

**Дмитриев М. Г., Белов В. Г., Парфенов Ю. А.**

**Психолого-педагогическая  
диагностика  
делинквентного поведения  
у трудных подростков**

Санкт-Петербург  
2010

УДК  
316.72+159.9  
ББК 88+60.5  
А43

Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010 г. – 316 с.

ISBN 5-89940-008-0

Настоящее пособие представляет собой попытку собрать в единое целое все имеющиеся и широко известные в настоящее время психодиагностические методики, позволяющие оценивать предпосылки развития девиантного поведения у подростков, выявлять с определенной долей вероятности сформированность такого типа поведения, оценивать характерологические особенности, межличностные отношения и эмоциональные состояния у данного контингента; в нем также приводится описание практической деятельности специального предприятия ООО «Новое поколение» по социальной адаптации подростков с делинквентным поведением.

Кроме того, в нем описаны типы «трудных» характеров у подростков и основные рекомендации и технологии психолого-педагогического сопровождения таких контингентов.

Данное пособие будет полезно специалистам в области практической психологии и педагогики, в особенности работающим с трудными подростками, а также может быть рекомендовано в качестве дополнительной литературы школьным психологам, педагогам, социальным работникам, студентам и аспирантам психологических и педагогических специальностей.

**ISBN 5-89940-008-0**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблемы понимания, предупреждения и коррекции девиантного поведения молодежи являются междисциплинарной областью научного исследования, предметом внимания многих наук. Особое место в исследовании и решении этих проблем, на наш взгляд, должны занимать психология и педагогика, поскольку среди многочисленных факторов, способствующих как появлению, развитию, так и снижению и ликвидации девиантного поведения, совокупные психолого-педагогические влияния играют ведущую роль.

Несмотря на то что девиантное поведение как явление в подростковой среде не может не вызывать острый научный и практический интерес и тревогу психолого-педагогического сообщества в целом, в научной литературе эти вопросы недостаточно разработаны.

Вместе с тем социологические исследования последних лет свидетельствуют о неуклонном увеличении темпов роста преступности в молодежной среде (преступность несовершеннолетних растет в 3,5 раза быстрее, чем численность самих несовершеннолетних). На сегодняшний день уровень криминальной пораженности несовершеннолетних в полтора раза выше, чем у взрослых. Одной из главных причин криминализации детей и подростков является недостаточное (или неправильное) воспитание детей в семье и в учреждениях общего образования. Именно вследствие неправильного воспитания происходит деформация мотивационной и ценностно-смысловой сферы подрастающего человека и образуются отрицательные тенденции в развитии его личности, которые служат психологической основой «отклоняющейся социализации» (в форме наркомании, алкоголизма, проституции, бродяжничества, преступных и иных антисоциальных действий). По этой же причине устойчивая криминогенная ориентация среди несовершеннолетних преступников фиксируется значительно чаще, чем среди взрослых.

Проблема безнадзорности и беспризорности детей, ставшая одной из наиболее острых для России в 1990-е годы, тесно связана с ситуацией на рынке труда и общей социально-экономической обстановкой. Стремление детей самоопределиваться толкает часть из них на заведомо опасный, но более приемлемый в плане получения дохода путь. В настоящее время в России существенно различаются экспертные оценки масштабов безнадзорности и беспризорности детей: максимальная оценка – 2–5 млн, минимальная – 100–500 тыс. детей. В то же время, несмотря на предпринимаемые усилия по решению данной проблемы с привлечением немалых государственных ресурсов, результаты нельзя пока признать удовлетворительными. Число беспризорных и безнадзорных детей, находящихся в социально опасном положении и доставленных в органы МВД, в 2005 г. превысило 1 млн 140 тыс. человек.

Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Этот возраст характеризуется наличием самых разнообразных психологических проблем и трудностей, которые чаще всего вытесняются в связи со страхом осознания.

Именно в этот период влияние среды, ближайшего окружения сказывается с огромной силой.

В литературе о переходном возрасте подростков часто фигурирует понятие «трудный». Проблема «трудных» подростков – одна из центральных психолого-педагогических проблем. Ведь если бы не было трудностей в воспитании подрастающего поколения, то потребность общества в возрастной педагогической психологии и частных методиках просто отпала бы.

Большая общественная важность обсуждаемой проблемы становится особенно очевидной в период непростого социально-экономического положения страны. Крушение прежнего мировоззрения и несформированность нового приводит к трудностям и внутренним конфликтам.

Особенно трудно в этот период подрастающему поколению. Среди молодежи усилился нигилизм, демонстративное и вызывающее поведение по отношению к взрослым. Чаще и в крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Причем появляются все новые виды отклоняющегося поведения.

Подростки участвуют в военизированных формированиях политических организаций экстремистов, в рэкрете, сотрудничают с мафией, занимаются проституцией и сутенерством, совершают экономические преступления.

Поведение подростка – процесс взаимодействия личности со средой, опосредованный индивидуальными особенностями и внутренней активностью личности, имеющий форму преимущественно внешних действий и поступков.

Одним из наиболее существенных свойств человеческого поведения является то, что оно социально по своей сути – оно формируется и реализуется в обществе. Другой важной особенностью поведения человека является его тесная связь с речевой регуляцией и целеполаганием. В целом поведение личности отражает процесс ее социализации – интеграции в социум.

Оценка любого поведения всегда подразумевает его сравнение с какой-то нормой, проблемное поведение часто называют девиантным, отклоняющимся.

Девиантное поведение – это система поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы (психическое здоровье, права, культура, мораль).

Юношеский возраст вообще и ранняя юность в особенности представляют собой группу риска формирования девиантного поведения, в том числе и его крайне деструктивной формы – делинквентного (противоправного и криминального) поведения.

Во-первых, сказываются внутренние трудности переходного возраста, начиная с психогормональных процессов и кончая перестройкой Я-концепции.

Во-вторых, пограничность и неопределенность социального положения подростков.

В-третьих, противоречия, обусловленные перестройкой механизмов социального контроля: детские формы контроля уже не действуют, а взрослые способы, предполагающие дисциплину и самоконтроль – еще не сложились или не окрепли.

Подростковая делинквентность в подавляющем большинстве имеет чисто социальные причины – недостатки воспитания прежде всего. От 30 до 85 % делинквентных подростков вырастают в неполной семье, т. е. без отца, или в семье деформированной – с недавно появившимся отчимом, реже с мачехой.

Делинквентность далеко не всегда связана с аномалиями характера, с психопатологиями. Однако при некоторых из этих аномалий, включая крайние варианты нормы в виде акцентуаций характера, имеется меньшая устойчивость в отношении неблагоприятного воздействия непосредственного окружения, большая податливость пагубным влияниям.

Появление социально неодобряемых форм поведения говорит о состоянии, называемом социальной дезадаптацией. Как бы ни были разнообразны эти формы, они почти всегда характеризуются плохими отношениями с другими детьми: драками, ссорами или, например, агрессивностью, демонстративным неповиновением, разрушительными действиями или лживостью.

Они также могут включать антиобщественные поступки, такие как воровство, прогулы школы и поджоги. Между этими различными формами поведения существуют важные связи. Они проявляются в том, что те дети, которые в раннем школьном возрасте были агрессивными и задиристыми, став старше, с большей вероятностью станут проявлять склонность к асоциальному поведению.

Все формы отклоняющегося поведения закономерно приводят к нарушению законодательных норм. Выход за рамки социальных правил, сопровождающийся необычайной жестокостью, всегда подозрителен как возможная психическая аномалия.

Девиантные и делинквентные формы поведения – это приспособление к социальным и психологическим реалиям отрочества и юности, хотя и осуждаемое обществом за свой экстремизм.

При всей относительности понятия «девиантное поведение» за ним, тем не менее, скрываются вполне реальные и различимые социальные явления различных видов и форм: преступность и наркотизм, пьянство и алкоголизм, самоубийство, проституция и др.

Даже далеко не полный их анализ позволяет лучше понять эти очень сложные элементы общественной жизни, конкретнее представить себе природу девиантного поведения в целом, а может быть, и избавиться от некоторых привычных иллюзий и мифов.

**В настоящее время к девиантному поведению относят:** 1) Делинквентное поведение (отклоняющееся поведение с отчетливой антиобщественной направленностью, приобретающее, в крайних своих проявлениях, уголовно наказуемый характер); 2) Аддиктивное поведение (отклоняющееся поведение со стремлением к уходу от реальности посредством приема психоактивных веществ, либо чрезмерной фиксацией на определенных видах деятельности); 3) Патохарактерологическое поведение (отклоняющееся поведение, обусловленное патологическими изменениями характера вследствие дефектов воспитания). 4) Психопатологическое (отклоняющееся поведение, обусловленное психическими расстройствами); 5) Поведение на базе гиперспособностей (от-

клоняющееся поведение, сопровождающееся девиациями в обыденной жизни, при особой одаренности и даже гениальности в других сферах деятельности).

**Кроме того, различают следующие клинические формы девиантного поведения:** 1) Агрессивное и аутоагрессивное (суицидальное) поведение; 2) Злоупотребление веществами, вызывающими состояние измененной психической деятельности (алкоголизация, наркотизация и др.); 3) Нарушения пищевого поведения (переедание, голодание); 4) Аномалии сексуального поведения (девиации, перверсии); 5) Сверхценные психологические увлечения («трудоголизм», спортивный, музыкальный и прочий фанатизм, гемблинг и др.); 6) Сверхценные психопатологические «увлечения» (сутяжничество, кверулянтство, клептомания, дромомания и др.); 7) Характерологические и патохарактерологические реакции (эмансипации, группирования, оппозиции и др.); 8) Коммуникативные девиации (аутизация, гипербобщительность, конформизм, нарциссическое поведение и др.); 9) Аморальное (безнравственное) поведение. 10) Неэстетическое поведение.

Многие причины, порождающие нарушение норм поведения подростков, удается выявить и своевременно устранить. Вместе с тем среди факторов девиантного поведения обнаруживаются такие, для предупреждения и устранения которых еще не найдены действенные средства.

В полной мере к этой категории могут быть отнесены факторы психолого-педагогического характера. Так, все чаще при выяснении причин и условий нарушения подростками норм и правил поведения мы обращаемся к анализу психологического климата семьи, эмоционально-психологических отношений подростка со сверстниками и взрослыми. Отклоняющееся поведение нередко объясняют тем, что ребенок, подросток или юноша не может правомерными средствами удовлетворить свои социально-психологические потребности в признании, доверии, самоутверждении. Значительная часть нарушений дисциплины совершается подростками в состоянии сниженного уровня психологической деятельности или в пограничном между нормой и патологией состоянии.

Поэтому предупреждение и преодоление трудностей в воспитании трудных подростков зависит от правильности и полноты определения факторов, порождающих и обуславливающих девиации.

Отечественные психологи и многие современные зарубежные ученые отрицают решающее влияние на поведение «трудных» детей генетического фактора, наследственной отягощенности их сознания и действий. Хотя природные предпосылки определенных особенностей психики, конечно, имеются. Претерпевая качественные изменения, действуют они не прямо, а через специальные факторы.

Формирование преступных тенденций большинством авторов принято рассматривать как процесс взаимодействия биологических и социальных причин.

Социальное влияние (внутрисемейные конфликты, воздействие примера подростковых групп, информационный климат, преобладание определенных ценностей в обществе и т. д.) выступает в качестве патогенного внешнего фактора, воздействию которого подвергаются все без исключения подростки, а

болезненным психическим аномалиям отводится роль либо катализатора антиобщественных и антинравственных идей, либо фактора снижения компенсаторных возможностей личности в ее противостоянии чуждому влиянию.

Основные причины трудностей подростков: в неправильных отношениях в семье, в просчетах школы, изоляции от сверстников, в средовой дезадаптации вообще, стремлении утвердить себя любым способом и в любой малой группе.

Часто действует совокупность, комплекс всех этих причин. Нарушения поведения и эмоционально-волевой сферы детей, подростков, молодежи не наследуются. Исключения связаны с рядом редких заболеваний, обусловленных умственной отсталостью.

Еще одна из причин девиаций – возрастные особенности психики подростка.

Для психического развития характерны возрастные кризисы. При их возникновении ребенок начинает сопротивляться воспитательным воздействиям взрослых, конфликтовать с ними, грубо и непослушно себя вести. Л.С. Выготский говорил о кризисах новорожденного, 1 года, 3, 7, 13 и 17 лет.

Подростковый возраст многие психологи считают критическим на всем протяжении. Психические нарушения имеют определенные этапы развития, проходя через которые, они достигают наибольшей степени выраженности. Во время подросткового кризиса скорость этого болезненного цикла увеличивается, в результате чего какой-то из этапов может быть либо очень коротким, либо не обнаруживаться вообще.

Поэтому очень часто патологическая жестокость подростка является для его близких, знакомых, сверстников и очевидцев совершенно неожиданной, ничем не объяснимой.

Ускорение биологических и психологических процессов в период кризиса приводит к тому, что отклонения в поведении возникают как бы внезапно. Так, у вполне благополучного подростка неожиданно для окружающих вдруг появляется эмоциональная черствость, жестокость, склонность к агрессии, насилию.

Период взросления сам по себе не является болезнью, но может спровоцировать возникновение глубоких психологических проблем. Подростковый кризис понимается как состояние, в котором могут возникать «искажения отношений подростка с действительностью» (Н. Remschmidt, 1992). Одним из кардинальных признаков данного кризиса является переживание отчуждения своего Я (деперсонализация), своего одиночества и оторванности от мира.

Многие агрессивные поступки подростков, попадающие в поле зрения правоохранительных органов, являются следствием личностного кризиса.

Особо следует назвать те осложнения подросткового возраста, которые влекут за собой бурное и неравномерное развитие организма, сопровождающее процесс полового созревания подростка. Эта неравномерность может проявиться как в развитии костно-мышечной системы и соматической телесной организации, так и в развитии сердечно-сосудистой системы и внутренних органов подростка. В одном случае это приводит к соматическим диспропорциям (высокий рост при маленькой голове, узкой грудной клетке, длинные конечности и т. д.), что болезненно воспринимается подростком. В другом случае

неравномерность развития сердечно-сосудистой системы может привести к отклонениям от нормы артериального давления, головным болям. И, пожалуй, самое заметное влияние на поведение подростка способна оказать повышенная активность эндокринной системы, так называемая «гормональная буря», вызванная ускоренным половым созреванием, и как следствие этого – эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, неуравновешенность, неадекватность реакции, выливающиеся в неоправданную резкость и повышенную конфликтность, что само по себе способно затруднить отношения с окружающими.

Повышенная конфликтность, особенно в отношении со взрослыми, которая нередко проявляется в подростковом возрасте, объясняется не только органическими изменениями, но и тем, что меняется вся система отношений подростка со взрослыми и со сверстниками. Стремясь избавиться от оценки и влияния взрослых, подросток становится критичным по отношению к своим родителям, учителям, начинает замечать и обостренно чувствовать их недостатки.

Кризисность подросткового возраста с более или менее выраженной тенденцией к криминализации также проявляется в том, что у подростка существенно перестраиваются отношения со сверстниками. Для подростка характерны повышенная потребность в общении со сверстниками, стремление к самоутверждению в их среде, чуткое реагирование на мнение сверстников.

Такие проявления в этом возрасте отнюдь не случайны. Они обусловлены тем, что в подростковом возрасте закладываются самосознание, самооценка.

Потребность в общении и самоутверждении подростка должна быть реализована в благоприятной среде. Если это по каким-то причинам не происходит, самоутверждение осуществляется в неформальных подростковых группах, уличных, дворовых компаниях в форме асоциальных проявлений (выпивка, курение, нецензуризм, хулиганство), оно может стать опасным, криминализирующим фактором.

Подростковые реакции группирования тесно связаны с кризисными процессами самосознания. Асоциальные компании (социально отрицательные) связаны с развлечением и общением, но в основе их лежит деятельность, направленная во вред обществу. Истоки групповой преступности лежат в безнадзорности уличных компаний, лидерами которых становятся трудные подростки или взрослые правонарушители. Здоровая юношеская тяга к коллективности выражается здесь в опасном групповом эгоизме, некритической гиперидентификации с группой и ее лидером, в неумении и нежелании сознательно взвесить и оценить частные групповые нормы и ценности в свете более общих социальных и нравственных критериев.

Повинуясь законам группы, подростки идут на невероятно жестокие преступления для того, чтобы, как им кажется, восстановить жизненно важную для них связь собственного Я с группой.

Аморфная нравственность подростка делает его зависимым в своих суждениях от мнения других. Компенсация несамостоятельности при этом достигается путем крайней преданности общности «мы» и критического, нигилистического

тического отношения ко всем, кто входит в «они». У «трудных» подростков сильно развит «рефлекс подражания», который побуждает их некритически перенимать формы поведения у более запущенных подростков. Этим объясняется возрастание степени трудновоспитуемости, независимо от педагогических влияний движений по вектору отклоняющегося поведения вплоть до делинквентности (правонарушения).

С анатомо-физиологическими превращениями организма у подростка можно наблюдать усиление интереса к теме «сексуальной нормы». При этом результаты «примеривания» к эталонам взрослого полового поведения оказываются преимущественно не в его пользу, что вызывает либо различные проявления сексуальной агрессии, либо тревожность. Искаженное развитие сексуального интереса, ориентация на различного рода эрзацы половых отношений приводят отдельных подростков к половым извращениям, аморальным поступкам, индивидуальным и групповым правонарушениям.

Подростки, как правило, избегают в общении со взрослыми обсуждения биопсихологических аспектов взаимоотношений мужчины и женщины, скрывают свою осведомленность или, наоборот, проявляют беззастенчивость, открытый цинизм, когда хотят шокировать окружающих, доказать свою взрослость.

Быстро и легко подростки овладевают «запрещенными» приемами психологической защиты от нападения, которые встречаются в арсенале взрослого человека: вытеснение неприятных представлений о последствиях своего поступка, хитрость, обман, конформное подчинение требованию, демонстрация физической силы, агрессивность, грубость, угроза, шантаж.

Отдельную группу составляют факторы трудновоспитуемости, связанные с отрицательным влиянием на педагогический процесс неблагополучной семьей подростка. Семью, в данном случае, следует рассматривать прежде всего как фактор, определяющий психофизиологическую полноценность или ущербность ребенка. Благополучная семья может оказывать прямое разлагающее воздействие на формирующуюся личность, препятствовать ее нормальному развитию. Отрицательные семейные условия, отсутствие нормальной, нравственной среды, нарушение психологического контакта с самыми близкими людьми остро переживаются подростками, которые начинают сознавать противоречие жизни взрослых. Озлобленность, доходящая до отчаяния или жестокости, недоверие к людям, пренебрежение к нормам, цинизм, равнодушие – таков далеко не полный перечень внутренних установок подростка, переживающего размолвку или развод родителей, живущего в условиях пьянства, разврата, непрекращающихся ссор и конфликтов, невежества, безразличия.

Однако нередки случаи, когда искаженную нравственную атмосферу вокруг ребенка создают любящие его и желающие ему добра люди. Большой вред своими действиями наносят родители, которые пытаются упредить все его желания, навязать свои представления о мире, свои критерии образа жизни среди людей. По мнению И.С. Кона, такое искусственное затягивание детства таит в себе опасные последствия.

У молодых людей, которые не принимают серьезного участия в общественной деятельности, не вырабатывается чувство ответственности, присущее взрослому человеку. Их активность может направляться по антиобщественным каналам, выливаясь в пьянство, хулиганство, всевозможные формы преступности.

Особое место среди неблагоприятных индивидуальных характеристик, составляющих психофизиологические предпосылки асоциального поведения, занимают отставание в умственном развитии, олигофрения, врожденные черепно-мозговые травмы. В отдельных случаях в роли предпосылок могут выступать различные физические недостатки, дефекты речи, внешняя непривлекательность, недостатки конституционно-соматического характера.

Таким образом, подростковый возраст – трудный период психического развития; он труден для самого подростка, он труден и при работе с ним.

Клубок внутренних противоречий этого возраста, особенно остро проявляющихся на данном этапе, сопротивление подростков воспитанию приводит к появлению большой группы трудных подростков. Антисоциальное поведение взаимообусловлено влиянием факторов, в первую очередь, внешней социальной среды (в особенности микросреды), а также индивидуальными особенностями личности подростка, которые обуславливают его индивидуальное реагирование на различные жизненные неудачи.

Ученые сейчас только пытаются объяснить истоки и причины отклоняющегося поведения с различных позиций. Одни считают, что люди предрасположены к определенным типам поведения по своему биологическому складу и что «криминальный тип», в частности, есть результат деградации на более ранних стадиях эволюции (Ч. Ломброзо). Другие связывают девиантное поведение с особенностью строения тела (Э. Кречмер, Х. Шелдон), аномалиями половых хромосом (Н. Прайс). Третьи находят психологическое объяснение девиации, обосновывая ее «умственными дефектами», «дегенеративностью», «слабоумием» и «психопатией», как бы запрограммированностью отклонений (З. Фрейд). Есть еще и культурологические объяснения девиаций, строящиеся на позиции признания «конфликта между нормами культуры» (Селлин, Миллер); этогеническое, при котором поведение человека рассматривается как детерминированное системой функционирующих в данной культуре и отдельных субкультурах правил, аналогичных грамматическим правилам, как «социальная грамматика поведения» (Р. Харре); теория «фокального» («фокусного») взросления Дж. Коулмена, согласно которой взросление имеет квантовую природу – трудности возникают в определенных точках развития подростка. Свои «пики» (или «фокусы») имеют взаимоотношения подростка с родителями, сверстниками, отношение к самому себе, процесс полового созревания, приводящие к девиациям в поведении и сознании.

Следует заметить, что в отечественной психолого-педагогической литературе проблемы, посвященные девиантному поведению, связаны главным образом с трудными детьми и подростками, которые представляют собой группу повышенного социального риска. В науке существует несколько понятий,

характеризующих эту социальную группу подростков: «трудновоспитуемые», «кризисные», «педагогически запущенные», «дезадаптивные», «асоциальные» и др. При этом считается, что поведение подростков отличается рядом особенностей: недостаточностью жизненного опыта и низким уровнем самокритики, отсутствием всесторонней оценки жизненных обстоятельств, повышенной эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, двигательной и вербальной активностью, внушаемостью, подражательностью, обостренностью чувства независимости, стремлением к престижу в референтной группе, негативизмом, неуравновешенностью возбуждения и торможения.

При оптимальных условиях воспитания указанные особенности подростков могут быть нейтрализованы соответствующей социально-положительной деятельностью. При неблагоприятных социальных условиях эти особенности «катализируют» вредные влияния, приобретают негативную направленность.

Динамизм психической деятельности подростка в одинаковой мере делает его податливым как в сторону социально-позитивных, так и в сторону социально-негативных влияний. Подростковый возраст – это возраст «социального импринтинга» – повышенной впечатлительности ко всему тому, что делает человека взрослым. В силу этих обстоятельств ряд авторов предлагают различать «первичную» и «вторичную» девиацию (К. Мак Кэгни, Д. Миллер, С. Смит, Р. Мейер). Первичная девиация – это собственно ненормативное поведение, имеющее различные причины («бунт» подростка; стремление к самореализации, которое почему-либо не осуществляется в рамках «нормативного» поведения). Вторичная девиация – подтверждение (вольное или невольное) того ярлыка, которым общество отметило ранее имевшее место поведение.

Следует признать справедливое утверждение Д.И. Фельдштейна о том, что самоутверждение подростка может иметь социально-полярные основания – от подвига до правонарушения. И.С. Кон утверждает, что стремление к лидерству и престижности как поиск самоутверждения может нанести серьезный урон самосознанию, породить честолюбие, неадекватность самооценки личностных свойств, противоречивость во взаимоотношениях с окружающими (Кон, 1987). На поведение подростка оказывают влияние и складывающаяся «система отношений» (Мясищев, 1960), особенности взаимоотношений с учителями, их положение в классе, психологическая атмосфера в школе, отношение учащихся к обучению, классу, самой школе, своим сверстникам, своему будущему, жизненным целям (Личко, 1983).

На значимость для подростка принадлежности к неформальным группам, к асоциальным и антисоциальным компаниям, руководимым правонарушителями, его социально-статусного положения в микросоциальных, социометрических взаимоотношениях указывают Я.Л. Коломинский (1986) и другие авторы. По данным А.В. Мудрика и И.С. Кона, типичными чертами подростков являются стремление к новизне, к оригинальности поведения (в том числе и отклоняющегося), желание понимать, бороться, достигать, утверждаться, пытаться изменить существующую систему оценок и взглядов, принятых в среде ближайшего окружения (Мудрик, 1976; Кон, 1987). Это становится почвой для

девиантного поведения. Следует отметить, что особенности личности подростка часто оказываются противоречивыми. Например, потребность в аффилиации не исключает любви и тяготения к одиночеству; доверительность в общении с друзьями сочетается со скрытностью в общении с родителями; тенденции к самоутверждению, постоянный интерес к оценке своих качеств другими переплетается с напускным равнодушием к оценке себя взрослыми и сверстниками.

Один из подходов в современной литературе свидетельствует о том, что девиантное поведение – это специфический способ изменения социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним. Для этого используются собственные приемы самовыражения: сленг, стиль, символика, мода, манера, поступок и т. п. При этом девиантные действия выступают:

- в качестве средства достижения значимой цели;
- как способ психологической разрядки, замещения блокированной потребности и переключения деятельности;
- как самоцель, удовлетворяющая потребность в самореализации и самоутверждении.

В последнем случае девиантное поведение непосредственно связано с «Я-концепцией» личности подростка.

Исходя из этого, девиантное поведение имеет свою динамику, которую необходимо понимать и учитывать в своей работе психологу, чтобы принимать своевременные меры по превенции, минимизации или коррекции социально опасных форм и последствий этого поведения.

Считается, что в подростковых девиациях наиболее ярко выступают следующие особенности:

- высокая аффективная заряженность поведенческих реакций;
- импульсивный характер реагирования на фрустрирующую ситуацию;
- кратковременность реакций с критическим выходом;
- низкий уровень стимуляции;
- недифференцированная направленность реагирования;
- высокий уровень готовности к девиантным действиям.

Девиантные подростки часто обнаруживают целый ряд свойств, свидетельствующих о значительных эмоциональных нарушениях. Они, как правило, импульсивны, раздражительны, вспыльчивы, агрессивны, конфликтны, что затрудняет их общение с окружающими и создает значительные трудности с точки зрения их воспитания. Для девиантных подростков характерны такие свойства эмоционально-волевой и ценностно-нормативной сфер личности, как тревожность, дефектность ценностной системы (особенно в области целей и смысла жизни). Можно утверждать, что девиация как форма поведения находится в прямой зависимости от комплексного личностного образования, детерминирующего, направляющего и обеспечивающего реализацию девиантного поведения. Однако содержание и структура этого психологического образования, механизмы реализации девиантного поведения нуждаются в уточнении, что должно стать предметом дальнейших исследований.

Для профилактики девиантного поведения у подростков весьма важным

направлением работы является их психологическое сопровождение на всех этапах социализации.

Основными направлениями деятельности психолога в рамках психологического сопровождения подростков являются:

- психодиагностика;
- психологическое консультирование;
- психопрофилактика;
- психокоррекция;
- психологическая пропаганда и обучение;
- профориентационные мероприятия;
- психологическая экспертиза.

Фактически вся работа начинается с психодиагностики, так как без психологического диагноза невозможно целенаправленно работать с данным контингентом.

Психодиагностика – это направление практической психологии, которое имеет дело с переменными и постоянными величинами, характеризующими внутренний мир человека, а также со способами и средствами их измерения.

Использование психодиагностического инструментария, излагаемого в данном практикуме, позволит на раннем этапе выявить у подростков склонность к девиантному поведению, а также уточнить психологические характеристики у данного контингента для оптимизации проведения с ним коррекционно-профилактических мероприятий в целях улучшения социально-психологической адаптации указанного контингента.

# 1. МЕТОДИКИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРЕДПОСЫЛОК РАЗВИТИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

## Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А. н. Орел)

**Инструкция.** Перед вами – ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «Да» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «Нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть плохих или хороших, правильных или неправильных ответов. Очень долго не обдумывайте, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление улучшить или ухудшить ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

### Текст опросника. Вариант М (мужской)

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сынком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-испытателем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.

15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь – один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.

45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Иногда я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
51. Если уж сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Меня раздражает, когда девушки курят.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.

75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к сильным выражениям – это нормально.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывал на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

### **Текст опросника. Вариант Ж (женский)**

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подражаться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.

8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь – один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны, и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.

41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Бывает, что я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.

70. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что схватила первую попавшуюся под руку вещь и сломала ее.

71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.

72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.

73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.

74. Счастливы те, кто умирают молодыми.

75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.

76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.

77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.

78. Бывало, что я опаздывала на уроки.

79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.

80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.

81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.

82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.

83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.

84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.

85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.

87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.

89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.

90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.

91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.

92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.

94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.

95. Я бы с удовольствием покаталась на горных лыжах с крутого склона.

96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.

97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.

98. Мне иногда не хочется жить.

99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.

100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.

101. Я люблю смотреть выступления боксеров.

102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.

103. Я считаю, что уступить в споре – значит показать себя со слабой стороны.

104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.

105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.

106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.

107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

108. В детстве я была равнодушна к игре в куклы.

#### Бланк ответов

ДА	НЕТ										
1	19	37	55	73	91						
2	20	38	56	74	92						
3	21	39	57	75	93						
4	22	40	58	76	94						
5	23	41	59	77	95						
6	24	42	60	78	96						
7	25	43	61	79	97						
8	26	44	62	80	98						
9	27	45	63	81	99						
10	28	46	64	82	100						
И	29	47	65	83	101						
12	30	48	66	84	102						
13	31	49	67	85	103						
14	32	50	68	86	104						
15	33	51	69	87	105						
16	34	52	70	88	106						
17	35	53	71	89	107						
18	36	54	72	90	108						

#### Ключи для подсчета первичных «сырых» баллов

##### Вариант М

1. Шкала установки на социально желательные ответы. «Да» – 13, 30, 32. «Нет» – 2, 4, 6, 21, 23, 33, 38, 47, 54, 79, 83, 97.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да» – 11, 22, 34, 41, 44, 50, 53, 55, 59, 80, 86, 91. «Нет» – 1, 10, 55, 61, 66, 93.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да» – 14, 18, 22, 26, 27, 31, 34, 35, 43, 46, 59, 60, 62, 63, 64, 67, 74, 81, 91. «Нет» – 95.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да» – 3, 6, 9, 12, 16, 27, 28, 37, 39, 51, 52, 58, 68, 73, 90, 91, 92, 96, 98. «Нет» – 24, 76.

**5. Шкала склонности к агрессии и насилию.** «Да» – 3, 5, 16, 17, 25, 37, 42, 45, 48, 49, 51, 65, 66, 70, 71, 72, 77, 82, 89, 94, 97. «Нет» – 15, 40, 75, 85.

**6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.** «Да» – 7, 19, 20, 29, 36, 49, 56, 57, 69, 70, 71, 78, 84, 89, 94. «Нет» – 29.

**7. Шкала склонности к делинквентному поведению.** «Да» – 18, 26, 31, 34, 35, 42, 43, 44, 48, 52, 62, 63, 64, 67, 74, 91, 94. «Нет» – 55, 61, 86.

#### Вариант Ж

**1. Шкала установки на социально желательные ответы.**

«Да» – 13, 30, 32. «Нет» – 2, 4, 8, 21, 33, 38, 54, 79, 83, 87.

**2. Шкала склонности к преодолению норм и правил.** «Да» – 1, 11, 22, 34, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 59, 61, 80, 88, 91. «Нет» – 10, 86, 93.

**3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.** «Да» – 14, 18, 22, 26, 27, 31, 34, 35, 43, 59, 60, 62, 63, 64, 67, 74, 81, 91. «Нет» – 95.

**4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.** «Да» – 3, 6, 9, 12, 27, 28, 39, 51, 52, 58, 68, 73, 75, 76, 90, 91, 92, 96, 97, 98, 99. «Нет» – 24.

**5. Шкала склонности к агрессии и насилию.** «Да» – 3, 5, 16, 17, 25, 42, 45, 48, 49, 51, 65, 66, 71, 77, 82, 85, 89, 94, 101, 102, 103, 104. «Нет» – 15, 40.

**6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.** «Да» – 7, 19, 20, 36, 49, 56, 57, 69, 70, 71, 78, 84, 89, 94. «Нет» – 29.

**7. Шкала склонности к делинквентному поведению.** «Да» – 1, 3, 7, 11, 25, 28, 31, 35, 43, 48, 53, 58, 61, 63, 64, 66, 79, 98, 99, 102. «Нет» – 93.

**8. Шкала принятия женской социальной роли.** «Да» – 93, 95, 105, 107, 108. «Нет» – 3, 5, 9, 16, 18, 25, 41, 45, 51, 58, 61, 68, 73, 85, 96, 106.

**Примечание.** Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

**Таблица округленных значений коэффициентов коррекции**

«Сырые» баллы по шкале №1	Мужской вариант						Женский вариант				
	Коэффициенты коррекции						«Сырые» баллы по шкале №1	Коэффициенты коррекции			
	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7		0,2	0,3	0,4	0,5
1	0	0		1			0	0	0	0	0
2	0	1		1			1	0	0	0	1
3		1		2			2	0	1	1	1
4		1		2			3		1	1	2
5		2		3			4		1	2	2
6		2		3			5		2	2	3
7		2	3	4	4	5	6		2	2	3
8	2	2	3	4	5	6	7		2	3	4
9	2	3	4	5	5	6	8	2	2	3	4
10	2	3	4	5	6	7	9	2	3	4	5
11	2	3	4	6	7	8	10	2	3	4	5
							11	2	3	4	6
							12	2	4	5	6

### Таблицы норм

«Сырой» балл	Мужской вариант (n = 375)						
	Т-баллы						
	Шкалы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	65	43	39	37	36	44	43
7	67	46	42	40	39	48	46
8	70	50	44	43	41	51	48
9	74	53	46	45	43	55	50
10	85	56	48	48	46	58	53
11	89	59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		75	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73
20		87	70	75	70		75
21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79
23			76	84	77		81
24			78	87	79		83
25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		
28					87		
29					89		

«Сырой» балл	Женский вариант (n = 374)							
	Т-баллы							
	Шкалы							
	1	2	3	4	5	6	7	8
0	36		30	27				
1	44	27	32	29	28	24		
2	50	30	34	32	30	29	30	
3	54	33	36	34	32	33	32	28
4	55	36	38	36	34	36	35	30
5	62	39	40	38	36	37	37	33
6	65	42	43	41	38	41	40	36
7	67	45	45	43	40	43	43	39
8	70	48	47	45	42	46	45	42
9	72	51	49	47	44	48	48	44
10	74	54	51	50	47	51	50	47
11	75	57	53	52	49	55	53	50
12	78	60	55	54	51	58	55	53

«Сырой» балл	Женский вариант (n = 374)							
	Т-баллы							
	Шкалы							
	1	2	3	4	5	6	7	8
13		63	57	57	53	62	58	56
14		66	60	59	55	67	60	58
15		69	62	61	57	73	63	61
16		72	64	63	59	77	65	64
17		75	66	66	61	81	68	67
18		78	68	70	64	85	70	70
19		81	70	73	66	89	73	72
20		84	72	75	68	93	76	75
21		87	74	76	70	97	78	
22			77	77	72		81	
23			79		74		83	
24			81		76		85	
25					78		86	
26					80			
27					82			
28					84			

### Карта наблюдений (Д. Стотт)

**Карта наблюдения Стотта** предназначена для изучения особенностей учеников, дезадаптированных к условиям школы. Может использоваться для испытуемых разного возраста.

Карта, оценивающая степень и характер дезадаптации школьника, состоит из 16 комплексов-симптомов – образцов поведения, или симптомокомплексов (СК). СК представлены в виде перечней и пронумерованы I–XVI. В каждом СК образцы поведения имеют свою нумерацию. При заполнении карты наблюдения наличие каждого из указанных в ней образцов поведения у обследуемого отмечается знаком «+», а отсутствие – знаком «-».

Суммируются все баллы по каждому СК. Каждая из возможных «сырых» оценок делится на максимально возможную сумму и умножается на 100%.

#### Текст методики

##### I. НД – недоверие к людям, вещам, ситуациям

Недоверие ведет к тому, что любой успех стоит ребенку огромных усилий. От 1 до 11 – менее явные симптомы; от 12 до 16 – симптомы явного нарушения.

1. Разговаривает с учителем только тогда, когда находится с ним наедине.
2. Плачет, когда ему делают замечания.
3. Никогда не предлагает никому никакой помощи, но охотно оказывает ее, если его об этом попросят.

4. Ребенок-«подчиненный» (соглашается на «невыйгрышные роли», например, во время игры бегают за мячом, в то время как другие спокойно на это смотрят).

5. Слишком тревожен, чтобы быть непослушным.
6. Лжет из боязни.
7. Любит, если к нему проявляют симпатию, но не просит о ней.
8. Никогда не приносит учителю цветов или других подарков, хотя его товарищи часто это делают.
9. Никогда не приносит и не показывает учителю найденных им вещей или каких-нибудь моделей, хотя его товарищи часто это делают.
10. Имеет только одного хорошего друга и, как правило, игнорирует остальных мальчиков и девочек в классе.
11. Здоровается с учителем только тогда, когда тот обратит на него внимание. Хочет быть замеченным.
12. Не подходит к учителю по собственной инициативе.
13. Слишком застенчив, чтобы попросить о чем-то (например, о помощи).
14. Легко становится нервным, плачет, краснеет, если ему задают вопрос.
15. Легко устранивается от активного участия в игре.
16. Говорит невыразительно, бормочет, особенно когда с ним здороваются.

## **II. Д – депрессия (угнетенность)**

В более легкой форме (симптомы 1–6) время от времени (наблюдаются разного рода перепады активности, смена настроения. Наличие симптомов 7 и 8 свидетельствует о склонности к раздражению и физиологическом истощении. Симптомы 9–20 отражают более острые формы депрессии. Пунктам синдрома «Д» обычно сопутствуют выраженные симптомы «ВВ» и «ТВ». По всей вероятности, они репрезентируют элементы депрессивного истощения.

В случаях, когда пунктам «Д» соответствуют «ВВ» и «ТВ», это отмечается с левой стороны страницы (это, однако, ни в коем случае не относится к остальным пунктам).

1. Во время ответа на уроке иногда старателен, иногда ни о чем не заботится.
2. В зависимости от самочувствия либо просит о помощи в выполнении школьных заданий, либо нет.
3. Ведет себя по-разному. Старательность в учебной работе меняется почти ежедневно.
4. В играх иногда активен, иногда апатичен.
5. В свободное время иногда проявляет полное отсутствие интереса к чему бы то ни было.
6. Выполняя ручную работу, иногда очень старателен, иногда нет.
7. Теряет интерес к работе по мере ее выполнения.
8. Рассерженный, впадает в бешенство.
9. Может работать в одиночестве, но быстро устает.
10. Для ручной работы не хватает физических сил.
11. Вял, безынициативен (в классе).
12. Апатичен, пассивен, невнимателен.
13. Часто наблюдаются внезапные и резкие спады энергии.
14. Движения замедленны.
15. Слишком апатичен, чтобы из-за чего-нибудь расстраиваться (и следовательно, ни к кому не обращается за помощью).

16. Взгляд тупой и равнодушный.
17. Всегда ленив и апатичен в играх.
18. Часто грезит наяву.
19. Говорит невыразительно, бормочет.
20. Вызывает жалость (угнетенный, несчастный), редко смеется.

### **III. У – уход в себя**

Избегание контактов с людьми, самоустранение. Защитная установка по отношению к любым контактам с людьми, неприятие проявляемого к нему чувства любви.

1. Никогда ни с кем не здоровается.
2. Не реагирует на приветствия.
3. Не проявляет дружелюбия и доброжелательности к другим людям.
4. Избегает разговоров, замкнут в себе.
5. Мечтает и занимается чем-то иным вместо школьных занятий (живет в другом мире).
6. Совершенно не проявляет интереса к ручной работе.
7. Не проявляет интереса к коллективным играм.
8. Избегает других людей.
9. Держится вдали от взрослых, даже тогда, когда чем-то задет или в чем-то подозревается.
10. Совершенно изолируется от других детей (к нему невозможно приблизиться).
11. Такое впечатление, как будто совершенно не замечает других людей.
12. В разговоре беспокоен, сбивается с темы.
13. Ведет себя подобно настороженному животному.

### **IV. ТВ – тревожность по отношению к взрослым**

Беспокойство и неуверенность в том, интересуются ли им взрослые, любят ли его. Симптомы 1–6 – ребенок старается убедиться, принимают ли и любят ли его взрослые. Симптомы 7–10 – обращает на себя внимание и преувеличенно добивается любви взрослого. Симптомы 11–16 – проявляет большое беспокойство о том, принимают ли его взрослые.

1. Очень охотно выполняет свои обязанности.
2. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителем.
3. Слишком разговорчив (докучает своей болтовней).
4. Очень охотно приносит цветы и другие подарки учителю.
5. Очень часто приносит и показывает учителю найденные им предметы, рисунки, модели и т. п.
6. Чрезмерно дружелюбен по отношению к учителю.
7. Преувеличенно много рассказывает учителю о своих занятиях в семье.
8. Подлизывается, старается понравиться учителю.
9. Всегда находит предлог занять учителя своей особой.
10. Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя.
11. Добивается симпатии учителя. Приходит к нему с различными мелкими делами и жалобами на товарищей.

12. Пытается «монополизировать» учителя (заставить его заниматься исключительно собственной особой).

13. Рассказывает фантастические, вымышленные истории.

14. Пытается заинтересовать взрослых своей особой, но не прилагает со своей стороны никаких стараний в этом направлении.

15. Чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии.

16. Полностью устранился, если его усилия не увенчиваются успехом.

#### **V. ВВ – враждебность по отношению к взрослым**

Симптомы 1–4 – ребенок проявляет различные формы неприятия взрослых, которые могут быть началом враждебности или депрессии. Симптомы 5–9 – то относится к взрослым враждебно, то старается добиться их хорошего отношения. Симптомы 10–17 – открытая враждебность, проявляющаяся в асоциальном поведении. Симптомы 18–24 – полная неуправляемая привычная враждебность.

1. Переменчив в настроениях.

2. Исключительно нетерпелив, кроме тех случаев, когда находится в хорошем настроении.

3. Проявляет упорство и настойчивость в ручной работе.

4. Часто бывает в плохом настроении.

5. При соответствующем настроении предлагает свою помощь или услуги.

6. Когда о чем-то просит учителя, то бывает иногда очень сердечным, иногда равнодушным.

7. Иногда стремится, а иногда избегает здороваться с учителем.

8. В ответ на приветствие может выразить злость или подозрительность.

9. Временами дружелюбен, временами в плохом настроении.

10. Очень переменчив в поведении. Иногда кажется, что он умышленно плохо выполняет работу.

11. Портит общественную и личную собственность (в домах, садах, общественном транспорте).

12. Вульгарны язык, рассказы, рисунки.

13. Неприятен, в особенности когда защищается от предъявленных ему обвинений.

14. Бормочет под нос, если чем-то недоволен.

15. Негативно относится к замечаниям.

16. Временами говорит неправду без какого-либо повода и без затруднений.

17. Раз или два был замечен в воровстве денег, сладостей, ценных предметов.

18. Всегда на что-то претендует и не всегда считает, что справедливо наказан.

19. Дикий взгляд, смотрит исподлобья.

20. Непослушный, не соблюдает дисциплину.

21. Агрессивен (кричит, угрожает, употребляет силу).

22. Охотнее всего дружит с так называемыми подозрительными типами.

23. Часто ворует деньги, сладости, ценные предметы.

24. Ведет себя непристойно.

## **VI. ТД – тревожность по отношению к детям**

Тревога ребенка за принятие себя другими детьми. Временами она обретает форму открытой враждебности. Все симптомы одинаково важны.

1. Играет героя, особенно когда ему делают замечание.
2. Не может удержаться, чтобы не играть перед окружающими.
3. Склонен прикидываться дурачком.
4. Слишком смел (рискует без надобности).
5. Заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством. Навязывается другим; им легко управлять.
6. Любит быть в центре внимания.
7. Играет исключительно (или почти исключительно) с детьми старше себя.
8. Старается занять ответственный пост, но опасается, что не справится с ним.
9. Хвастает перед другими детьми.
10. Паясничает (строит из себя шута).
11. Шумно ведет себя, когда учителя нет в классе.
12. Одевается вызывающе (прическа, преувеличенность в одежде, косметика – у девочек).
13. Страсть портить общественное имущество.
14. Дурацкие выходки в группе.
15. Подражает хулиганским проделкам других.

## **VII. А – недостаток социальной нормативности (асоциальность)**

Неуверенность в одобрении взрослых, которая выражается в различных формах негативизма. Симптомы 1–5 – отсутствие стараний понравиться взрослым. Безразличие и отсутствие заинтересованности в хороших отношениях с ними. Симптомы 5–9 у более старших детей могут указывать на определенную степень независимости. Симптомы 10–16 – отсутствие моральной щепетильности в мелочах. 16 – считает, что взрослые недружелюбны, вмешиваются, не имея на это права.

1. Не заинтересован в учебе.
2. Работает в школе только тогда, когда над ним стоят, когда его заставляют работать.
3. Работает вне школы только тогда, когда его контролируют или заставляют работать.
4. Не застенчив, но проявляет безразличие при ответе на вопросы учителя.
5. Не застенчив, никогда не просит о помощи.
6. Никогда добровольно не берется за работу.
7. Не заинтересован в одобрении или неодобрении взрослых.
8. Сводит к минимуму контакты с учителем, но нормально общается с другими людьми.
9. Избегает учителя, но разговаривает с другими людьми.
10. Списывает домашнее задание.
11. Берет чужие книги без разрешения.
12. Эгоистичен, любит интриги, портит другим детям игры.

13. В играх с другими детьми проявляет хитрость и непорядочность.
14. Нечестный игрок (играет только для личной выгоды, обманывает в играх).
15. Не может смотреть прямо в глаза другому.
16. Скрытен и недоверчив.

#### **VIII. ВД – враждебность по отношению к другим детям**

Враждебное отношение к другим детям – от ревнивого соперничества до открытой враждебности.

1. Мешает другим детям в играх, посмеивается над ними, любит их пугать.
2. Временами очень недоброжелателен по отношению к тем детям, которые не принадлежат к тесному кругу его общения.
3. Надоедает другим детям, пристаёт к ним.
4. Ссорится, обижает других детей.
5. Пытается своими замечаниями создать определенные трудности у других детей.
6. Прячет или уничтожает предметы, принадлежащие другим детям.
7. Находится по преимуществу в плохих отношениях с другими детьми.
8. Пристаёт к более слабым детям.
9. Другие дети его не любят или даже не терпят.
10. Дерется несоответствующим образом (кусается, царапается и пр.).

#### **IX. Н – неугомонность**

Неугомонность, нетерпеливость, неспособность к работе, требующей усидчивости, концентрации внимания и размышления. Склонность к кратковременным и легким усилиям. Избегание долговременных усилий.

1. Очень неряшлив.
2. Отказывается от контактов с другими детьми таким образом, что это для них неприятно.
3. Легко примиряется с неудачами в ручном труде.
4. В играх совершенно не владеет собой.
5. Непунктуальный, нестарательный. Часто забывает или теряет карандаши, книги или другие предметы.
6. Неровный, безответственный в ручном труде.
7. Нестарателен в школьных занятиях.
8. Слишком беспокоен, чтобы работать в одиночку.
9. В классе не может быть внимателен или длительно на чем-то сосредоточиться.
10. Не знает, что с собой поделаться: ни на чем не может остановиться, хотя бы ненадолго.

11. Слишком беспокоен, чтобы запоминать замечания или указания взрослых.

#### **X. ЭН – эмоциональное напряжение**

Симптомы 1–5 свидетельствуют об эмоциональной незрелости; 6–7 – о серьезных страхах; 8–10 – о прогулах и непунктуальности.

1. Играет слишком детскими для его возраста игрушками.
2. Любит игры, но быстро теряет интерес к ним.
3. Слишком инфантилен в речи.

4. Слишком незрел, чтобы прислушиваться и следовать указаниям.
5. Играет исключительно (преимущественно) с более младшими детьми.
6. Слишком тревожен, чтобы решиться на что-то.
7. Другие дети пристают к нему (является козлом отпущения).
8. Его часто подозревают в том, что он прогуливает уроки, хотя на самом деле он пытался это сделать раз или два.
9. Часто опаздывает.
10. Уходит с отдельных уроков.
11. Неорганизован, разболтан, несобран.
12. Ведет себя в группе как посторонний.

#### **XI. НС – невротические симптомы**

Различные невротические симптомы. Острота их может зависеть от возраста ребенка; они также могут быть последствиями существовавшего прежде нарушения.

1. Заикается, запинаясь, трудно вытянуть слово.
2. Говорит беспорядочно.
3. Часто моргает.
4. Бесцельно двигает руками, разнообразные тики.
5. Грызет ногти.
6. Ходит подпрыгивая.
7. Сосет палец.

#### **XII. С – неблагоприятные условия среды**

1. Часто отсутствует в школе.
2. Не бывает в школе по нескольку дней.
3. Родители сознательно лгут, оправдывая отсутствие ребенка в школе.
4. Вынужден оставаться дома, чтобы помочь родителям.
5. Неряха, грязнуля.
6. Выглядит так, как будто очень плохо питается.
7. Значительно некрасивее других детей.

#### **XIII. СР – сексуальное развитие**

1. Очень раннее развитие, чувствительность к противоположному полу.
2. Задержки полового развития.
3. Проявляет извращенные склонности.

#### **XIV. УО – умственная отсталость**

1. Сильно отстает в учебе.
2. Туп для своего возраста.
3. Совершенно не умеет читать.
4. Огромные недостатки в знании элементарной математики.
5. Совершенно не понимает математики.
6. Другие дети относятся к нему как к дурачку.
7. Попросту глуп.

#### **XV. Б – болезни и органические нарушения**

1. Неправильное дыхание.
2. Частые простуды.

3. Частые кровотечения из носа.
4. Дышит через рот.
5. Склонность к ушным заболеваниям.
6. Склонность к кожным заболеваниям.
7. Жалуется на частые боли в желудке и тошноту.
8. Частые головные боли.
9. Склонность чрезмерно бледнеть и краснеть.
10. Болезненные, покрасневшие веки.
11. Очень холодные руки.
12. Косоглазие.
13. Плохая координация движений.
14. Неестественные позы тела.

#### **XVI. Ф – физические дефекты**

1. Плохое зрение.
2. Слабый слух.
3. Слишком маленький рост.
4. Чрезмерная полнота.
5. Другие ненормальные особенности телосложения.

#### **Обработка и интерпретация результатов**

<b>Шкала</b>	<b>Нарушения</b>	<b>Неприспособленность</b>
ВД	1, 2, 3, 4,5,6,7,8,9,10,11	12,13,14,15,16
Д	1, 2, 3, 4,5,6,7,9,10	8,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20
У	1, 2, 3, 4,5,6,7	8,9,10,11,12,13
ТВ	1, 2, 3, 4,5,6,7,9,11,13,15	8,10,12,14,16
ВВ	1, 2, 3, 4,5,6,7,8,9,10	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24
ТД	2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,11,12,13,14,15
А	1, 2, 3, 4,5,6,8,9,10,11	7,12,13,14,15,16
Н	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11	2
ВД	1, 2, 3, 4,5	6,7,8,9,10
ЭН	1, 2, 3, 4,5,9,10	6,7,8,11,12
НС	2,3,4	1,5,6,7
С	1, 2, 3, 4,5,6,7	–
СР	1,2	3
УО	1, 2, 3, 4,5	6,7
Б	1, 2, 3, 4,5,6,7,8,9,10,11,12	13
Ф	1,2,4,5	3

## Опросники Т.М. Ахенбаха

Опросники переведены и адаптированы НМЦ «ДАР» им. Л.С. Выготского (Москва, Россия) и Центром исследования ребенка Йельского университета (Нью-Хейвен, США). Copyright by T. Achenbach.

Анкета для родителей детей 4–18 лет

Фамилия ребенка \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Национальность \_\_\_\_\_

Мальчик (1) девочка (0)

Дата заполнения анкеты	День рождения ребенка
/ /20 .	/ /20
число месяц год	число месяц год
В каком классе учится ваш ребенок __ / «_»	Отвечая на эти вопросы, придерживайтесь, пожалуйста, вашей личной точки зрения, даже если вы думаете, что другие члены семьи не будут с ней согласны
Если ваш ребенок еще не ходит в школу, сделайте, пожалуйста, пометку в этом квадрате <input type="checkbox"/>	

Профессии родителей, если даже вы не работаете сейчас. (Назовите, пожалуйста, профессию, которую вы и ваш супруг(а) получили согласно образованию или согласно которой вы работали большую часть своей профессиональной карьеры. Будьте, пожалуйста, специфичны в указании своей профессии. Например, инженер-автомеханик, сборщик, продавец.)

Папина \_\_\_\_\_

Мамина \_\_\_\_\_

Образование родителей	Мама	Папа
Неполное среднее		
Среднее		
Среднее специальное		
Незаконченное высшее		
Высшее		
Ответы на этот опросник были даны: (мамой – 0, папой – 1)		

Кем-нибудь другим (укажите степень родства по отношению к ребенку)

III. 1. Сколько близких друзей у вашего ребенка? (Не считая братьев и сестер.)

Ни одного <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 или 3 <input type="checkbox"/>	4 или больше <input type="checkbox"/>
------------------------------------	----------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

2. Сколько (примерно) раз в неделю ваш ребенок делает что-нибудь (играет, встречается в кружках, гуляет со своими друзьями (не считая братьев и сестер) вне школы или детского сада?

Реже чем один раз в неделю <input type="checkbox"/>	1 или 2 <input type="checkbox"/>	3 или больше <input type="checkbox"/>
---	----------------------------------	---------------------------------------

IV. По сравнению с другими детьми того же возраста, насколько хорошо ваш ребенок:

	Хуже, чем другие	Как все другие	Лучше, чем другие
а. Дружит с сестрами/братьями			
б. Общителен(а), легко сходится с другими детьми			
в. Хорошо себя ведет с родителями			
г. Играет и занимается сам с собой			
д. Не имеет братьев/сестер			

V. 1. Как, с вашей точки зрения, учится ваш ребенок (для школьников)? Если ваш ребенок не посещает школу, назовите, пожалуйста, причину \_\_\_\_\_

	Неудовлетворительно	Хуже, чем другие	Как все	Лучше, чем другие
а. Чтение или литература				
б. Русский язык				
в. История				
г. Математика				
д. Физика				
е. Химия				
ж. Биология, природовед.				
з. Другие школьные предметы (укажите, какие)				

2. Обучается ли ваш ребенок в какой-либо специальной школе или в каком-либо специальном классе? Назовите, пожалуйста, специализацию.

3. Оставался ли ваш ребенок когда-либо на второй год? Укажите, пожалуйста, в каком году и по какой причине \_\_\_\_\_

4. Есть ли (были ли) у вашего ребенка проблемы, связанные с успеваемостью или поведением в школе?

Перечислите их, пожалуйста.

Укажите, пожалуйста, когда начались эти проблемы.

Кончились ли эти проблемы?

Когда?

5. Есть ли у вашего ребенка какие-либо хронические заболевания, физические нарушения или задержка психического развития?

Пожалуйста, назовите.

6. Что вас в вашем ребенке беспокоит больше всего?

7. Что вас радует больше всего в вашем ребенке? Что в нем хорошего?

Далее следует список утверждений, описывающих поведение детей и подростков. Если данный пункт соответствует поведению вашего ребенка в насто-

ящее время полностью или почти полностью, то поставьте, пожалуйста, цифру «2» в графе ответов. Если данный пункт описывает поведение, характерное для вашего ребенка только в некоторой степени или только иногда, то, пожалуйста, поставьте цифру «1». И наконец, если данное утверждение вообще не соответствует поведению вашего ребенка, то поставьте, пожалуйста, цифру «0».

0 – вообще не соответствует (насколько мне известно);

1 – в некоторой степени (иногда) соответствует;

2 – полностью (всегда) соответствует.

### **Текст методики**

1. Ведет себя как маленький (поведение не соответствует возрасту).
2. Огрызается, спорит.
3. Хвастается, задирается.
4. Не может сконцентрироваться, удержать свое внимание на чем-то одном.
5. Не может отделаться от навязчивых мыслей. Опишите, пожалуйста.
6. Не может усидеть на месте, неутомим, слишком активен.
7. Слишком зависим от взрослых, несамостоятелен.
8. Жалуется на одиночество.
9. Неорганизован, рассеян.
10. Много плачет.
11. Жесток, задирист и злобен по отношению к другим.
12. Много фантазирует и выдумывает, погружен в свои мысли.
13. Любит, чтобы на него обращали внимание.
14. Намеренно ломает и уничтожает свои игрушки, книги, вещи.
15. Нарочно ломает и уничтожает вещи, принадлежащие семье, родителям и другим людям.
16. Непослушен дома.
17. Непослушен в школе.
18. Плохо ест.
19. Не ладит с другими детьми.
20. Не чувствует себя виноватым, даже если сделал что-нибудь плохое.
21. Ревнив.
22. Боится, что может подумать или сделать что-нибудь плохое.
23. Считает, что всегда должен быть безупречным.
24. Ему кажется, что никто его не любит.
25. Ему кажется, что другие люди хотят ему досадить или причинить вред.
26. Чувствует себя неполноценным, никчемным.
27. Вяжется в драки.
28. Его часто дразнят.
29. Водится (входит в компании) с другими детьми, которые часто попадают в неприятные истории или даже затевают их.
30. Слышит вещи, которые, кроме него, никто не слышит. Опишите, пожалуйста.
31. Несдержан, импульсивен, действует необдуманно.

32. Предпочитает одиночество.
33. Обманывает, мошенничает.
34. Нервный, чувствительный, напряженный.
35. Нервные движения или тики (подергивание век, покусывание губ, постукивание ногой по полу и т. д.).
36. Нелюбим другими детьми.
37. Слишком боязлив и тревожен.
38. Частые головокружения.
39. Считает себя виноватым во всем.
40. Переутомлен.
41. Слишком много весит.
42. Имеет проблемы, связанные со здоровьем, медицинская причина которых неясна: а) телесные боли (не включая головные); б) головные боли; в) тошнота, недомогание; г) проблемы с глазами; д) сыпи или другие кожные заболевания; е) боли в животе или судороги; ж) отрыжка; з) другие физические проблемы.
43. Агрессивен, нападает на людей.
44. Плохо учится.
45. Плохо скоординирован, неуклюж.
46. Предпочитает проводить время и играть с детьми более старшего возраста.
47. Предпочитает проводить время и играть с детьми более младшего возраста.
48. Отказывается разговаривать.
49. Снова и снова повторяет одни и те же действия. (Например, теребит пуговицу, проверяет, закрыты ли двери, и т. п.) Опишите, пожалуйста.
50. Убегает из дома.
51. Крикливый.
52. Скрытен, держит все в себе.
53. Видит что-то, что, кроме него, не видит никто. Опишите, пожалуйста.
54. Стеснителен, легко смущается.
55. Часто играет с огнем, устраивает поджоги.
56. Выставляет себя, паясничает.
57. Застенчив или робок.
58. Безучастно (с отсутствующим видом) смотрит куда-то или на что-то.
59. Ворует в кругу семьи (у родителей или братьев и сестер).
60. Ворует вне дома.
61. Ведет себя странно. Опишите, пожалуйста.
62. Имеет странные идеи. Опишите, пожалуйста.
63. Упрям, угрюм и раздражителен.
64. Внезапные перемены настроения.
65. Дуется, обидчив.
66. Подозрителен.
67. Ругается матом, использует неприличные слова.

68. Слишком разговорчив.
69. Дразнится.
70. Вспыльчив, легко выходит из себя.
71. Слишком много думает о сексе.
72. Угрожает людям.
73. Прогуливает школу.
74. Недостаточно активен и энергичен.
75. Несчастлив, грустен, угнетен.
76. Слишком шумный, говорит слишком громко.
77. Употребляет спиртное или наркотики. Опишите, пожалуйста.
78. Сознательно ломает и портит вещи.
79. Замкнут, не вступает в контакты с другими.
80. Чем-то взволнован, обеспокоен.

Пожалуйста, проверьте, на все ли вопросы вы ответили. Пожалуйста, подчеркните все вопросы (утверждения), которые остались вам непонятны, вызвали сомнения или раздражение.

### Опросники Т. М. Ахенбаха для учителей

Фамилия ребенка \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Пол ребенка \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ лет

Национальность \_\_\_\_\_

Мальчик (1) девочка (0)

Дата заполнения анкеты	День рождения ребенка
/ / 20__	/ / 20__
число месяц год	число месяц год
В каком классе учится этот ребенок _____ / « _ »	

Профессии родителей. (Будьте, пожалуйста, точны в указании их профессий. Например, инженер-автомеханик, сборщик, продавец.)

Отца \_\_\_\_\_

Матери \_\_\_\_\_

Образование родителей	Матери	Отца
Неполное среднее	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Среднее	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Среднее специальное	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Незаконченное высшее	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Высшее	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Как давно вы знаете этого ученика?

II. Насколько хорошо вы его знаете?

<input type="checkbox"/> Очень хорошо	<input type="checkbox"/> Достаточно хорошо	<input type="checkbox"/> Плохо
---------------------------------------	--	--------------------------------

III. Сколько часов в неделю вы преподаете этому ученику?

IV. Какой предмет?

V. Было ли рекомендовано этому ученику посещение дополнительных занятий или занятий с репетитором?

<input type="checkbox"/> Нет	<input type="checkbox"/> Не знаю	<input type="checkbox"/> Да (назовите предмет и причину)
------------------------------	----------------------------------	--

VI. Оставался ли он когда-нибудь на второй год?

<input type="checkbox"/> Нет	<input type="checkbox"/> Не знаю	<input type="checkbox"/> Да (назовите класс и причину)
------------------------------	----------------------------------	--

VII. Как, с вашей точки зрения, учится этот ребенок?

	Плохо	Хуже, чем другие	Как все	Лучше, чем Другие
а. Чтение или литература	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
б. Родной язык	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
в. История	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
г. Математика	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
д. Физика	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
е. Химия	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ж. Биология, природовед.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
з. Другие школьные предметы (укажите какие)				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VIII. По сравнению с типичным учеником его возраста

	Много меньше (хуже)	Меньше (хуже)	Немного меньше (хуже)	Как все	Немного больше (лучше)	Больше (лучше)	Много больше (лучше)
1. Насколько этот ученик прилежен?	<input type="checkbox"/>						
2. Насколько хорошо он себя ведет?	<input type="checkbox"/>						
3. Как хорошо он усваивает материал?	<input type="checkbox"/>						
4. Насколько он счастлив	<input type="checkbox"/>						

IX. Комментарии (пожалуйста, напишите все, что считаете необходимым отметить в отношении этого ученика).

Ниже следует список утверждений, описывающих поведение детей и подростков. Если конкретный пункт соответствует поведению данного ученика в настоящее время полностью, то проставьте, пожалуйста, в графе ответов цифру «2». Если этот пункт описывает его/ее поведение только в некоторой степени или только иногда, поставьте цифру «1».

И наконец, если данное утверждение вообще не соответствует поведению вашего ученика, то поставьте цифру «0».

0 – вообще не соответствует (насколько мне известно);

1 – в некоторой степени (иногда) соответствует;

2 – полностью (всегда) соответствует.

1. Ведет себя как маленький (поведение не соответствует возрасту).
2. Бормочет, мямлит, издает странные звуки во время урока.
3. Огрызается, спорит.
4. Не доводит до конца начатое.
5. Ведет себя как ребенок противоположного пола. Опишите, пожалуйста.
6. Ведет себя вызывающе.
7. Хвастает, задается.
8. Не может сконцентрироваться, удержать свое внимание на чем-то одном.
9. Не может отделаться от навязчивых мыслей. Опишите, пожалуйста.
10. Не может усидеть на месте, неутомим, излишне активен.
11. Слишком зависим от взрослых, несамостоятелен.
12. Жалуется на одиночество.
13. Неорганизован, рассеян.
14. Много плачет.
15. Вертится, ерзает.
16. Жесток, задирист и злобен по отношению к другим.
17. Много фантазирует и выдумывает, погружен в свои мысли.
18. Намеренное членовредительство или попытка самоубийства.
19. Любит, чтобы на него обращали внимание.
20. Намеренно ломает и уничтожает свои игрушки, книги, вещи.
21. Нарочно ломает и уничтожает вещи, принадлежащие семье, родителям и другим людям.
22. Не способен следовать указаниям и инструкциям.
23. Непослушен в школе.
24. Отвлекает других детей.
25. Не ладит с другими детьми.
26. Не чувствует себя виноватым, даже если сделал что-нибудь плохое.
27. Ревнив.
28. Ест и пьет то, что не является пищей. Опишите, пожалуйста.
29. Боится некоторых животных, ситуаций или мест (кроме школы). Опишите, пожалуйста.
30. Боится школы.
31. Боится, что может подумать или сделать что-нибудь плохое.
32. Считает, что всегда должен быть безупречным.
33. Ему кажется, что его никто не любит.
34. Ему кажется, что другие люди хотят ему досадить или причинить вред.
35. Чувствует себя неполноценным, никчемным.
36. Часто получает ушибы, физические травмы.
37. Ввязывается в драки.
38. Его часто дразнят.
39. Водится (входит в компании) с другими детьми, которые часто попадают в неприятные истории или даже затевают их.
40. Слышит звуки или голоса, которые, кроме него, никто не слышит. Опишите, пожалуйста.

41. Несдержан, импульсивен, действует необдуманно.
42. Предпочитает одиночество.
43. Обманывает, мошенничает, списывает в школе.
44. Грызет ногти.
45. Нервные, чувствительный, напряженный.
46. Нервные движения или тики (подергивание век, покусывание губ, постукивания ногой по полу и т. д.).
47. Безоговорочно подчиняется правилам и инструкциям.
48. Нелюбим другими детьми.
49. Имеет трудности с усвоением материала.
50. Слишком боязлив и тревожен.
51. Частые головокружения.
52. Считает себя виновным во всем.
53. Не знает меры, говорит вещи, не соответствующие ситуации, нетактичен.
54. Переутомлен.
55. Имеет избыточный вес.
56. Имеет проблемы, связанные со здоровьем, медицинская причина которых неясна: а) телесные боли (не включая головные); б) головные боли; в) тошнота, недомогание; г) проблемы с глазами; д) сыпи или другие кожные заболевания; е) боли в животе или судороги; ж) рвота или отрыжка; з) другие физические проблемы. Опишите, пожалуйста.
57. Физически агрессивен.
58. Ковыряет в носу, часто касается некоторых частей тела, чешется. Приведите примеры.
59. Спит на уроках.
60. Апатичен, ни в чем не заинтересован.
61. Плохо учится.
62. Движения плохо скоординированы/неуклюжи.
63. Предпочитает играть и проводить время с детьми более старшего возраста.
64. Предпочитает играть и проводить время с детьми более младшего возраста.
65. Отказывается разговаривать.
66. Снова и снова повторяет одни и те же действия, движения. (Например, тербит пуговицу, проверяет, закрыты ли двери и т. п.). Опишите, пожалуйста.
67. Нарушает дисциплину во время урока.
68. Крикливый.
69. Скрытен, держит все в себе.
70. Видит что-то, что, кроме него, не видит никто. Опишите, пожалуйста.
71. Стеснителен, легко смущается.
72. Неаккуратный, кляксы и грязь в тетрадах и книгах.
73. Безответственный. Опишите, пожалуйста.
74. Выставляет себя, паясничает.
75. Застенчив или робок.

76. Ведет себя непредсказуемо.
  77. Бесцеремонный, требует постоянного внимания к себе.
  78. Невнимателен, легко отвлекается.
  79. Трудности с речью. Опишите, пожалуйста.
  80. Безучастно (с отсутствующим видом) смотрит куда-то или на что-то.
  81. Болезненно реагирует на критику.
  82. Воруется.
  83. Складывает, собирает, сохраняет вещи, которые ему не нужны (не включая предметы из коллекций). Опишите, пожалуйста.
  84. Ведет себя странно. Опишите, пожалуйста, в чем это проявляется.
  85. Имеет странные идеи. Опишите, пожалуйста, какие.
  86. Упрям, угрюм и раздражителен.
  87. Внезапные перемены настроения.
  88. Дуетса, обидчив.
  89. Подозрителен.
  90. Ругается матом, употребляет неприличные слова.
  91. Говорит о самоубийстве.
  92. Учится не в полную силу, не реализует свои способности.
  93. Слишком разговорчив.
  94. Дразнится.
  95. Вспыльчив, легко выходит из себя.
  96. Слишком много думает о сексе.
  97. Угрожает людям.
  98. Часто опаздывает на уроки.
  99. Слишком озабочен чистоплотностью и аккуратностью.
  100. Не выполняет домашних заданий.
  101. Прогуливает школу.
  102. Недостаточно активен и энергичен.
  103. Несчастлив, грустен, угнетен.
  104. Слишком шумный, говорит слишком громко.
  105. Употребляет спиртное или наркотики. Опишите, пожалуйста, что (какие) именно.
  106. Все время старается угодить, подлизывается.
  107. Не любит школу.
  108. Постоянно боится ошибиться.
  109. Хнычет.
  110. Неопрятен.
  111. Замкнут, не вступает в контакты с другими.
  112. Склонен к взволнованности, обеспокоенности.
  113. Перечислите, пожалуйста, другие особенности поведения данного ученика, которые не были упомянуты.
- Пожалуйста, проверьте, на все ли вопросы вы ответили.
- Пожалуйста, подчеркните все вопросы (утверждения), которые вам непонятны, вызвали сомнение или раздражение.

# ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАПУЩЕННОСТИ ДЕТЕЙ

## Инструкция

Внимательно прочтите утверждения каждой шкалы. Если указанное утверждение подходит к характеристике вашего умения, зачеркните соответствующий номер в прилагаемом бланке. Искренность ваших ответов будет способствовать правильной оценке ситуации и поможет ребенку преодолеть имеющиеся трудности.

## Список утверждений методики

### Шкала I – СС (свойства самосознания)

1. Хочет быть слишком маленьким (большим).
2. Считает себя некрасивым.
3. Считает себя нездоровым.
4. Считает себя слабее других.
5. Не любит свое имя.
6. Не хочет быть девочкой (мальчиком).
7. Думает, что у него мало друзей.
8. Думает, что у его знакомых более дружная семья.
9. Ему кажется, что дома он всем мешает.
10. Ему кажется, что он глупее других.
11. Считает себя не очень способным.
12. Полагает, что родители им недовольны.
13. Считает, что ему часто не везет.
14. Ему кажется, что учительница им недовольна.
15. Считает, что у него все получается плохо, что он ничего не умеет.
16. Думает, что он плохой мальчик (девочка).
17. Считает, что он никому не нужен, его никто не любит, и часто говорит об этом.

### Шкала II – СО (свойства общения)

1. Любит, когда к нему проявляют симпатию.
2. Хочет быть замеченным, но сам не проявляет активности.
3. Редко просит кого-то о помощи и помогает кому-то.
4. У него мало друзей.
5. Редко подходит к учителю по собственной инициативе.
6. Ребенок-подчиненный (соглашается на невыигрышные роли).
7. Имеет только одного друга в классе (остальных детей игнорирует).
8. Часто жалуется на детей в классе.
9. Шумно ведет себя, когда нет учителя рядом.
10. Иногда, когда ему делают замечания, играет «героя».
11. Случается, что прикидывается шутом, паясничает.
12. Мешает детям на уроках, в играх, подсмеивается над ними, любит пугать.
13. Редко реагирует на замечания, советы или не обращает на них внимания.

14. Не понимает, почему его поступки не нравятся окружающим.
15. Надоедает детям, пристаёт к ним.
16. Находится в плохих отношениях со сверстниками.
17. Проявляет агрессивность по отношению к окружающим, портит вещи.
18. Подражает хулиганским проделкам.
19. Ведет себя в группе как посторонний, отверженный, бывает козлом отпущения.
20. Избегает контактов с учителем.
21. Часто ведет себя невпопад.

### **Шкала III – СУД (свойства учебной деятельности)**

#### **А. Мотивация учения**

1. Нравится иметь школьные принадлежности и быть учеником.
2. В школу ходит потому, что там много сверстников.
3. Особой любознательности не проявляет.
4. «К учению относится равнодушно, иногда отрицательно.
5. Ходит в школу без особого желания.
6. Не боится учиться.
7. Боится плохих оценок, потому что за них дома ругают или наказывают.
8. Не любит учиться, потому что его редко хвалят.
9. В школе не нравится, потому что там не любят плохих учеников.

#### **Б. Учебно-познавательная активность**

10. Не отличается прилежанием к учению.
11. Особого интереса к определенному предмету не проявляет.
12. На уроках часто пассивен.
13. Вопросы задает редко и не стремится отвечать на них.
14. Работает тогда, когда над ним стоит учитель (родители).
15. Домашние задания редко выполняет самостоятельно; если делает сам, то не очень качественно.

#### **В. Целенаправленность и осознанность учения**

16. Мало читает.
17. С трудом понимает учебное задание, часто не знает, как его выполнить.
18. Быстро забывает условие и вопрос.
19. Чаще выполняет задание по стандарту.
20. Ошибки в своих действиях обнаруживает и исправляет с трудом.
21. Не уверен в правильности своих действий.
22. Недоволен результатами своей учебной деятельности.

### **Шкала IV – ОТ (общая тревожность)**

#### **ОТС (семья)**

1. Часто просит прощения у родителей или чувствует себя виноватым.
2. Ведет себя дома беспомощно.
3. Ведет себя дома неуклюже.
4. Чувствует себя в семье бестолковым.
5. Чрезмерно привязан к матери.
6. Держится обособленно от всех близких.

7. Слишком боится жалоб педагогов родителям.
8. Часто обманывает родителей.
9. Слишком часто вспоминает о семье.
10. Часто бывает в плохом настроении.

ОТУ (школа)

1. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителями.
2. Чрезмерно дружелюбен по отношению к учителю.
3. Часто приносит и показывает учителю различные предметы.
4. Подлизывается, старается понравиться учителю.
5. Постоянно нуждается в помощи и поддержке.
6. Добивается монополии на педагога, но безуспешно.
7. Слишком озабочен, чтобы заинтересовать собой других.
8. Легко устраняется в случаях неудачи.
9. Играет героя, когда ему делают замечание.
10. Рискует без надобности.
11. Играет исключительно с детьми старше или младше себя.
12. Неадекватно относится к оценкам окружающих.

#### **Шкала V – VM (воспитательный микросоциум)**

ВМС (семья)

1. Родители согласны, что частые наказания формируют сильный характер.
2. Родители считают, что их поведение должно быть непреклонным.
3. Работа родителей связана с командировками.
4. У родителей очень ответственные должности.
5. Ребенок часто пропускает занятия.
6. Он растет довольно неряшливым.
7. Ребенок портит нервы родителям.
8. Родители могут пожаловаться на слабые способности ребенка.
9. Родители завидуют тем, у кого способные дети.
10. Родители думают, что с этим ребенком им не повезло.
11. Родители хотят, чтобы их ребенок дружил с хорошими, воспитанными детьми.
12. Родители предпочли бы не расспрашивать педагогов о своем ребенке и реже с ними встречаться.

13. Родителям редко удается посещать родительские собрания.

ВМУ (школа)

1. Ребенок вызывает у педагога скорее сожаление, чем симпатию.
2. По мнению педагога, ребенок отстает во многом от своих сверстников.
3. Учитель старается сделать так, чтобы отстающий ребенок не подводил класс.
4. Педагог считает, что активность ребенка хороша, если она соответствует целям обучения и воспитания.
5. Педагог считает, что уважать можно такого ребенка, который этого заслуживает.
6. Педагог уверен в том, что дети должны быть послушными и дисциплинированными, – в этом залог воспитания.

7. Педагог считает, что дети должны доверять учителю и делиться с ним своими мыслями и переживаниями.

8. Педагог уверен, что успехов можно добиться, лишь работая по четкому плану, строго его придерживаясь.

9. Педагог полагает, что недостатки ребенка связаны прежде всего с его семейным воспитанием.

10. Он уверен, что педагоги учат детей только хорошему.

11. Нередко родителям бывает стыдно за своего ребенка перед знакомыми.

12. Родители видят все недостатки ребенка, которых больше, чем достоинств.

### **Шкала ДР (достоинства ребенка)**

В произвольном порядке ответьте на вопросы в маленьком бланке.

Что он любит? Что он умеет? Чего он хочет? Какой он?

#### **Бланк ответов**

I	СС	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17
II	СО	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
III	СУД	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
IV	ОТС	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	ОТУ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
V	ВМС	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
	ВМУ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

### **Обработка и интерпретация результатов**

**Шкала I СС** показывает уровень развития свойств субъекта самосознания. Суждения 1–4 свидетельствуют о неприятии физического «Я», суждения 5 и 6 указывают на отсутствие идентификации с именем и полом, 7, 8, 9, 12 и 14 характеризуют его социальную неприспособленность, остальные свидетельствуют о неадекватной самооценке и уровне притязания. Общее количество совпадений ответов по шкале притязаний указывает на уровень нарушений формирования самосознания запущенного ребенка.

**Шкала II СО** определяет уровень сформированности свойств субъекта общения. Суждения 1 и 2 касаются потребности ребенка в признании; утверждения 3, 5, 7, 20 говорят о низкой коммуникативной активности ребенка и его неудовлетворенной потребности в общении, в утверждениях 4, 8, 16, 19 содержатся указания на низкий социальный статус ребенка и его отвержение окружающими. Позиции 13, 14, 15, 21 свидетельствуют о социальной неадекватности ребенка, связанной со слабой социальной рефлексией, а остальные демонстрируют способы защитно-компенсаторного поведения социально отверженного ребенка.

**Шкала III СУД** показывает уровень развития свойств субъекта деятельности. По этой шкале суждения 1–9 демонстрируют дисгармонии мотивации учения, 10–16 свидетельствуют о нарушениях в учебно-познавательной активности ребенка, 17–22 характеризуют несформированность осознанности и

целенаправленности школьного возраста, опирающихся на психические новообразования школьного возраста (рефлексия, внутренний план действия, произвольность психических процессов).

**Шкала IV ОТ** содержит 22 суждения, 10 из них характеризуют семейную тревожность ребенка – ОТС; 12 суждений содержат характеристики тревожности ребенка в школе – ОТУ. Чем выше балл общей тревожности, тем больше указаний на отвержение запущенного ребенка референтными общностями, на его социальную дезадаптацию. Этот показатель в большей степени характерен для младших школьников.

**Шкала V ВМ** имеет два варианта: ВМС – воспитательный микросоциум семьи (15 суждений) и ВМУ – воспитательный микросоциум учреждений (10 суждений). В этих суждениях отражаются неблагоприятная семейная и школьная атмосфера, отвержение запущенного ребенка педагогами и родителями, авторитарно-гиперсоциализированный тип отношения к ребенку, сдерживающий его активность и самовыражение. Общее высокое количество баллов по шкале диагностирует неблагоприятность социально-педагогической ситуации развития ребенка.

Дополнительно вводится **шкала ДР** (достоинства ребенка), которая в опроснике не зашифрована. Эта шкала содержит четыре вопроса о ребенке, которые касаются его положительных качеств, и выявляет, знают ли родители, педагоги, что он любит, что он умеет, что он хочет и какой он. Незаполненность этой шкалы свидетельствует о незнании, отвержении, неприятии, одностороннем подходе к ребенку со стороны педагогов или родителей.

Социально-педагогическая запущенность диагностируется при наличии совпадений по I, IV и V и одной из оставшихся шкал (II, III) либо по всем шкалам. При легкой степени запущенности число совпадений составляет 10–25%, при выраженной степени – 25–50%, При высокой – 50% и более. При легкой степени запущенности совпадения суждений опросника и ответов респондентов группируются в первой трети утверждений.

### **«Шкала принятия других» (В. Фейя)**

#### **Инструкция**

Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

- 1 – практически всегда,
- 2 – часто,
- 3 – иногда,
- 4 – случайно,
- 5 – очень редко.

#### **Текст методики**

1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.

2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком(а)\*.
3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.
4. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам.
5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком\*.
6. Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.
7. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.
8. Люди думают только о себе.
9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.
10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.
11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.
12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.
13. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.
14. Мне нравится быть с другими людьми\*.
15. Большинство людей глупы и непоследовательны.
16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих\*.
17. Каждый хочет быть приятным для другого\*.
18. Чаще всего люди недовольны собой.

Обратные суждения отмечены звездочкой (\*)

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается сумма баллов, набранная испытуемым.

Вариант ответа	Балл	
	Прямые суждения (не отмечены *)	Обратные суждения (отмечены *)
1 – практически всегда	1	5
2 – часто	2	4
3 – иногда	3	3
4 – случайно	4	2
5 – очень редко	5	1

Подсчет осуществляется следующим образом.

- 60 баллов и больше – высокий показатель принятия других;
- 45–60 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к высокому;
- 30–45 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к низкому;
- 30 баллов и меньше – низкий показатель принятия других.

### «Шкала доброжелательности» (Д. Кэмпбелл)

#### Инструкция

Внимательно прочитайте (прослушайте) пары суждений опросника. Если вы считаете, что какое-либо суждение из пары верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера

суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу. Если у вас возникли какие-нибудь вопросы, задайте их прежде, чем начнете выполнять тест.

### Текст методики

1.

А. Человек чаще всего может быть уверен в других людях.

В. Доверять другому небезопасно, так как он может легко использовать это в своих целях.

2.

А. Люди скорее будут помогать друг другу, чем оскорблять друг друга.

В. В наше время вряд ли найдется такой человек, которому можно было бы полностью довериться.

3.

А. Ситуация, когда человек работает для других, полна опасности.

В. Друзья и сотрудники выступают лучшим гарантом безопасности.

4.

А. Вера в других является основой выживания в наше время.

В. Доверять другим равнозначно поиску неприятностей.

5.

А. Если знакомый просит взаймы, лучше найти способ отказать ему.

В. Способность помочь другому составляет одну из лучших сторон нашей жизни.

6.

А. «Договор дороже денег»? Все еще лучшее правило в наше время.

В. В наше время необходимо стремиться угождать всем независимо от собственных принципов.

7.

А. Невозможно перепрыгнуть через себя.

В. Там, где есть воля, есть и результат.

8.

А. В деловых отношениях не место дружбе.

В. Основная функция деловых отношений состоит в возможности помочь другому.

Обработка и интерпретация результатов

При совпадении ответа испытуемого с ключом он оценивается в 1 балл, при несовпадении – в 0 баллов.

1 – А, 2 – А, 3 – В, 4 – А, 5 – В, 6 – А, 7 – В, 8 – В.

Баллы суммируются.

4 балла и меньше – низкий показатель доброжелательного отношения к другим;

4–8 баллов – средний показатель доброжелательного отношения к другим;

8 баллов и больше – высокий показатель доброжелательного отношения к другим.

## «Шкала доверия» (М. Розенберг)

### Инструкция

Внимательно прочитайте (прослушайте) пары суждений опросника. Если вы считаете, что какое-либо суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу. Если у вас возникли какие-нибудь вопросы, задайте их прежде, чем начнете выполнять тест.

### Текст методики

1. Как вы думаете, большинству людей можно доверять или во взаимодействии с другими нужно соблюдать осторожность?

А. Большинству людей можно доверять.

В. Во взаимодействии с другими нужно соблюдать осторожность.

2. Могли бы вы сказать, что люди чаще всего стремятся быть полезными другим, или они думают только о себе?

А. Стремятся быть полезными другим.

В. Думают только о себе.

3. Как вы думаете, большинство людей попытались бы обмануть вас, если бы им представилась такая возможность, или вели бы себя честно?

А. Попытались бы обмануть, если бы им представилась такая возможность.

В. Вели бы себя честно.

Обработка и интерпретация результатов

При совпадении ответа испытуемого с ключом он оценивается в 1 балл, при несовпадении – в 0 баллов.

1 – А, 2 – А, 3 – В.

Баллы суммируются.

0–1 баллов – низкий показатель доверия;

2 балла – средний показатель доверия;

3 балла и больше – высокий показатель доверия.

## «Шкала враждебности» (В. Кук – Д. Медлей)

### Инструкция

Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

6 – обычно,

5 – часто,

4 – иногда,

3 – случайно,

2 – редко,

1 – никогда.

### **Текст методики**

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я.
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.
7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывали меня.
9. Обычно люди требуют большего уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.
11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, чтобы двигаться дальше.
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.
16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.
19. Никого не заботит то, что с тобой происходит.
20. Безопаснее никому не верить.
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.
23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.
24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.
25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.
26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.

27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение по поводу других людей.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается сумма баллов по каждой из шкал.

**Шкала цинизма** – 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22.

65 баллов и больше – высокий показатель;

40–65 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

25–40 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

25 баллов и меньше – низкий показатель.

**Шкала агрессивности** – 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27.

45 баллов и больше – высокий показатель;

30–45 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

15–30 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

15 баллов и меньше – низкий показатель.

**Шкала враждебности** – 8, 13, 17, 18, 25.

25 баллов и больше – высокий показатель;

18–25 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

10–18 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

10 баллов и меньше – низкий показатель.

### **«Шкала манипулятивного отношения» (Т. Бант)**

#### **Инструкция**

Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

5 – практически всегда,

4 – часто,

3 – иногда,

2 – случайно,

1 – очень редко.

#### **Текст методики**

1. Большинство людей ответят грубостью на грубость.

2. В большинстве своем люди не верят во что-либо новое до тех пор, пока не испытают это на себе.

3. Тот, кто полностью доверяет другим людям, часто находится в затруднительном положении.

4. Большинство людей работают в полную силу только в том случае, если их заставляют это делать.

5. Даже самые отвратительные преступники имеют хоть капельку приличия.

6. Каждый нормальный человек будет бороться за то, что важно для него, даже если это будет стоить ему рабочего места (не задумываясь о последствиях).

7. Большинство людей не задумываются о том, что для них плохо, а что – хорошо.

8. Некоторые самые блестящие люди обладают самыми отвратительными пороками.

9. Большинство людей намного легче забывают смерть своих родителей, чем потерю собственности.

10. Многие люди любят похвалиться, когда для этого нет достаточных оснований.

11. Большинству людей нравится преодолевать сложные ситуации.

12. Большинство людей отличаются храбростью.

13. Природа так создала человека, что он способен достичь меньше того, чем ему хотелось бы.

14. Самая большая разница между преступниками и другими людьми заключается в том, что преступники были настолько глупы, что дали себя поймать.

15. Наилучший способ поладить с людьми – говорить им то, что они хотели бы услышать.

16. Безопаснее помнить о том, что люди имеют пороки, которые проявляются в самых неожиданных ситуациях.

17. По природе своей люди добры.

18. Неверно считать, что в мире каждую минуту рождаются подлецы.

19. Для человеческой природы характерно поступать только с выгодой для себя.

20. Большинство людей удовлетворяются тем, что похоже на правду, но не является таковой.

### **Обработка и интерпретация данных**

Подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым.

80 баллов и больше – высокий показатель;

60–80 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

40–60 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

40 баллов и меньше – низкий показатель.

### **Шкала поиска острых ощущений, или чего вы хотите от жизни?**

**(М. Цукерман)**

Данная методика предложена М. Цукерманом в 1964 году.

Используется для исследования уровня потребностей в ощущениях различного рода применительно к подросткам и взрослым людям.

#### **Инструкция.**

Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары вам необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для вас, и отметить его.

#### **Текст опросника**

1. а) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий.

б) Я бы предпочел работать на одном месте.

2. а) Меня взбадривает свежий, прохладный день.

б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.

3. а) Мне не нравятся все телесные запахи.  
б) Мне нравятся некоторые телесные запахи.
4. а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня неизвестное воздействие.  
б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
5. а) Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив.  
б) Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.
6. а) Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость.  
б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
7. а) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего.  
б) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
8. а) Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы.  
б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моим воззрением, больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.
9. а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование.  
б) Страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.
10. а) Я бы не хотел оказаться загнипнотизированным.  
б) Я бы хотел попробовать оказаться загнипнотизированным.
11. а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно,  
б) Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.
12. а) В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней.  
б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.
13. а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность.  
б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
14. а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком.  
б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.
15. а) Я предпочитаю эмоционально выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны.  
б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».
16. а) У людей, ездящих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознанная потребность причинить себе боль, вред.  
б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить нем.

## Обработка данных и интерпретация результатов

Полученные ответы соотносятся с ключом:

1.a	5.б	9.a	13.б
2.a	6.б	10.б	14.б
3. б	7.б	11.a	15.a
4.б	8.б	12.б	16.б

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в один балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений является показателем уровня потребностей в острых ощущениях. Поиск новых ощущений имеет большое значение для человека, поскольку стимулирует эмоции и воображение, развивает творческий потенциал, что в конечном счете ведет к его личностному росту.

Высокий уровень потребностей в острых ощущениях (11–16 баллов) обозначает наличие влечения, возможно бесконтрольного, к новым, щекочущим нервы впечатлениям, что часто может провоцировать испытуемого на участие в рискованных авантюрах.

От 6 до 10 баллов – средний уровень. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть, с одной стороны, об открытости новому опыту, с другой – о сдержанности и рассудительности в критические моменты жизни. Низкий уровень (от 0 до 5 баллов) обозначает преобладание предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений (и информации) от жизни. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

### Методика для оценки наличия и выраженности иррациональных установок (А. Эллис)

**Методика А. Эллиса** направлена на определение степени рациональности–иррациональности мышления, наличия и выраженности иррациональных установок.

**Необходимое оснащение.** Анкета-опросник.

**Инструкция испытуемому.** У людей бывают разные убеждения. Нас интересует ваше мнение относительно утверждений, приведенных ниже. Пожалуйста, зачеркните или обведите в кружок цифру справа от каждого утверждения, которая наиболее соответствует вашему отношению к данному утверждению.

Обследуемым предъявляются утверждения (50), с которыми они могут соглашаться либо не соглашаться, также предлагаются промежуточные формы ответов.

В данной методике 6 шкал, из них 4 шкалы – основные и соответствуют 4 группам иррациональных установок мышления, выделенным автором: «катастрофизация», «долженствование в отношении себя», «долженствование в отношении других» и «оценочная установка».

Шкала «катастрофизации» отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, в то время как высокий балл говорит об обратном.

Показатели шкал «долженствования в отношении себя» и «долженствования в отношении других» указывают на наличие либо отсутствие чрезмерно высоких требований к себе и другим.

«Оценочная установка» показывает то, как человек оценивает себя и других. Наличие такой установки может свидетельствовать о том, что человеку свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом.

Другие две шкалы – оценка фрустрационной толерантности личности, которая отражает степень переносимости различных фрустраций (т. е. показывает уровень стрессоустойчивости) и общая оценка степени рациональности мышления.

**Обработка результатов** Полученные данные сверяются с ключом, затем высчитываются средние показатели по методу Спирмена. Чем выше полученный балл по каждой из шкал, тем рациональнее человек, и наоборот.

### Тест Эллиса

1	2	3	4	5	6
полностью согласен	в основном согласен	слегка согласен	слегка не согласен	в основном не согласен	полностью не согласен

1. Иметь дело с некоторыми людьми может быть неприятно, но это никогда не бывает ужасно.	1 2 3 4 5 6
2. Когда я в чем-то ошибаюсь, то часто говорю себе: «Мне не следовало этого делать».	1 2 3 4 5 6
3. Люди, несомненно, должны жить по законам.	1 2 3 4 5 6
4. Не существует ничего такого, чего я «не выношу».	1 2 3 4 5 6
5. Если меня игнорируют или я чувствую себя неуклюжим на вечеринке, то у меня понижается чувство собственной ценности.	1 2 3 4 5 6
6. Некоторые ситуации в жизни действительно совершенно ужасны.	1 2 3 4 5 6
7. В некоторых вопросах я определенно должен быть более компетентным.	1 2 3 4 5 6
8. Моим родителям следовало бы быть более сдержанными в требованиях, предъявляемых ко мне.	1 2 3 4 5 6
9. Существуют вещи, которые я не могу вынести.	1 2 3 4 5 6
10. Мое чувство «собственной ценности» не повышается, даже если у меня есть действительно большие успехи в учебе или работе.	1 2 3 4 5 6
11. Некоторые дети ведут себя действительно ужасно.	1 2 3 4 5 6
12. Я не должен был совершать несколько очевидных ошибок в моей жизни.	1 2 3 4 5 6
13. Если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять своих обещаний	1 2 3 4 5 6
14. Я не могу иметь дело с моими друзьями или моими детьми, если они ведут себя глупо, дико или неправильно в той или иной ситуации.	1 2 3 4 5 6

15. Если оценивать людей по тому, что они делают, то их можно разделить на «хороших» и «плохих».	1 2 3 4 5 6
16. Бывают такие периоды в жизни, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи.	1 2 3 4 5 6
17. В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан делать.	1 2 3 4 5 6
18. Дети должны в конце концов научиться выполнять свои обязанности.	1 2 3 4 5 6
19. Иногда я просто не в состоянии вынести мои низкие достижения в учебе и на работе.	1 2 3 4 5 6
20. Даже когда я делаю серьезные ошибки и причиняю боль окружающим, мое самоуважение не меняется.	1 2 3 4 5 6
21. Это было бы ужасно, если бы я не смог добиться расположения людей, которых я люблю.	1 2 3 4 5 6
22. Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я должен добиваться этого во что бы то ни стало.	1 2 3 4 5 6
23. Я убежден, что люди определенно не должны плохо себя вести в общественных местах.	1 2 3 4 5 6
24. Я просто не выношу сильного давления на меня или стресса.	1 2 3 4 5 6
25. Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не влияет на то, как я оцениваю самого себя.	1 2 3 4 5 6
26. Было бы жалко, но не ужасно, если бы кто-то из членов моей семьи имел бы серьезные проблемы со здоровьем.	1 2 3 4 5 6
27. Если я принял решение сделать что-то, я обязательно это сделаю	1 2 3 4 5 6
28. В общем, я нормально отношусь к тому, что подростки просыпаются по утрам или разбрасывают книжки или одежду на полу в своей комнате.	1 2 3 4 5 6
29. Я не выношу некоторых вещей, которые делают мои друзья или члены моей семьи	1 2 3 4 5 6
30. Тот, кто постоянно грешит или приносит зло окружающим, – плохой человек.	1 2 3 4 5 6
31. Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался бы в психиатрической больнице.	1 2 3 4 5 6
32. Я должен быть абсолютно уверен, что все идет хорошо в наиболее важных сферах моей жизни.	1 2 3 4 5 6
33. Если для меня это важно, мои друзья должны стремиться сделать все, о чем я их попрошу.	1 2 3 4 5 6
34. Я легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как неприятное общение со знакомыми.	1 2 3 4 5 6
35. От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя), зависит, как я оцениваю самого себя.	1 2 3 4 5 6
36. Это ужасно, когда мои друзья ведут себя плохо и неправильно в общественных местах.	1 2 3 4 5 6
37. Я точно не должен делать некоторые ошибки, которые я продолжаю делать.	1 2 3 4 5 6
38. Я не считаю, что члены моей семьи должны действовать именно так, как мне хочется.	1 2 3 4 5 6
39. Это совершенно невыносимо, когда все идет не так, как мне хочется	1 2 3 4 5 6
40. Я часто оцениваю себя по своим успехам на работе и в школе или же по своим социальным достижениям.	1 2 3 4 5 6

41. Это будет ужасно, если я потерплю полный крах в работе или учебе.	1 2 3 4 5 6
42. Я как человек не должен быть лучше, чем я есть на самом деле.	1 2 3 4 5 6
43. Определенно существуют некоторые вещи, которые окружающие люди не должны делать.	1 2 3 4 5 6
44. Иногда (на работе или в школе) люди совершают поступки, которых я совершенно не выношу.	1 2 3 4 5 6
45. Если у меня возникают серьезные эмоциональные проблемы или я нарушаю законы, мое чувство собственной ценности понижается.	1 2 3 4 5 6
46. Даже очень плохие, отвратительные ситуации, в которых человек терпит неудачу, лишается денег или работы, не являются ужасными.	1 2 3 4 5 6
47. Есть несколько существенных причин, почему я не должен делать ошибок в школе или на работе.	1 2 3 4 5 6
48. Несомненно, что члены моей семьи должны лучше обо мне заботиться, чем они это иногда делают.	1 2 3 4 5 6
49. Даже если мои друзья ведут себя иначе, чем я от них ожидаю, я продолжаю относиться к ним с пониманием и принятием.	1 2 3 4 5 6
50. Важно учить детей тому, чтобы они были «хорошими мальчиками» и «хорошими девочками»: прилежно учились в школе и зарабатывали одобрение своих родителей.	1 2 3 4 5 6

Проверьте, пожалуйста, ответили ли вы на все вопросы. СПАСИБО.

### Ключ к методике

По каждому типу установок подсчитывается суммарный балл соответственно ключу, если данный пункт отмечен буквой R, то шкала меняет значения на противоположные. Например, по шкале катастрофизации суммарный балл подсчитывается следующим образом:

Пункт 1,26,46	Значения по шкале оценка	1 2 3 4 5 6 6 5 4 3 2 1
Пункт 6,11,16,21,31,36,41	Значения по шкале оценка	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6

Установки (номера вопросов)	Катастрофизация	Долженствование в отношении себя	Долженствование в отношении других	Низкая фрустрационная толерантность	Самооценка
1-5	1R	2	3	4R	5
6-10	6	7	8	9	10
11-15	11	12	13R	14	15
16-20	16	17R	18	19	20R
21-25	21	22 R	23	24	25R
26-30	26R	27	28R	29	30
31-35	31	32	33	34R	35
36-40	36	37	38R	39	40
41-45	41	42R	43	44	45
46-50	46R	47	48	49R	50

Сумма					
Общая сумма					

### Установки

Выраженное наличие иррациональной установки	Наличие иррациональной установки	Отсутствие иррациональной установки
меньше 30	от 30 до 45	больше 45

### Модифицированный вариант опросника «Решение трудных ситуаций» (РТС)

#### Инструкция

Вам следует внимательно прочитать вопрос и выбрать нужный из предложенных вариантов ответ: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «почти всегда».

#### Текст

1. Если у меня что-то не получается, я в раздражении бросаю все и ухожу, а позже, когда успокаиваюсь, заканчиваю дело.
2. Когда возникают проблемы, я закуриваю, чтобы успокоиться.
3. В трудных ситуациях я ищу человека, которому можно пожаловаться и встретить сочувствие.
4. Если у меня не получилось какое-либо дело, я перестаю о нем думать и быстро забываю.
5. Иногда я в раздражении поступаю так, что потом сам не могу понять, почему я это сделал.
6. Были случаи, когда я был настолько зол, что хватал первую попавшуюся вещь и ломал ее (рвал, разбивал и т. п.).
7. Если кто-то мешают мне добиться успеха, я стараюсь отплатить ему тем же.
8. В случае неудачи я никогда не обращаю свой гнев и отчаяние против самого себя.
9. Когда я разозлюсь, я прибегаю к «сильным» выражениям.
10. При неудачах я вознаграждаю себя тем, что начинаю делать нечто такое, что мне лучше удастся.
11. Если у меня что-то не получается, я затрачиваю большие усилия и терпение, чтобы все же добиться своей цели.
12. Проблемы надолго выбивают меня из колеи так, что я не способен ничем заниматься, все валится из рук.
13. Перед важным для меня событием я принимаю какое-нибудь лекарство, чтобы успокоиться.
14. Я никому не рассказываю о своих проблемах, а стараюсь уединиться, чтобы обдумать их в одиночестве.
15. В случае неудачи я думаю, что виновато только стечение обстоятельств, и в другой раз мне повезет больше.
16. При неудачах я виню себя за то, что не сделал все, что мог, для достижения цели.

17. При неудачи я способен сорвать свой гнев на том, кто подвернется под «горячую руку».

18. Если у меня что-то не получается, в гневе я могу сломать уже сделанное.

19. Когда кто-то причиняет мне боль или неприятности, я думаю, что вполне заслужил такое.

20. Если кто-то меня раздражает, я готов сказать ему все, что думаю о нем.

21. При неудаче я мысленно возвращаюсь к проблеме, пытаюсь найти ее правильное решение, хотя исправить уже ничего нельзя.

22. Когда объективные обстоятельства против меня, я не иду напролом, пытаюсь добиться своей цели.

23. При неприятностях я думаю, как отплатить своим обидчикам, но реально ничего не предпринимаю.

24. При неудачах я рассчитываю на помощь и поддержку окружающих меня людей.

25. Выпив немного, я легче воспринимаю свои проблемы.

26. Я не могу отвлечься от своих неприятностей, подолгу переживая случившееся.

27. В моих неудачах или неприятностях моя вина очень незначительна.

28. Чтобы добиться успеха или защитить свои права, я готов применить физическую силу.

29. Я понимаю людей, которые в гневе могут бить посуду, ломать вещи.

30. В наказание за неудачи я заставляю себя делать что-нибудь особенно мне неприятное.

31. В споре или при неприятностях я говорю с окружающими на повышенных тонах.

32. Успех в другой области не может мне возместить горечь пережитой неудачи.

33. При неудачи я ищу, в чем состоит моя ошибка, и начинаю все заново, стараясь ее не повторять.

34. Когда у меня что-то не получается, я это забрасываю и больше к этому не возвращаюсь.

35. Выпивка помогает мне поднять настроение и забыть о проблемах.

36. При неприятностях я успокаиваю себя тем, что у других дела обстоят еще хуже.

37. Виновник моих проблем чаще всего я сам.

38. В трудные ситуации я попадаю по вине других людей.

39. Я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу или хлопаю дверью.

40. Были случаи, когда я сознательно причинял себе боль в наказание за то, что я такой неудачник.

41. Даже в ходе бурного спора я не прибегаю к личным выпадам или оскорбительным замечаниям.

42. При неприятностях я стараюсь заняться каким-то интересным для меня делом, чтобы отвлечься.

43. Когда все против меня, я еще более настойчиво стремлюсь достичь своей цели и доказать, что я прав.

44. При неприятностях я ищу утешения в каком-то привычном занятии или прогулке.

45. Даже при крупных неудачах я не впадаю в отчаянье, теряя ко всему интерес.

46. Я порой раздражаюсь настолько, что срываю гнев на неодушевленных предметах.

47. Когда у меня что-то не получается, я обращаюсь за советом к друзьям или более сведущим людям.

48. При неприятностях или неудачах я успокаиваю себя тем, что это дело временное и завтра все изменится.

49. Мне кажется, что большинство моих неудач произошли от неумения, незнания или лени.

50. Даже при сильном гневе я не способен подражаться или ударить обидчика.

51. Я могу понять людей, которые принимают «веселящие» средства, чтобы забыть свои трудности и тревоги.

52. При крупных неприятностях я думаю, что такой неудачник, как я, не имеет права жить.

53. Если у меня что-то не получается и кто-нибудь лезет не в свое дело, я могу нагрубить ему.

54. Когда у меня что-то не получается, я стараюсь взять более легкое задание, чтобы добиться успеха.

55. Я стремлюсь довести дело до конца, не обращая внимания на препятствия или прежние неудачи.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается сумма баллов по пятибалльной системе: «никогда» – 1 балл, «редко» – 2 балла, «иногда» – 3 балла, «часто» – 4 балла, «почти всегда» – 5 баллов.

Уход – 1, 12, 23, 34, 45.

Наркотизация – 2, 13, 25, 35, 51.

Сравнение своих проблем с проблемами других – 3, 14, 24, 36, 47.

Механизмы снижения психического напряжения – 4, 15, 26, 44, 48.

Вербальная агрессия – 9, 20, 31, 41, 53.

Агрессия к людям – 7, 17, 28, 38, 50.

Агрессия к предметам – 6, 18, 29, 39, 46.

Агрессия к себе – 8, 19, 30, 40, 52.

Интрапунитивное отношение к ситуации – 5, 16, 27, 37, 49.

Компенсация – 10, 21, 32, 42, 54.

Возрастание усилий к достижению цели – 11, 22, 33, 43, 55.

## 2. МЕТОДИКИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

### Тест RAFFT (Relax, Alone, Friends, Family, Trouble)

Для быстрой диагностики алкоголизма и наркомании у подростков используется тест RAFFT (Relax, Alone, Friends, Family, Trouble) (Ewing, 1984) в модификации А.Ю. Егорова. Тест может служить инструментом выявления групп риска в подростковой популяции.

#### Текст методики

1. Выпиваете ли вы или употребляете наркотики для того, чтобы расслабиться (Relax), почувствовать себя лучше или вписаться в компанию?

2. Вы когда-нибудь выпивали или употребляли наркотики, находясь в одиночестве (Alone)?

3. Употребляете ли вы или кто-нибудь из ваших близких друзей (Friends) алкоголь или наркотики?

4. Имеет ли кто-нибудь из ваших ближайших родственников (Family) проблемы, связанные с употреблением алкоголя или наркотиков?

5. Случались ли у Вас неприятности (Trouble) из-за употребления алкоголя или наркотических веществ?

#### Обработка и интерпретация результатов

Положительные ответы на вопросы № 1, 2 и 5 оцениваются в 1 балл каждый, на вопросы № 3 и 4 – в 0,5 балла.

Если в сумме набирается 2 и более баллов, то уместно предположение о наличии у подростка химической зависимости.

### Тест на алкоголизм университета штата Мичиган (MAST)

Предназначен для диагностики начальных проявлений алкоголизма.

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Вы считаете, что выпиваете не больше других (то есть не больше, чем основная масса людей)?	Нет	2
2. Случалось ли с вами такое, что, проснувшись утром после того, как выпивали, вы не могли вспомнить часть прошедшего вечера?	Да	2
3. Выражают ли беспокойство или недовольство по поводу вашего пьянства ваш(а) супруг(а), родители или другие близкие родственники?	Да	2
4. Можете ли вы без большого усилия над собой прекратить употребление алкоголя после того, как выпили 1 или 2 стакана?	Нет	2
5. Вы испытывали когда-нибудь чувство вины из-за пьянства?	Да	1
6. Ваши друзья или родственники считают, что вы пьете не больше других?	Нет	2
7. Вы всегда можете прекратить употреблять алкогольные напитки, когда захотите?	Нет	2
8. Вы когда-нибудь посещали собрание Общества анонимных алкоголиков?	Да	5
9. Ввязывались ли вы в драку в состоянии алкогольного опьянения?	Да	1

10. Возникли ли у вас проблемы с супругой(ом), родителями или другими близкими родственниками из-за вашего пьянства?	Да	2
11. Ваш(а) супруг(а), родители или другие близкие родственники обращались к кому-нибудь с просьбой помочь решить проблему вашего пьянства?	Да	2
12. Вы когда-нибудь теряли друзей или подруг из-за своего пьянства?	Да	2
13. Возникли у вас неприятности на работе из-за вашего пьянства?	Да	2
14. Теряли вы когда-нибудь работу из-за пьянства?	Да	2
15. Случалось ли, чтобы вы пренебрегли своими служебными и семейными обязанностями или не ходили на работу два или более дней подряд из-за того, что находились в состоянии алкогольного опьянения?	Да	2
16. Часто ли вы употребляете алкоголь до полудня?	Да	1
17. Вам когда-нибудь говорили, что у вас большая печень, цирроз?	Да	2
18. Если вы много выпили, случалась ли у вас белая горячка или сильная лихорадка; слышали ли вы голоса, видели ли предметы, которых в действительности не было?	Да	2
19. Вы обращались к кому-нибудь с просьбой помочь вам решить проблему пьянства?	Да	5
20. Вы когда-нибудь лежали в больнице из-за пьянства?	Да	5
21. Вы когда-нибудь были пациентом психиатрической больницы или отделения, куда вы были госпитализированы вследствие злоупотребления алкоголем?	Да	2
22. Вы обращались когда-нибудь в психиатрическую клинику, к какому-нибудь врачу, социальному работнику или духовному лицу за помощью в решении эмоциональной проблемы, частью которой являлось пьянство?	Да	2
23. Вас когда-нибудь арестовывали за управление автомобилем в нетрезвом состоянии?	Да	2
24. Вас когда-нибудь арестовывали, хотя бы на несколько часов, за поступки, совершенные в состоянии алкогольного опьянения?	Да	2
Всего баллов		

Примечание: Противоположный по смыслу ответ равен 0 баллов.

### **Интерпретация результатов**

Сумма от 0 до 4 баллов свидетельствует об отсутствии алкогольной зависимости; 5–6 баллов говорят о возможном наличии алкоголизма. Сумма 7 и более баллов означает сформировавшуюся алкогольную зависимость.

### **Тест Фагерстрема на определение степени никотиновой зависимости**

#### **Текст методики**

1. Сколько времени проходит после утреннего пробуждения, прежде чем вы закуриваете первую сигарету?

В течение первых 5 минут ..... 3

От 6 до 30 минут ..... 2

От 31 до 60 минут ..... 1

Более часа ..... 0

2. Трудно ли вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?

Да ..... 1

Нет ..... 0

3. От какой сигареты в течение дня вам труднее всего отказаться?

От первой ..... 1

4. Сколько сигарет вы выкуриваете в течение дня?

10 или меньше ..... 0

От 11 до 20 ..... 1

От 20 до 30 ..... 2

30 и более ..... 3

5. Курите ли вы в первой половине дня больше, чем во второй?

Да ..... 1

Нет ..... 2

6. Продолжаете ли вы курить, когда очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?

Да ..... 1

Нет ..... 0

### **Интерпретация результатов**

Степень зависимости:

0–2 балла – никотиновая зависимость отсутствует; 3–6 баллов – слабая или умеренная зависимость; 7–10 баллов – выраженная зависимость.

### **Тест на определение работоголизма (Б. Киллинджер)**

#### **Текст методики**

1. Важна ли для вас ваша работа?
2. Нравится ли вам делать вещи совершенно безукоризненно?
3. Свойственен ли вам дуализм во взглядах, видите ли вы все в черном или белом цвете без промежуточных?
4. Стремитесь ли вы к конкуренции и важна ли для вас победа в ней?
5. Важно ли для вас всегда быть правым?
6. Критичны ли вы к себе, осуждаете ли себя в случае совершения ошибки?
7. Бойтесь ли вы все время поражения?
8. Беспокорны ли вы, импульсивны ли?
9. Часто ли вам становится скучно?
10. Загоняете ли вы себя до истощения?
11. Возникают ли у вас периодически состояния, во время которых вы чувствуете себя чрезвычайно усталым?
12. Появляется ли у вас чувство вины при возникновении у вас дискомфорта?
13. Считаете ли вы себя необычным или отличающимся от других?
14. Читаете ли вы постоянно материалы, связанные с работой, даже во время еды или просмотра телевизора?

15. Составляете ли вы список того, что необходимо сделать, или ведете дневник?

16. Обнаруживаете ли вы, что вам становится все труднее и труднее проводить свободное время в выходные, каникулы и во время отпуска?

17. Часто ли вы чувствуете, что вам не хватает времени и вы хотите, чтобы сутки продолжались больше 24 часов?

18. Контактуете ли вы с работой во время отдыха?

19. Относите ли вы к работе как к игре и выходите из себя, если вы играете плохо?

20. Избегаете ли вы думать о том, что вы будете делать, когда не будете работать?

21. Вы ответственны на работе, но безответственны в делах личного характера?

22. Стараетесь ли вы избежать конфликта вместо того, чтобы его разрешить?

23. Характерны ли для вас импульсивные действия, и вы не обращаете внимания на то, как они повлияют на других людей?

24. Вы боитесь критики, но сами любите осуждать и критиковать.

25. Вы заметили, что у вас ухудшилась память на то, о чем вам говорили другие.

26. Становитесь ли вы вне себя, если все идет не так, как вы запланировали?

27. Если вас прерывают во время решения вами производственных проблем в домашних условиях, вызывает ли это у вас резкое раздражение?

28. Создаете ли вы безвыходные ситуации для себя и для других?

29. Сконцентрированы ли вы на событиях будущего, вместо того чтобы радоваться настоящему?

30. Не забываете ли вы и не преуменьшаете ли значение семейных событий и праздников?

### **Интерпретация результатов**

Работолизм диагностируется в том случае, если на более чем 2/3 вопросов получены утвердительные ответы.

### **Тест на интернет-аддикцию (Т.А. Никитина, А.Ю. Егоров)**

I. Напишите любую фразу для определения по почерку личностных особенностей \_\_\_\_\_

### **II. Обведите соответствующий вам ответ или впишите свой**

1. Пол: М/Ж

2. Возраст: 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22.

3. Образование: среднее, среднее специальное, неполное высшее, высшее.

4. Работа: есть, нет.

5. Семейное положение: в браке, в браке не состою, разведен(а).

6. Дети: 0, 1, 2, 3 и более.

7. Материальное положение: ниже среднего, среднее, выше среднего.

8. Жилищные условия:
- а) отдельная квартира;
  - б) совместное проживание с родителями;
  - в) общежитие;
  - г) снимаю квартиру.
9. Зависимости членов семьи:
- а) алкоголь;
  - б) табакокурение;
  - в) наркотики;
  - г) азартные игры;
  - д) другое.
10. В свободное время вы играете в:
- а) компьютерные игры;
  - б) игровые автоматы;
  - в) посещаете Интернет.
11. С какого возраста вы играете (компьютерные игры, игровые автоматы, Интернет – нужное подчеркнуть) 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22.
12. Сколько раз вы играете (компьютерные игры, игровые автоматы, Интернет – нужное подчеркнуть):
- а) 1 раз в неделю;
  - б) 3–4 раза в неделю;
  - в) каждый день;
  - г) 1 раз в месяц;
  - д) другое.
13. Сколько времени вы находитесь в компьютерной игре, Интернете, игровых автоматах (нужное подчеркнуть):
- а) 1–2 часа;
  - б) 3–4 часа;
  - в) 5–6 часов;
  - г) более 6 часов.
14. Какие ролевые компьютерные игры вы предпочитаете (обвести до 2 букв):
- а) игры с видом «из глаз» «своего» героя;
  - б) игры с видом извне на «своем» герое;
  - в) руководительские игры.
15. Какие не ролевые компьютерные игры вы предпочитаете (обвести до 2 букв):
- а) аркады;
  - б) головоломки;
  - в) игры на быстроту реакции и сообразительность;
  - г) традиционные азартные игры (рулетка, казино и т. д.).
16. Возвращаетесь ли вы на другой день к игре, чтобы отыгратья:
- а) никогда;
  - б) иногда;
  - в) чаще всего;
  - г) почти всегда.
17. Когда вы находитесь в Интернете, то предпочитаете (обвести до 2 букв):

- а) виртуальную реальность;
- б) E-MAIL;
- в) ICQ (чаты общения);
- г) USENET (конференция);
- д) Internet Relay Chat – сетевые игры (нужное подчеркнуть: бродилки, аркады, квесты, гонки, стрелялки, РПГ, симуляторы);
- е) порносайты.

18. Когда вы играете (компьютерные игры, игровые автоматы, Интернет – нужное подчеркнуть), то испытываете:

- а) эйфорию;
- б) радость;
- в) облегчение;
- г) азарт;
- д) расслабление.

19. Как часто вы замечаете, что находитесь в игре или в Интернете больше запланированного времени:

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

20. Вы предпочитаете играть:

- а) один;
- б) с друзьями.

21. Вы находитесь в Интернете, игровом зале, в компьютерном клубе, интернет-кафе для того, чтобы:

- а) пообщаться;
- б) поиграть;
- в) самоутвердиться;
- г) найти нужную информацию;
- д) расслабиться.

22. Отношение близких (родителей, друзей, жены/мужа) к вашему увлечению:

- а) играют вместе со мной;
- б) положительное;
- в) нейтральное;
- г) отрицательное;
- д) резко отрицательное.

23. Когда вы долго не играете или не находитесь в Интернете, вы испытываете:

- а) беспокойство;
- б) раздражительность;
- в) чувство дискомфорта;
- г) чувство подавленности;

д) чувство пустоты.

24. Как часто вы откладываете встречи с друзьями и личные дела из-за компьютерных игр, Интернета, игровых автоматов:

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

25. Являются ли компьютерные игры, игры на автоматах, Интернет причиной проблем с учебой или работой:

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

26. Отмечается ли в последнее время по каким-либо признакам ухудшение здоровья (обвести до 3 букв):

- а) беспокойный сон;
- б) бессонница;
- в) боль в кистях рук;
- г) сухость, жжение глаз;
- д) боли в спине;
- е) онемение пальцев рук.

27. В реальной жизни вам свойственны (отметить до 3–4 букв):

- а) тревожность;
- б) депрессия;
- в) одиночество;
- г) недовольство окружающими;
- д) недовольство собой;
- е) невозможность расслабиться.

### Обработка и интерпретация результатов

Подсчет суммарного балла осуществляется с помощью ключа:

Баллы	Вопросы									
	12г	-	16а	-	19е	20б	-	24е	25е	-
1	12а	13а	16б	18б,в,г	19а,б	20а	-	24а,б	25а,б	26а,б,в,г,д,е
2	12б	13б	16в	18а,г	19в	-	23а,б,в,г,д	24в	25в	-
3	12в	13в	16г	-	19г	-	-	24г	25г	-
4	-	13г	-	-	19д	-	-	24д	25д	-

1. Норма.....5–10 баллов
2. Группа риска..... 10–15 баллов
3. Аддикты..... от 15 баллов и выше

## Скрининг-тест на выявление сексуальной аддикции П. Карнеса (Carnes, 1989)

### Текст методики

Подвергались ли вы сексуальным домогательствам в детском или подростковом возрасте?

Являлись ли вы когда-либо подписчиком или приобретали регулярно журналы откровенно сексуальной направленности?

3. Были ли у ваших родителей отклонения в сексуальном поведении?

4. Часто ли вас занимают мысли сексуального характера?

5. Ощущаете ли вы, что ваше сексуальное поведение ненормально?

6. Вызывает ли ваше сексуальное поведение озабоченность или жалобы у вашей/вашего супруга/супруга (или другого близкого вам человека)?

7. Можете ли вы с легкостью отказаться от той или иной линии своего сексуального поведения, если осознаете его неадекватность?

8. Испытываете ли вы когда-либо неприятные чувства в отношении своего сексуального поведения?

9. Возникали ли у вас или в вашей семье когда-либо проблемы, связанные с вашим сексуальным поведением?

10. Обращались ли вы когда-либо за помощью по поводу своего сексуального поведения, которое вы не одобряли?

11. Вызывали ли у вас когда-либо беспокойство люди, интересующиеся вашим сексуальным поведением?

12. Было ли когда-либо ваше сексуальное поведение оскорбительным для кого бы то ни было?

13. Совершаете ли вы какие-либо сексуальные действия, вступающие в противоречие с законом?

14. Давали ли вы себе когда-нибудь обещание отказаться от каких-либо действий в своем сексуальном поведении?

15. Предпринимали ли вы когда-нибудь попытки радикально изменить свое сексуальное поведение, которые в результате ни к чему не привели?

16. Приходится ли вам скрывать некоторые формы проявления своего сексуального поведения от других людей?

17. Пытались ли вы отказаться от каких-либо видов своих сексуальных действий?

18. Чувствовали ли вы себя когда-нибудь униженным вследствие своего сексуального поведения?

19. Являлся ли когда-либо для вас секс попыткой уйти от проблем?

20. Бывали ли вы когда-нибудь в подавленном настроении после того как занимались сексом?

21. Испытывали ли вы когда-нибудь потребность отказаться от той или иной формы проявления сексуального поведения?

22. Мешало ли когда-либо ваше сексуальное поведение в семейной жизни?

23. Были ли у вас когда-нибудь сексуальные партнеры из представителей сексуальных меньшинств?

24. Можете ли вы контролировать свое сексуальное желание?

25. Бывает ли у вас впечатление, что ваше сексуальное желание выходит из-под вашего контроля?

### **Интерпретация результатов**

Если на 13 из 25 вопросов даны утвердительные ответы, то респондент является сексуальным аддиктом.

### **Методика оценки факторов риска и защиты от наркотиков в образовательном учреждении**

#### **Инструкция**

Это не тест, так что здесь нет правильных или неправильных ответов.

Ответы на все вопросы должны быть помечены в местах для ответов. Если вы не нашли такого варианта ответа, пометьте тот, который вам ближе всего.

#### **Текст методики**

1. Сколько вам лет?
  2. В каком вы классе?
  3. Ваш пол?
  4. Сколько у вас братьев и сестер (включая сводных)?
  5. Уровень образования ваших родителей? Мама: а) неполное среднее; б) среднее; в) среднее специальное; г) неполное высшее; д) высшее. Папа: а) неполное среднее; б) среднее; в) среднее специальное; г) неполное высшее; д) высшее.
  6. В общем и целом, какие оценки вы получили в прошлом году?
    - а) в основном отлично;
    - б) в основном хорошо;
    - в) в основном удовлетворительно;
    - г) в основном неудовлетворительно.
  7. Сколько уроков вы пропустили за последние четыре недели?
    - а) ни одного;
    - б) не больше четырех;
    - в) не больше десяти;
    - г) больше десяти.
- (Из них по болезни \_\_\_\_\_).

№		Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
8	В моей школе ученикам предоставлена возможность самоуправления				
9	Учителя привлекают меня к внеклассной работе				
10	Мои учителя отмечают мою хорошую учебу и дают мне это понять				
11	В моей школе открыты широкие возможности для участия в спортивной, клубной и др. общественной жизни				
12	В моей школе ученики могут свободно разговаривать один на один с учителем				

№		Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
13	В моей школе я чувствую себя в безопасности				
14	Школа информирует моих родителей о моих успехах				
15	Учителя поощряют мои старания				
16	Ваши оценки лучше, чем у большинства ваших одноклассников?				
17	Мне представляются возможности участвовать в деятельности класса				

18. Ощущаете ли вы важность и значимость школьной работы, в которой вы участвуете?

а) почти всегда; б) часто; в) иногда; г) редко; д) никогда.

19. Насколько вам интересны школьные предметы?

а) очень интересные и развивающие; б) довольно интересные; в) не очень интересные; г) малоинтересные; д) совсем не интересные.

Насколько, по вашему мнению, ошибаются ровесники...

№		Сильно ошибаются	Ошибаются	Не сильно ошибаются	Не ошибаются
20	Совершая кражу				
21	Провоцируя драку				
22	Пропуливая школу, когда родители об этом не догадываются				
23	Употребляют алкогольные напитки				
24	Курят сигареты				
25	Курят марихуану или употребляют другие наркотики				

26. Считаете ли вы возможным отстаивать свои интересы с применением физической силы?

а) да; б) скорее да; в) скорее нет; г) нет.

27. Согласны ли вы с утверждением, что цель оправдывает средства?

а) да; б) скорее да; в) скорее нет; г) нет.

28. Я часто делаю противоположное тому, что говорят мне родители, для того, чтобы разозлить их.

а) да; б) скорее да; в) скорее нет; г) нет.

29. Являетесь ли вы участником какого-либо неформального движения?  
Если «да», то какого?

а) нет

б) да \_\_\_\_\_

Каковы шансы, что вы будете смотреться крутым, если вы...

№		Никаких /очень мало	Не-много	Некото-рые	Довольно большие	Очень большие
30	Курите сигареты?					
31	Регулярно употребляете алкогольные напитки?					
32	Активно занимаетесь спортом?					
33	Хорошо учитесь?					
34	Курите марихуану или другие наркотики?					

35. Вы с другом рассматриваете компакт-диски в музыкальном магазине. Вы замечаете, что он/она украла диск. Он/она говорит, улыбаясь: «Какой тебе хочется? Давай возьми, пока никто не видит». Никого нет рядом. Что вы будете делать?

а) пропустите мимо ушей;

б) заберете диск и уйдете из магазина;

в) скажете, чтобы он/она вернула диск;

г) обратите это в шутку и скажете, чтобы он/она положил (а) диск назад.

36. 8 часов вечера, и вы собираетесь пойти к другу. Ваша мать спрашивает, куда вы идете. Вы говорите, что пойдете потусуетесь с друзьями. Она не отпускает вас. Что вы будете делать?

а) в любом случае пойдете;

б) придумаете какую-нибудь причину, скажете, когда вернетесь, и попросите разрешения идти;

в) ничего не скажете и останетесь дома заниматься своими делами;

г) будете с ней спорить.

37. Вы посетили другую часть города, и вы не знаете там никого вашего возраста. Вы идете по улице, а незнакомый человек вашего возраста идет вам навстречу. Он примерно вашего роста и мог бы пройти мимо, но специально вас толкает, так что вы чуть не падаете. Что вы скажете или сделаете?

а) сами толкнете человека

б) скажете: «Извините меня» и пойдете дальше;

в) скажете: «Смотри, куда идешь» и пойдете дальше;

г) выругаетесь и уйдете.

38. Вы у кого-то на вечеринке, и один из ваших друзей предлагает вам алкогольный напиток. Что вы скажете или сделаете?

а) выпьете;

б) скажете вашему другу: «Нет, спасибо, я не пью», и предложите ему сделать что-нибудь другое;

в) скажете: «Нет, спасибо» и уйдете;

г) вежливо извинитесь, скажете, что у вас еще есть дела, и уйдете.

39. Как часто вы посещаете церковные службы и другие мероприятия религиозной направленности и какие?

а) никогда; б) редко; в) 1–2 раза в месяц; г) примерно раз в неделю или больше.

№		Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
40	Важно думать, прежде чем делать что-либо?				
41	Считаете ли вы себя «правильным человеком»?				
42	Я часто действую, не задумываясь о последствиях				

Как вы думаете, какова вероятность вреда (физического или иного) для людей, если они...

№		Никакой	Небольшой риск	Умеренный риск	Большой риск
43	Курят одну или больше пачек сигарет в день?				
44	Пробуют марихуану один раз или дважды?				
45	Курят марихуану регулярно?				
46	Регулярно употребляют алкогольные напитки?				

47. Как часто вы курите сигареты в течение прошедших 30 дней?

а) вообще не курил;

б) меньше одной сигареты в день;

в) от 1 до 5 сигарет в день;

г) примерно полпачки в день;

д) примерно по пачке в день;

е) примерно полторы пачки в день;

ж) две и больше пачек в день.

48. Пробовали ли вы когда-нибудь наркотики? Если «да», то какие?

№		Очень легко	Довольно легко	Довольно сложно	Очень сложно
49	Если вы хотите приобрести пиво, вино или крепкие напитки, легко ли это сделать?				
50	Если вы хотите приобрести сигареты, легко ли это сделать?				
51	Если вы хотите приобрести наркотики, легко ли это сделать?				

Знаете ли вы взрослых, которые в прошлом...

52. Употребляли марихуану или другие наркотики? Да нет

53. Продавали или имели дело с наркотиками? Да нет

54. Делали незаконные вещи, которые могли привести к осложнениям в отношениях с милицией? Да нет

№		Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
55	Если мне придется уехать, я буду скучать о тех людях, которые окружали меня в последнее время				
56	Мои соседи замечают, когда я делаю хорошую работу, и дают мне это понять				
57	Я люблю район, в котором живу				
58	Рядом со мной живет много взрослых, с которым и я могу разговаривать о важных проблемах				
59	Люди часто меняются в моем окружении				

60. Сколько раз со времени детского сада вы меняли место жительства?

а) никогда; б) 1–2 раза; в) 5–6 раз; г) 7 и более раз.

61. Среди взрослых есть люди, которые гордятся вами, когда вы делаете что-либо хорошо? а) да; б) скорее да; в) скорее нет; г) нет.

62. Меняли ли вы школу в прошлом году?

а) да; б) нет.

63. Вы чувствуете себя в безопасности, когда находитесь в кругу своих близких и друзей?

а) да; б) скорее да; в) скорее нет; г) нет.

64. Сколько раз за всю жизнь вы меняли школу?

а) никогда; б) 1–2 раза; в) 3–4 раза; г) 5–6 раз; д) 7 и более раз.

65. Меняли ли вы местожительство за последний год?

а) да; б) нет.

66. Бывают ли в вашей жизни ситуации, которые кажутся вам безвыходными?

а) постоянно; б) иногда; в) практически никогда.

67. В вашей семье существуют четкие правила?

а) да; б) скорее да; в) скорее нет; г) нет.

68. Были ли когда-нибудь у кого-либо в вашей семье проблемы с алкоголем или наркотиками?

а) да; б) нет.

№		Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
69	Члены моей семьи часто обижают и кричат друг на друга				
70	Один из моих родителей всегда знает, где и с кем я провожу время				

№		Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
71	Мои родители хотят, чтобы я звонил, когда собираюсь прийти поздно домой				
72	Заметят ли ваши родители, если вы выпьете пива, вина или крепких алкогольных напитков без их разрешения?				
73	В моей семье существуют правила в отношении употребления алкоголя и наркотиков				

74. Ваши родители замечают, когда вы делаете что-нибудь хорошее и дают вам об этом понять?

- а) никогда или почти никогда;
- б) иногда;
- в) часто;
- г) всегда.

75. Как часто ваши родители говорят, что гордятся вашими поступками?

- а) никогда или почти никогда;
- б) иногда;
- в) часто;
- г) всегда.

76. Делитесь ли вы своими мыслями и чувствами с отцом?

- а) да; б) нет; в) не всегда.

77. Если у вас личные проблемы, вы можете обратиться за помощью к родителям?

- а) да; б) нет; в) не всегда.

78. Что в таких ситуациях вы обычно предпринимаете?

- а) обращаюсь за помощью к родителям или родственникам;
- б) обращаюсь за помощью к друзьям;
- в) обращаюсь за помощью к специалистам;
- г) рассчитываю только на себя;
- д) другое \_\_\_\_\_

Решая свои проблемы, учитываете ли вы мнение ...

№		Да	Иногда	Нет
79	Родителей			
80	Педагогов			
81	Друзей			

82. Как бы вы определили в двух словах свой жизненный девиз?

-----

Обработка и интерпретация результатов

Выделены следующие факторы риска и защиты:

1. Семейные:

- уровень образования родителей (вопрос 5);
  - отношения с родителями (вопросы 36, 75, 76, 77, 78, 79);
  - смена жительства (вопросы 67, 70, 71, 72, 74);
  - конфликтность в семье (вопрос 69).
2. Индивидуальные:
- успешность (вопросы 10, 15);
  - отношение к употреблению психоактивных веществ (вопросы 30, 31, 34, 38, 43, 44, 45, 46);
  - отношение к насилию (26, 27, 37);
  - протестные реакции (28);
  - наличие жизненных ориентиров (32, 33, 40, 41, 42);
  - опыт употребления психоактивных веществ (47, 48);
  - наличие кризисных ситуаций (66);
  - «лозунг» жизни (82).
3. Взаимоотношения со сверстниками:
- влияние среды, отношение к асоциальному поведению (20, 21, 22, 23, 24, 25, 35);
  - социально-психологический климат микросреды (63, 81).
4. Социальные:
- участие в общественной деятельности (29);
  - отношение к религии (39);
  - доступность психоактивных веществ (49, 50, 51);
  - социальная «близость» с потребителями психоактивных веществ (52, 53, 54, 68);
  - связь с микросоциумом (55, 56, 57, 58, 59, 61).
5. Школьные:
- успеваемость (6, 16);
  - посещаемость (7);
  - участие в школьном самоуправлении (8, 9, 17, 18);
  - организация школьного досуга (11);
  - отношения с учителями (12, 80);
  - социально-психологический климат (13);
  - интерес к учебе (19);
  - смена школы (62, 64);
  - связь семьи и школы (14).

### 3. МЕТОДИКИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

#### Томский опросник ригидности (ТОР) (Г. В. Залевский)

Применяется для оценки психической ригидности.

**Инструкция.** Испытуемый дает ответы по четырехбалльной системе: «да», «скорее да», «скорее нет», «нет».

1. Я легко осваиваюсь в новых условиях (привыкаю к новым условиям).
2. Я радуюсь возможности попутешествовать, увидеть новые места и т. п.
3. С детства я предпочитаю есть только определенную пищу, иметь вещи определенного цвета и стараюсь не изменять своему вкусу.
4. Остается ли у вас надолго чувство обиды, досады и т. п.?
5. Если факты против моего первоначального предположения о чем-то или о ком-то, то я легко отказываюсь от него и выдвигаю новое предложение.
6. Я переживаю, если приходится менять свои планы на полпути.
7. В детстве и/или юности мне было трудно отказаться от привычек, даже если они мне были не по душе.
8. Бывает, что вы меняете круг своих знакомых и друзей?
9. Я обычно легко меняю свой привычный темп и ритм работы и жизни.
10. Я переживаю, если приходится изменять своему вкусу.
11. В детстве и/или юности я обычно легко менял однажды принятое решение.
12. Я предпочитаю проводить отпуск, каникулы и т. п. в привычной обстановке.
13. Я переживаю, что никак не могу избавиться от привычки считать совершенно ненужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари и т. п.).
14. В школьные годы я обычно легко отказывался от старого, привычного способа или пути решения той или иной проблемы и искал новый.
15. Сохраняете ли вы прежний ритм действий, если куда-нибудь спешите, но знаете, что успеете?
16. Мне трудно изменить что-нибудь в своей жизни, в работе, когда я утомлен.
17. Я предпочитаю решать те или иные проблемы привычным способом.
18. Я переживаю, если приходится менять свое отношение к людям.
19. В школьные годы у меня были определенные маршруты в школу и т. п., которые я старался не менять.
20. Можете вы в последний момент отказаться от давно задуманного?
21. Бывает, что я непроизвольно начинаю считать, например ступеньки, фонари, окна и т. п.
22. Я переживаю, если оказываюсь не в состоянии избавиться от плохого настроения, чувства страха, эмоционального напряжения.
23. В детстве и/или юности в оценке своих качеств характера, возможностей, способностей я считал необязательным прислушиваться к мнению других и что-либо в себе менять.
24. Вам трудно заводить знакомства?
25. Вам трудно перейти от печали к радости?

26. Мне с трудом удастся изменение собственного мнения о себе, если оно не совпадает с мнением других людей.

27. Вы долго переживаете события, которые коснулись вас лично?

28. Я переживаю, если приходится менять однажды принятое решение.

29. Испытываете ли вы в сходных ситуациях одни и те же чувства?

30. В детстве и/или юности я обычно легко менял свои планы на полпути.

31. В состоянии ли вы слушать одновременно двух рассказчиков?

32. Мне трудно изменять свой привычный путь на работу (учебу).

33. Можете ли вы одновременно читать и слушать других людей?

34. Мне трудно изменить что-либо в своей жизни, если я оказываюсь в напряженной ситуации (ситуации стресса).

35. Подходит ли к вам поговорка «За словом в карман не полезет»?

36. Нравится ли вам не быть похожим на других?

37. Меня привлекают путешествия.

38. Я переживаю, если надо изменить привычку, даже если она мне не по душе.

39. В детстве и/или юности я обычно легко мог изменить свое отношение к кому-либо.

40. Можете ли вы перевоплощаться?

41. Вы все делаете не спеша, с расстановкой?

42. Мне трудно изменить что-либо в своей жизни/работе в состоянии подавленности, плохого настроения.

43. Вы быстро подготавливаетесь к началу какой-либо новой деятельности?

44. Я обычно легко отказываюсь от привычек, которые мне не по душе.

45. Я переживаю, если мне приходится расставаться с привычными для меня условиями жизни и т. п.

46. Когда вы заняты чем-то, трудно ли вам оторваться или отвлечься от этого занятия?

47. Когда вы отвлеклись от этого занятия, то оно никак не выходит у вас из головы?

48. С детства я привык к определенному режиму (распорядку) и неохотно его изменяю.

49. После поездки на поезде, корабле или на каком-либо другом виде транспорта вы обычно продолжаете еще некоторое время слышать гудки, сигналы, ощущать движение?

50. Я обычно легко меняю свои планы на полпути, если этого требуют обстоятельства.

51. Видите ли вы во сне то, что произошло совсем недавно?

52. Расстраивает ли вас необходимость выполнять в одно и то же время много разных поручений, заданий, обязанностей?

53. В детстве и/или юности меня было обычно трудно переубедить, даже если я был неправ.

54. Если к вам обращаются с вопросом, который вы достаточно хорошо знаете, но о котором в данный момент не думаете, можете ли вы легко и быстро ответить на него?

55. Я с радостью берусь за работу, которая требует необычного, нового решения.

56. Я обычно легко избавляюсь от каких-либо переживаний (плохого настроения, беспокойства).

57. В школьные годы мне нравилось путешествовать, для того чтобы оказаться в новых условиях, узнать новое.

58. Если вы смотрели какой-либо спектакль/фильм или были свидетелем трагического случая, то долго ли вы еще находитесь под властью пережитого?

59. Я обычно легко меняю однажды принятое решение, если этого требуют обстоятельства.

60. Вы легко забываете неприятности?

61. В детстве и/или юности я обычно легко и быстро приспосабливался к новым условиям жизни.

62. Мне трудно изменить место жительства, работу и т. п.

63. Замечаете ли вы, что вам в голову постоянно приходят и тревожат вас какие-то незначимые мысли и идеи?

64. Я себя плохо чувствую, если приходится отступать от своего первоначального/привычного режима жизни (распорядка дня и т. п.).

65. Если вас что-то тревожит, то это чувство тревоги не покидает вас, несмотря на ваше старание избавиться от него?

66. В детстве и/или юности мне было обычно трудно изменить первоначальное мнение о чем-либо или ком-либо, даже если факты его опровергали.

67. Вы лучше выполняете какое-либо задание, если ваши мысли заняты только им?

68. Если вы оказываетесь в новой обстановке, на новом месте жительства, то вам трудно выполнять ту или иную работу?

69. В детстве и/или юности мне обычно легко давались какие-либо изменения в моей жизни (школы, места жительства и т. п.).

70. Если вам предстоит выполнить несколько заданий, то сначала вы выполните одно задание, а затем другое?

71. Мне трудно изменять что-либо в своей жизни/работе, если я нахожусь в состоянии страха.

72. Мне трудно обычно изменить что-либо в своей жизни даже в обычных условиях.

73. Я переживаю, если найденный мною способ или путь решения той или иной проблемы ее не решает и надо искать другой.

74. В детстве и/или юности я обычно долго переживал уже прошедшие события.

75. Я переживаю, если мое первоначальное предположение не подтверждается и необходимо искать новое объяснение чему-либо.

76. Вы даже своим друзьям не позволяете отвлекать вас от вашей работы?

77. Вам не нравится, если кто-то без предупреждения нарушает ваш покой?
78. Я обычно легко меняю отношение к людям.
79. Если вы что-то запланировали, думаете ли вы постоянно об этом, хотя и уверены, что все предусмотрено?
80. В детстве и/или юности мне обычно легко давались какие-либо изменения в моей жизни (места жительства, учебы, работы и т. п.).
81. Вы считаете, что хорошо упорядоченный образ жизни соответствует вашему темпераменту?
82. После того, как вы написали и отправили какое-либо письмо, вы мысленно возвращаетесь к нему?
83. В детстве и/или юности я обычно старался не менять свой привычный темп и ритм жизни и работы.
84. Вы обычно тщательно планируете и организуете свою работу?
85. Я переживаю, если приходится менять маршрут (путь, дорогу) на работу, учебу и т. п.
86. Большинство вопросов имеет один правильный ответ.
87. Вы раздражаетесь, если что-то неожиданно нарушает ваш распорядок дня?
88. Непривычные условия не ухудшают моего настроения.
89. Вас возмущает человек, который упорно отказывается признать свою ошибку?
90. Когда вы заняты своей основной работой, интересуетесь ли вы в то же время и работой своих товарищей?
91. В детстве и/или юности я постоянно что-то переделывал, переиначивал, изобретал и т. п.
92. Мне обычно трудно изменить что-либо в своей жизни, если я болею или вообще плохо себя чувствую.
93. Меня беспокоит, что я никак не могу избавиться от навязчивой мысли, мелодии и т. п.
94. Я даже рад, если приходится менять свой привычный ритм и темп жизни и работы.
95. Вы легко переходите от одного дела к другому?
96. В детстве и/или юности у меня была привычка считать совершенно ненужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари и т. п.), от которой я никак не мог избавиться.
97. Вам нравится работа, требующая внимания к деталям?
98. Мне трудно изменить своему вкусу в еде, в одежде.
99. Вы можете быстро прервать начатое дело и тут же приступить к выполнению другого?
100. Мне обычно трудно представить или поставить себя на место другого человека.
101. Вы бываете так поглощены какой-либо работой, что ни на что больше не обращаете внимания?
102. В детстве и/или юности я ловил себя на том, что много раз в день возвращался к одной и той же мысли.

103. Вы методичны, систематичны в том, что делаете?
104. Вы раздеваетесь/одеваетесь в определенном порядке?
105. Я переживаю, если приходится менять мнение о самом себе – менять самооценку.
106. Вы обычно аккуратно соблюдаете рабочий или учебный режим?
107. Я обычно легко изменяю свой режим жизни (распорядок дня и т.п.), если этого требуют обстоятельства.
108. Я считаю, что необходимо избавляться от привычек, если они не по душе.
109. Мне уже приходилось менять однажды принятое решение.
110. Я считаю, что проводить время (отпуск, каникулы и т. п.) необходимо в родных стенах, никуда не уезжая.
111. Мне уже приходилось менять свой привычный путь (дорогу на работу, учебу и т. д.).
112. Я считаю, что не следует изменять однажды принятое решение.
113. Мне уже приходилось менять свои планы на полпути.
114. Я считаю, что лучше всего ходить на работу, в школу и т. п. привычным путем.
115. Мне уже приходилось менять место жительства, работу и т. п.
116. Я считаю, что нужно отказываться от предположения, если оно противоречит действительности.
117. Мне уже приходилось менять свое отношение к людям.
118. Я считаю, что надо ставить себя на место другого человека.
119. Случалось, что меня переубеждали, если я был неправ.
120. Я считаю, что лучше всего работать в привычном темпе и ритме.
121. Мне уже приходилось приспосабливаться к новым условиям.
122. Я считаю, что каждый должен иметь свой вкус в пище, одежде и т. п. и не должен торопиться изменять его.
123. Случалось, что я никак не мог избавиться от каких-либо переживаний.
124. Я считаю, что, если обстоятельства требуют, нужно приспособиться/освоиться в новых условиях.
125. Мне уже приходилось ставить себя на место другого человека.
126. Я считаю, что человеку трудно избавиться от каких-либо переживаний.
127. Мне уже приходилось изменять своему вкусу (в еде, одежде и т. п.).
128. Я считаю, что не следует менять место жительства, работу и т. п.
129. Мне уже приходилось отказываться от привычного способа, пути решения определенных проблем и искать новые.
130. Я считаю, что любую работу следует выполнять привычным способом.
131. Мне уже приходилось менять свой режим (распорядок дня и т. п.) жизни и работы.
132. Я считаю, что необходимо строго соблюдать режим/распорядок дня, невзирая ни на что.
133. Мне уже приходилось изменять свой привычный темп и ритм работы и жизни.

134. Я считаю, что существует только один наилучший путь или способ решения большинства проблем.

135. В моей жизни были случаи, когда я настаивал на своем предположении, хотя факты и говорили против него.

136. Я считаю правильным, что «со стороны виднее», и поэтому необходимо учитывать мнение других людей о себе..

137. Мне уже приходилось вступать в конфликт с близкими по поводу оценки моего характера, способностей, поступков и т. п.

138. Я считаю, что нужно изменять свои планы на полпути, если того требуют обстоятельства.

139. Мне уже приходилось путешествовать (уезжать из своего привычного места жительства).

140. Я считаю, что нужно менять свое отношение к людям, если того требуют обстоятельства.

141. Мне уже приходилось избавляться от привычек, которые мне были не по душе.

**Интерпретация и обработка результатов.** Подсчитываются баллы на прямые и обратные вопросы.

Прямые вопросы («да» – 4 балла, «скорее да» – 3 балла, «скорее нет» – 1 балл, «нет» – 0): 3, 4, 6, 7, 10, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 37, 43, 47, 48, 52, 53, 54, 55, 56, 59, 61, 68, 73, 74, 75, 77, 78, 79, 80, 83, 84, 85, 86, 89, 90, 91, 92, 94, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 104, 107, 108, 112, 113, 114, 116, 117, 118, 120, 121, 122, 124, 128, 130, 132, 138, 140, 144, 146, 148, 150, 152.

Обратные вопросы («да» – 0 баллов, «скорее да» – 1 балл, «скорее нет» – 3 балла, «нет» – 4 балла).

Оцениваются:

*Шкала общей ригидности* (склонности к широкому спектру фиксированных форм поведения) *СКР* – «*симптомокомплекс ригидности*». Подшкала *АР* («*актуальной ригидности*»). Отражает склонность к навязчивостям, стереотипиям, педантизму, неспособность при объективной необходимости изменить мнение, отношение, установку, мотивы, модус переживания и т. п.

*Шкала «сенситивной ригидности» (СР)*. Отражает эмоциональную реакцию человека на ситуации, требующие изменений, на новое.

*Шкала «установочной ригидности» (УР)*. Отражает личностный уровень проявления ПР, выраженный в позиции, отношении или установке на принятие или непринятие нового, необходимости изменения системы ценностей, привычек.

*Шкала «ригидности как состояния» (РСО)*.

*Шкала «преморбидной ригидности» (ПМР)*.

*Шкала «реальности» (ШР)*. Отражает, исходит ли испытуемый в своих ответах из своего опыта или только из предположений.

*СКР* (62 вопроса): 1, 4, 5, 8, 9, 13, 16, 19, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 31, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 46, 47, 49, 50, 53, 54, 56, 57, 60, 62, 65, 68, 69, 70, 73, 74, 77, 79, 80, 83, 91, 92, 93, 94, 96, 97, 99, 101, 102, 104, 105, 110, 113, 114, 115, 116, 117, 120, 121, 124, 125.

Максимальное количество баллов – 248.

AP (18 вопросов): 1, 5, 9, 13, 19, 23, 28, 35, 40, 50, 57, 65, 69, 73, 93, 114, 116, 125.

Максимальное количество баллов – 72.

CP (19 вопросов): 2, 6, 10, 14, 20, 24, 30, 43, 52, 59, 63, 75, 86, 90, 100, 103, 108, 109, 122. Максимальное количество баллов – 76.

UP (17 вопросов): 126, 128, 130, 132, 134, 136, 138, 140, 142, 144, 146, 148, 150, 152, 154, 156, 158. Максимальное количество баллов – 68.

PCO (6 вопросов): 18, 37, 48, 84, 85, 107. Максимальное количество баллов – 24.

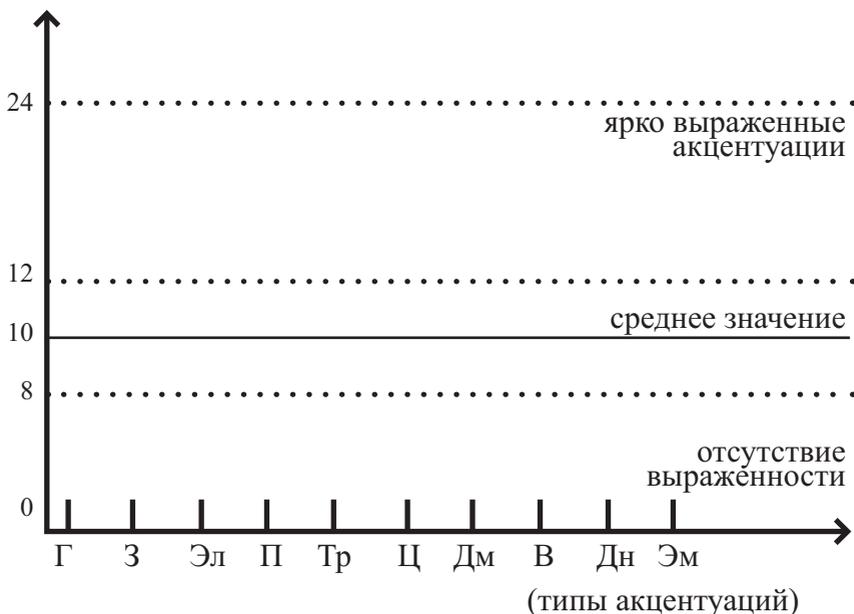
ПМР (20 вопросов): 3, 7, 11, 15, 21, 25, 32, 45, 55, 61, 67, 71, 78, 81, 89, 95, 98, 106, 112, 118. Максимальное количество баллов – 80.

ШР (17 вопросов): 127, 129, 131, 133, 135, 137, 139, 141, 143, 145, 147, 149, 151, 153, 155, 157, 159. Максимальное количество баллов – 68.

#### Квартильная норма типов по степени проявления ПР

Шкалы	Пределы балльных значений оценок	Низкая ПР	Умеренная ПР	Высокая ПР	Очень высокая ПР
СКР	0–248	0–62	63–124	125–186	187–248
AP	0–72	0–18	19–36	37–54	55–72
CP	0–76	0–19	20–38	39–57	58–76
UP	0–68	0–17	18–34	35–51	52–68
PCO	0–24	0–6	7–12	13–18	19–24
ПМР	0–80	0–20	21–40	41–60	61–80

#### Шкала акцентуаций характера



## Методика определения акцентуации характера (К. Леонгард-Х. Смишек)

Методика предназначена для определения акцентуаций характера.

**Необходимое оснащение.** Текст опросника и опросный лист

**Инструкция испытуемому.** Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» («да»), если нет – знак «-» («нет»). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет.

**Обработка результатов.** Результаты по каждой шкале подсчитываются в соответствии с ключом. Максимальный показатель по каждому виду акцентуации равен 24 баллам. Признаком акцентуации считается показатель, превышающий 12 баллов. Если ни одно свойство не превышает 12 баллов, подсчитывается показатель по всем свойствам и обращается внимание на те свойства, показатель которых выше средних значений.

Полученные данные откладываются на специальной шкале

### Ключ к методике

Подсчитайте количество ответов «Да» (+) на одни указанные вопросы и количество ответов «Нет» (-) на другие, затем сумму умножьте на соответствующее данной шкале число.

1. (Г) Гипертимный тип  $\times 3$  (умножить значение шкалы на 3)

+ («Да»): 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77

- («Нет»): нет

2. (З) Застревающий (ригидный) тип  $\times 2$

+: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81

-: 12, 46, 59

3. (Эм) Эмотивный (лабильный) тип  $\times 3$

+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79

-: 25

4. (П) Педантичный тип  $\times 2$

+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83

-: 36

5. (Тр) Тревожный тип  $\times 3$

+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82

-: 5

6. (Ц) Циклотимный тип  $\times 3$

+: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84

-: нет

7. (Дм) Демонстративный тип  $\times 2$

+: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88

-: 51

8. (В) Возбудимый (неуравновешенный) тип  $\times 3$

+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86

-: нет

9. (Ди) Дистимный тип  $\times 3$

+: 9, 21, 43, 75, 87

–: 31, 53, 65

10. (Э) Экзальтированный тип хб

+: 10, 32, 54, 76 .

–: нет

### Текст опросника

1. У Вас часто веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и пр.?
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно до тех пор, пока еще раз не убедитесь в том, что все сделано правильно?
5. В детстве вы были таким же отчаянным и смелым, как все ваши сверстники?
6. Часто ли у вас меняется настроение от состояния безразличия до отвращения к жизни?
7. Являетесь ли вы центром внимания в коллективе, в компании?
8. Бывает ли так, что вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-либо?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Вы быстро забываете, если вас кто-то оскорбит?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало?
15. Стремитесь ли вы считаться в числе лучших сотрудников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой, а может, такое чувство бывает и теперь?
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У вас часто бывает несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у вас хотя бы один раз истерики или нервные срывы?
23. Трудно ли вам усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу, овцу?
26. Раздражает ли вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, и вы сразу же стремитесь поправить их?
27. В детстве вы боялись оставаться один в доме?
28. Часто ли у вас беспричинно меняется настроение?

29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным специалистом в своем деле?
30. Быстро ли вы начинаете злиться или впадать в гнев?
31. Можете ли вы быть совсем веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Как вы думаете, получился бы из вас ведущий, конференсье в концерте, представлении?
34. Вы обычно высказываете свое мнение достаточно откровенно и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у вас неприятного ощущения?
36. Любите ли вы работу, где необходима высокая личная ответственность?
37. Склонны ли вы защищать тех, по отношению к которым поступили, на ваш взгляд, несправедливо?
38. Вам трудно, страшно спускаться в темный подвал?
39. Предпочитаете ли вы работу, где необходимо действовать быстро, но не требуется высокого ее качества?
40. Общительный ли вы человек?
41. В школе вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта или обиды вы были до того расстроены, что заниматься делом казалось просто невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувства юмора?
46. Предпринимаете ли вы первым шаги к примирению, если вас кто-нибудь обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в порядке?
49. Преследуют ли вас неясная мысль о том, что с вами, вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам докладывать, выступать перед аудиторией?
52. Можете ли вы ударить обидчика, если он вас оскорбит?
53. У вас большая потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при разочаровании впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступят слезы?
58. Часто ли вам трудно уснуть из-за того, что проблемы предыдущего или буду-

шего дня все время крутятся у вас в голове?

59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали им списывать?

60. Требуется ли вам большое напряжение, чтобы ночью пройти через кладбище?

61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была точно на одном и том же месте?

62. Бывает ли так, что перед сном у вас хорошее настроение, а утром вы встаете мрачным?

63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?

64. Бывают ли у вас головные боли?

65. Вы часто смеетесь?

66. Можете ли вы быть приветливым с теми, кого явно не цените, не любите, не уважаете?

67. Вы подвижный человек?

68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?

69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?

70. Уходя из дому или ложась спать, вы проверяете погашен ли везде свет и заперты ли двери?

71. Вы очень боязливы?

72. Изменится ли ваше настроение при приеме алкоголя?

73. Раньше вы охотно участвовали в кружках художественной самостоятельности, а может, и сейчас участвуете?

74. Вы расцениваете жизнь скорее пессимистично, нежели радостно?

75. Часто ли вас тянет попутешествовать?

76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмой подавленностью?

77. Легко ли вам удастся поднять настроение подчиненных?

78. Долго ли вы переживаете обиду?

79. Переживаете ли вы долгое время горести других людей?

80. Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницы в вашей тетради, если в ней допускали помарки?

81. Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?

82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что можете броситься под колеса проходящего поезда?

84. В веселой компании вы обычно веселы?

85. Способны ли вы отвлечься от трудной проблемы, требующей обязательного решения?

86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примете алкоголь?

87. В беседе вы скупы на слова?

88. Если бы вам необходимо было играть на сцене, вы смогли бы так войти в роль, что забыли бы о том, что это только игра?

## ЛИСТ ОТВЕТОВ

Фамилия И.О. \_\_\_\_\_ Гр. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

1		23		45		67	
2		24		46		68	
3		25		47		69	
4		26		48		70	
5		27		49		71	
6		28		50		72	
7		29		51		73	
8		30		52		74	
9		31		53		75	
10		32		54		76	
11		33		55		77	
12		34		56		78	
13		35		57		79	
14		36		58		80	
15		37		59		81	
16		38		60		82	
17		39		61		83	
18		40		62		84	
19		41		63		85	
20		42		64		86	
21		43		65		87	
22		44		66		88	

### Характеристика основных типов акцентуации характера

1. **Гипертимный тип.** Отличается повышенным настроением, оптимистичен, чрезвычайно контактен, быстро переключается с одного дела на другое. Не доводит начатое дело до конца, недисциплинирован, склонен к аморальным поступкам, необязателен, самооценка завышена.

Конфликтен, часто выступает инициатором конфликтов.

2. **Застывающий (ригидный) тип.** Отличается умеренной общительностью, занудлив, склонен к нравоучениям, часто занимает позицию «родителя». Стремится к высоким показателям в любом деле, предъявляет повышенные требования к себе, чувствителен к социальной справедливости.

Обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен, ревнив. Самооценка неадекватна. Конфликтен, обычно выступает инициатором конфликтов, в конфликте активен.

3. **Эмотивный (лабильный) тип.** Отличается стремлением к общению в узком кругу. Устанавливает хорошие контакты только с небольшим избранным кругом людей. Чрезмерно чувствителен. Слезлив. Вместе с тем для него

характерны доброта, сострадательность, обостренное чувство долга, исполнительность.

Редко вступает в конфликты. В конфликтах играет пассивную роль, склонен к уступкам.

4. **Педантичный тип.** Отличается добросовестностью, аккуратностью, серьезностью в делах. В служебных отношениях – бюрократ, формалист, легко уступает лидерство другим.

В конфликты вступает редко. Однако его формализм может провоцировать конфликтные ситуации. В конфликте ведет себя пассивно.

5. **Тревожный тип.** Отличается низкой контактностью, неуверенностью в себе, минорным настроением. Самооценка занижена. Вместе с тем для него характерны такие черты, как дружелюбие, самокритичность, исполнительность.

Редко вступает в конфликты, играя в них пассивную роль, преобладающие стратегии поведения в конфликте – уход и уступка.

6. **Циклотимный тип.** Отличается довольно частыми периодическими сменами настроения. В период подъема настроения поведение гипертимно, а в период спада – дистимно. Самооценка неустойчива.

Конфликтен, особенно в период подъема настроения. В конфликте непредсказуем.

7. **Демонстративный тип.** Отличается легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жадой власти и славы. Склонен к интригам. Обходителен, артистичен. Вместе с тем люди данного типа эгоистичны, лицемерны, хвастливы.

Конфликтен. В конфликте активен.

8. **Возбудимый (неуравновешенный) тип.** Отличается низкой контактностью в общении. Занудлив, угрюм, склонен к хамству и брани. Неуживчив в коллективе, властен в семье. В эмоционально спокойном состоянии добросовестен, аккуратен. В состоянии эмоционального возбуждения вспыльчив, плохо контролирует свое поведение.

Конфликтен, часто выступает инициатором конфликтов, в конфликте активен.

9. **Дистимный тип.** Противоположен гипертимному типу. Отличается пессимистическим настроением, неконтактен, предпочитает одиночество, ведет замкнутый образ жизни, склонен к занижению самооценки.

Редко вступает в конфликты с окружающими. Высоко ценит дружбу, справедливость.

10. **Экзальтированный тип** (от лат. *exaltatio* – восторженное, возбужденное состояние, болезненная оживленность). Отличается высокой контактностью. Словоохотлив, влюбчив. Привязан и внимателен к друзьям и близким, подвержен сиюминутным настроениям.

**Особенности общения и поведения человека в зависимости  
от типа акцентуации характера**

Тип акцентуации	Особенности общения и поведения	Привлекательные черты характера	Отталкивающие и конфликтогенные черты характера	Потенциально конфликтные ситуации
Гипертимный	Чрезмерно приподнятое настроение, всегда веселы, разговорчивы, энергичны, самостоятельны, стремятся к лидерству, риску, игнорируют наказания, не самокритичны. Необходимо сдержанно относиться к их оптимизму и переоценке ими своих возможностей. Энергия подчас направляется на употребление спиртного, наркотиков	Энергичность, жажда деятельности, инициативность, оптимизм	Легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, несерьезное отношение к обязанностям, раздражительность в кругу близких людей	Монотонность, одиночество, условия жесткой дисциплины; постоянные правонарушения могут вызвать гнев
Застревающий (ригидный)	«Застревают» на своих чувствах, мыслях, не могут забыть обид. Несговорчивость, склонность к затяжным склокам. В конфликтах чаще бывают активной стороной, четко определен круг врагов и друзей	Стремление добиваться показателей в любом деле, проявление высоких требований к себе, жажда справедливости, принципиальность	Обидчивость, подозрительность, мстительность, честолюбие, самонадеянность, раздутое до фанатизма чувство справедливости	Задетое самолюбие, несправедливая обида, препятствие к достижению целей
Эмотивный	Чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживают малейшие неприятности, излишне чувствительны к замечаниям, неудачам, поэтому у них чаще печальное настроение. Предпочитают общение с близкими людьми, которые понимают их с полуслова. Редко идут на конфликты, играют в них пассивную роль	Альтруизм, сострадание, исполнительность, Высокое чувство долга	Крайняя чувствительность, слезливость. Могут провоцировать нападки невоспитанных или раздражительных людей	Конфликты с близким человеком, несправедливость, хамство, пребывание в окружении грубых людей

Педантичный	Выраженная занудность, склонность к «пережевыванию» подробностей. Чрезмерная аккуратность. Любит, чтобы все было на своих местах	Добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах и в чувствах, ровное настроение	Формализм, «занудливость», стремление переложить принятие решения на других	Ситуация личной ответственности за важное дело, недооценка их заслуг, склонность к навязчивым, идеям, психастении
Тревожный	Склонность к рассуждениям и самоанализу. Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживают неудачу, сомневаются в своих действиях. Редко вступают в конфликты	Дружелюбие, самокритичность, исполнительность	Боязливость, мечтательность; вследствие беззащитности служат мишенью для шуток	Ситуации страха, угрозы, наказания, насмешек, несправедливых обвинений. Склонность к психастении
Циклотимный	Общительность (высокая в период повышенного настроения и сменяется на низкую в период подавленности)	В период подъема настроения – как гипертимический, а спада – дистимический		
Демонстративный	Выраженное стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой (слезы, обморок, скандалы, болезни, наряды, необычные украшения, ложь). Стремление представить себя в лучшем свете. Легко забывают о своих неблагоприятных поступках. Не способны к упорному труду и высоким достижениям, но обладают неумеренно высокими притязаниями на успех	Обходительность, целенаправленность, актерское дарование, способность увлечь других, неординарность	Эгоизм, необузданность поступков, лживость, хвастливость, отлынивание от работы, склонность к интригам; самооценка и уровень притязаний часто завышены. Провоцируют конфликты, при этом активно защищаются	Ситуации ущемления интересов, недооценка заслуг. Склонность к истерии. Замкнутый круг общения, однообразная работа угнетают

<p>Возбудимый</p>	<p>Повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость Склонность к хамству и нецензурной брани – или молчаливости, замедленности в беседе Активно и часто конфликтуют, не избегают ссор, неуживчивы в коллективе</p>	<p>Вне приступов гнева – добросовестность, аккуратность</p>	<p>Раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и ярости, ослабленный контроль над влечением</p>	<p>Склонность к конфликтам по незначительным поводам, к невротическим срывам, психопатии, правонарушениям</p>
<p>Дистимичный</p>	<p>Постоянно пониженное настроение, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготеют шумным обществом. В конфликты вступают редко, чаще являются в них пассивной стороной. Ценят тех, кто дружит с ними, и склонны им подчиняться</p>	<p>Серьезность, высокая нравственность, добросовестность, справедливость</p>	<p>Пассивность, пессимизм, «отрыв от коллектива»</p>	<p>Ситуации, требующие деятельности, смена привычного образа жизни. Склонность к невротической депрессии</p>
<p>Экзальтированный</p>	<p>Главной особенностью экзальтированной личности является бурная, экзальтированная реакция. Они легко приходят в восторг от радостных событий и в отчаяние от печальных. Их отличает крайняя впечатлительность по поводу печальных событий и фактов. При этом внутренняя впечатлительность и переживания сочетаются с ярким их внешним выражением.</p>	<p>Альтруизм, сострадание, исполнительность, Высокое чувство долга</p>	<p>Крайняя чувствительность, слезливость. Могут провоцировать нападки невоспитанных или раздражительных людей</p>	<p>Конфликты с близким человеком, несправедливость, хамство, пребывание в окружении грубых людей</p>

## Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков (МПДО) (Ю. А. Парфенов)

**Опросник предназначен** для диагностики типов акцентуаций характера.

Опросник включает 143 утверждения, составляющих 10 диагностических и одну контрольную шкалу (шкалу лжи). В каждой шкале по 13 утверждений. Утверждения в тексте вопросника предъявляются в случайном порядке. Диагностируются гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, тревожно-педантический, интровертированный, возбудимый, демонстративный и неустойчивый типы.

**Диапазон применения:** 12–18 лет.

Инструкция для обследуемых по МПДО

Ребята, каждый из вас хочет знать особенности своего характера, по крайней мере, его наиболее яркие черты. Знание своего характера позволяет управлять собой, лучше взаимодействовать с людьми, ориентироваться на определенный круг профессий. Данный тест поможет вам определить тип вашего характера, его особенности.

Вам предложены листы вопросов и ответов. Прочитав в листе ответов каждый вопрос-утверждение, решите: типично, характерно это для вас или нет. Если да, тогда подчеркните номер этого вопроса на листе ответов, если нет, просто пропустите этот номер.

Чем точнее и искреннее будут ваши выборы, тем лучше вы узнаете ваш характер.

После того как лист ответов будет заполнен, подсчитайте сумму набранных вами баллов по каждой строке (один подчеркнутый номер – это один балл). Проставьте эти суммы в конце каждой строки.

Текст опросника

1. В детстве я был веселым и неугомонным.
2. В младших классах я любил школу, а затем она начала меня тяготить.
3. В детстве я был таким же, как и сейчас: меня легко было огорчить, но и легко успокоить, развеселить.
4. У меня часто бывает плохое самочувствие.
5. В детстве я был обидчивым и чувствительным.
6. Я часто опасаясь, что с моей мамой что-то может случиться.
7. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
8. В детстве я был капризным и раздражительным.
9. В детстве я любил беседовать и играть со взрослыми.
10. Считаю, что самое важное – несмотря ни на что как можно лучше провести сегодняшний день.
11. Я всегда сдерживаю свои обещания, даже если это мне невыгодно.
12. Как правило, у меня хорошее настроение.
13. Недели хорошего самочувствия сменяются у меня неделями, когда и самочувствие, и настроение у меня плохие.
14. Я легко перехожу от радости к грусти и наоборот.

15. Я часто испытываю вялость, недомогание.
16. К спиртному я испытываю отвращение.
17. Избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и головной боли.
18. Мои родители не понимают меня и иногда кажутся мне чужими.
19. Я отношусь настороженно к незнакомым людям и невольно опасуюсь зла с их стороны.
20. Я не вижу у себя больших недостатков.
21. От нотаций мне хочется убежать подальше, но если не получается, молча слушаю, думая о другом.
22. Все мои привычки хороши и желательны.
23. Мое настроение не меняется от незначительных причин.
24. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что сегодня предстоит сделать.
25. Я очень люблю своих родителей, привязан к ним, но, бывает, сильно обижаюсь и даже ссорюсь.
26. Периодами я чувствую себя бодрым, периодами – разбитым.
27. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях.
28. Мое отношение к будущему часто меняется: то я строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
29. Я люблю заниматься чем-нибудь интересным в одиночестве.
30. Почти не бывает, чтобы незнакомый человек сразу внушил мне симпатию.
31. Люблю одежду модную и необычную, которая привлекает взоры.
32. Больше всего люблю сытно поесть и хорошо отдохнуть.
33. Я очень уравновешен, никогда не раздражаюсь и ни на кого не злюсь.
34. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке.
35. Я плохо переношу голод – быстро слабею.
36. Одиночество я переношу легко, если оно не связано с неприятностями.
37. У меня часто бывает плохой, беспокойный сон.
38. Моя застенчивость мешает мне подружиться с теми, с кем мне хотелось бы.
39. Я часто тревожусь по поводу различных неприятностей, которые могут произойти в будущем, хотя повода для этого нет.
40. Свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не прошу помощи.
41. Сильно переживаю замечания и отметки, которые меня не удовлетворяют.
42. Чаще всего я свободно чувствую себя с новыми, незнакомыми сверстниками, в новом классе, лагере труда и отдыха.
43. Как правило, я не готовлю уроки.
44. Я всегда говорю взрослым только правду.
45. Приключения и риск меня привлекают.
46. К знакомым людям я быстро привыкаю, незнакомые могут меня раздражать.
47. Мое настроение прямо зависит от школьных и домашних дел.
48. Я часто устаю к концу дня, причем так, что кажется – совсем не осталось сил.
49. Я стесняюсь незнакомых людей и боюсь заговорить первым.

50. Я много раз проверяю, нет ли ошибок в моей работе.
51. У моих приятелей бывает ошибочное мнение, будто бы я не хочу с ними дружить.
52. Бывают иногда дни, когда я без причины на всех сержусь.
53. Я могу сказать о себе, что у меня хорошее воображение.
54. Если учитель не контролирует меня на уроке, я почти всегда занимаюсь чем-нибудь посторонним.
55. Мои родители никогда не раздражают меня своим поведением.
56. Я могу легко организовать ребят для работы, игр, развлечений.
57. Я могу идти впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
58. Бывает, что я сильно радуюсь, а потом сильно огорчаюсь.
59. Иногда я делаюсь капризным и раздражительным, а вскоре жалею об этом.
60. Я чрезмерно обидчив и чувствителен.
61. Я люблю быть первым там, где меня любят, бороться за первенство я не люблю.
62. Я почти не бываю полностью откровенным, как с приятелями, так и с родными.
63. Рассердившись, я могу начать кричать, размахивать руками, а иногда и драться.
64. Мне часто кажется, что при желании я мог бы стать актером.
65. Мне кажется, что тревожиться о будущем бесполезно – все само собой образуется.
66. Я всегда справедлив в отношениях с учителями, родителями, друзьями.
67. Я убежден, что в будущем исполнятся все мои планы и желания.
68. Иногда бывают такие дни, что жизнь мне кажется тяжелой, чем на самом деле.
69. Довольно часто мое настроение отражается в моих поступках.
70. Мне кажется, что у меня много недостатков и слабостей.
71. Мне бывает тяжело, когда я вспоминаю о своих маленьких ошибках.
72. Часто всякие размышления мешают мне довести начатое дело до конца.
73. Я могу выслушать критику и возражения, но стараюсь все равно все сделать по-своему.
74. Иногда я могу так разозлиться на обидчика, что мне трудно удержаться, чтобы тут же не побить его.
75. Я практически никогда не испытываю чувство стыда или застенчивости.
76. Не испытываю стремления к занятиям спортом или физкультурой.
77. Я никогда не говорю о других дурно.
78. Люблю всякие приключения, охотно иду на риск.
79. Иногда мое настроение зависит от погоды.
80. Новое для меня приятно, если обещает для меня что-то хорошее.
81. Жизнь кажется мне очень тяжелой.
82. Я часто испытываю робость перед учителями и школьным начальством.

83. Закончив работу, я долго волнуюсь по поводу того, что мог сделать что-то неверно.

84. Мне кажется, что другие меня не понимают.

85. Я часто огорчаюсь из-за того, что, рассердившись, наговорил лишнего.

86. Я всегда сумею найти выход из любой ситуации.

87. Люблю вместо школьных занятий сходить в кино или просто прогулять уроки.

88. Я никогда не брал в доме ничего без спроса.

89. При неудаче я могу посмеяться над собой.

90. У меня бывают периоды подъема, увлечений, энтузиазма, а потом может наступить спад, апатия ко всему.

91. Если мне что-то не удастся, я могу отчаяться и потерять надежду.

92. Возражения и критика меня очень огорчают, если они резкие и грубые по форме, даже если они касаются мелочей.

93. Иногда я могу расплакаться, если читаю грустную книгу или смотрю грустный фильм.

94. Я часто сомневаюсь в правильности своих поступков и решений.

95. Часто у меня возникает чувство, что я оказался ненужным, посторонним.

96. Столкнувшись с несправедливостью я возмущаюсь и сразу же выступаю против нее.

97. Мне нравится быть в центре внимания, например, рассказывать ребятам разные забавные истории.

98. Считаю, что лучшее времяпрепровождение – это когда ничего не делаешь, просто отдыхаешь.

99. Я никогда не опаздываю в школу или еще куда-нибудь.

100. Мне неприятно оставаться долго на одном месте.

101. Иногда я так расстраиваюсь из-за ссоры с учителем или сверстниками, что не могу пойти в школу.

102. Я не умею командовать другими людьми.

103. Иногда мне кажется, что я тяжело и опасно болен.

104. Не люблю всякие опасные и рискованные приключения.

105. У меня часто возникает желание перепроверить работу, которую я только что выполнил.

106. Я боюсь, что в будущем могу остаться одиноким.

107. Я охотно выслушиваю наставления, касающиеся моего здоровья.

108. Я всегда высказываю свое мнение, если что-то обсуждается в классе.

109. Считаю, что никогда не надо отрываться от коллектива.

110. Вопросы, связанные с полом и любовью, меня совершенно не интересуют.

111. Всегда считала, что для интересного, заманчивого дела все правила можно обойти.

112. Мне иногда бывают неприятны праздники.

113. Жизнь научила меня быть не слишком откровенным даже с друзьями.

114. Я ем мало, иногда подолгу вообще ничего не ем.
115. Я очень люблю наслаждаться красотой природы.
116. Уходя из дому, ложась спать, я всегда проверяю: выключен ли газ, электроприборы, заперта ли дверь.
117. Меня привлекает только то новое, что соответствует моим принципам и интересам.
118. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
119. Если я кого-то не уважаю, мне удастся вести себя так, что он этого не замечает.
120. Лучше всего проводить время в разнообразных развлечениях.
121. Мне нравятся все школьные предметы.
122. Я часто бываю вожаком в играх.
123. Я легко переношу боль и физические страдания
124. Я всегда стараюсь сдерживаться, когда меня критикуют или когда мне возражают.
125. Я слишком мнителен, беспокоюсь обо всем, особенно часто – о своем здоровье.
126. Я редко бываю беззаботно веселым.
127. Я часто загадываю себе различные приметы, и стараюсь строго следовать им, чтобы все было хорошо.
128. Я не стремлюсь участвовать в жизни школы и класса.
129. Иногда я совершаю быстрые, необдуманные поступки, о которых потом сожалею.
130. Не люблю заранее рассчитывать все расходы, легко беру в долг, даже если знаю, что к сроку отдать деньги будет трудно.
131. Учеба меня тяготит, и если бы меня не заставляли, я вообще не учился бы.
132. У меня никогда не было таких мыслей, которые нужно было бы скрывать от других.
133. У меня часто бывает настолько хорошее настроение, что у меня спрашивают, отчего я такой веселый.
134. Иногда у меня настроение бывает настолько плохим, что я начинаю думать о смерти.
135. Малейшие неприятности слишком огорчают меня.
136. Я быстро устаю на уроках и становлюсь рассеянным.
137. Иногда я поражаюсь грубости и невоспитанности ребят
138. Учителя считают меня аккуратным и старательным.
139. Часто мне приятней поразмышлять наедине, чем проводить время в шумной компании.
140. Мне нравится, когда мне подчиняются.
141. Я мог бы учиться значительно лучше, но наши учителя и школа не способствуют этому.
142. Не люблю заниматься делом, требующим усилий и терпения.
143. Я никогда никому не желал плохого.

## Лист ответов по МПДО

Тип	Номер утверждения													Сумма баллов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Ц	2	13	24	35	46	57	68	79	90	101	112	123	134	
Л	3	14	25	36	47	58	69	80	91	102	113	124	135	
А	4	15	26	37	48	59	70	81	92	103	114	125	136	
С	5	16	27	38	49	60	71	82	93	104	115	126	137	
Т	6	17	28	39	50	61	72	83	94	105	116	127	138	
И	7	18	29	40	51	62	73	84	95	106	117	128	139	
В	8	19	30	41	52	63	74	85	96	107	118	129	140	
Д	9	20	31	42	53	64	75	86	97	108	119	130	141	
Н	10	21	32	43	54	65	76	87	98	109	120	131	142	
К	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	121	132	143	

### Обработка результатов

На основании собранного материала, отдельно по каждому типу акцентуаций, определено минимальное диагностическое число (МДЧ), представляющее собой нижнюю границу доверительного интервала, которая рассчитывается по формуле:

$$\text{МДЧ} = M - R_n W,$$

где  $M$  – средний по выборке балл данного типа акцентуаций,  $R_n$  – табличный коэффициент;  $W$  – размах данных.

Минимальные диагностические числа (МДЧ) для типов акцентуаций составляют: гипертимный – 10, циклоидный – 8, лабильный – 9, астено-невротический – 8, сенситивный – 8, тревожно-педантичный – 9, интровертированный – 9, возбудимый – 9, демонстративный – 9, неустойчивый – 10.

Контрольная шкала – 4. Показатель в 4 балла рассматривается уже как критический. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о тенденции обследуемых давать «хорошие» ответы. Высокие баллы по шкале лжи могут служить также дополнительным свидетельством демонстративности в поведении обследуемого. Поэтому при получении по контрольной шкале более 4 баллов следует прибавить к шкале демонстративности 1 балл. Если же показатель по шкале лживости превышает 7 баллов, то к шкале демонстративности прибавляются 2 балла. Однако, если несмотря на это, демонстративный тип не диагностируется, то результаты тестирования следует признать недостоверными.

### Правила идентификации типов

1. Если МДЧ достигнуто или превышено только по одному типу, то диагностируется этот тип.

2. Если МДЧ превышено по нескольким типам, то диагностируется:

а) в случае перечисленных сочетаний – смешанный тип;

ГЦ, ЦЛ, ЛА, АС, СТ, ТИ, ИВ, ВД, ДН, ГД, ЛС, АТ, СИ, ИД, ВН, ГН, ЛД, ЛН, АД, ИН.

Другие сочетания, полученные по МПДО, должны быть признаны несочетаемыми (что доказано клиническими наблюдениями). Например, гипертимный и интровертированный тип, сенситивный и возбудимый и т. д.

б) если по какому-либо чипу набрано баллов на 4 больше, чем по другим типам, последние не диагностируются, даже если сочетание совместимо.

в) в случае несовместимых сочетаний диагностируется тот тип, в пользу которого набрано больше баллов.

г) если в отношении двух несовместимых типов имеется одинаковое количество баллов, для исключения одного из них необходимо руководствоваться следующими правилами доминирования (сохраняется тип, указанный после знака равенства):

Г+Л=Г А+И=И Ц+А=А С+В=В  
Г+А=А А+В=В Ц+С=С С+Д=Д  
Г+С=Г А+Н=Н Ц+Т=Т С+Н=Н  
Г+Т=Т Т+В=В Ц+И=И Л+В=В  
Г+И=И Т+Д=Д Ц+В=В Л+Т=Т  
Г+В=Г Т+Н=Н Ц+Д=Д Л+И=И  
Ц+Н=Н

3. Если МДЧ достигнуто или превышено в отношении нескольких типов и по правилу 2 их не удастся сократить до двух, тогда отбираются два типа с наибольшим числом баллов, после чего руководствуются правилом 2.

4. Если по контрольной шкале получено более 4 баллов, то, как уже отмечалось, к шкале демонстративности прибавляется 1 балл, если больше 7 – прибавляется соответственно 2 балла. Однако если после этого демонстративный тип не диагностируется, результаты обследования признаются недостоверными и в отношении данного подростка его надо повторить.

Достижение или превышение МДЧ по тому или иному типу плюс представленные ранее правила идентификации типов гарантируют точность диагностики не менее  $P > 0,95$ .

### **Пример диагностической процедуры**

В данном случае МДЧ превышено по двум типам (см. лист ответов):

гипертимный тип – 10;

тревожно-педантичный тип – 10.

Согласно правилу 2а, гипертимный и тревожно-педантичный типы несочетаемы. Согласно правилу 2в и 2г, диагностируется тревожно-педантичный тип, а приписывание себе черт гипертимного типа следует рассматривать как проявление либо гиперкомпенсации (желания стать сильным именно там, где ты слаб), либо психологической защиты, либо того и другого вместе.

## Лист ответов по МПДО

Тип	Номер утверждения													МДЧ	Сумма баллов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Г	1	12	23	34	45	56	67	78	89	100	111	122	133	10	10
Ц	2	13	24	35	46	57	68	79	90	101	112	123	134	8	5
Л	3	14	25	36	47	58	69	80	91	102	113	124	135	9	3
А	4	15	26	37	48	59	70	81	92	103	114	125	136	8	3
С	5	16	27	38	49	60	71	82	93	104	115	126	137	8	2
Т	6	17	28	39	50	61	72	83	94	105	116	127	138	9	10
И	7	18	29	40	51	62	73	84	95	106	117	128	139	9	7
В	8	19	30	41	52	63	74	85	96	107	118	129	140	9	4
Д	9	20	31	42	53	64	75	86	97	108	119	130	141	9	2
Н	10	21	32	43	54	65	76	87	98	109	120	131	142	10	7
К	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	121	132	143	4	1

### Методика аутоидентификации акцентуаций характера (Э. Г. Эйдемиллер)

**Инструкция.** Вам необходимо ознакомиться с содержанием всех предложенных характеристик и выбрать одну или несколько карточек, на которых, по вашему мнению, наиболее полно и похоже описан ваш характер. Если вы выберете несколько карточек сразу, то разложите их в порядке важности.

#### Карточка А.

Я – прирожденный пессимист, настроение у меня всегда понижено. Мир я воспринимаю как бы сквозь черные очки: жизнь мне часто кажется бессмысленной, во всем вижу лишь мрачные стороны. Никак не могу отделаться от ощущения, что вот-вот должно случиться что-то плохое. Мне кажется, что я в чем-то виноват и потому окружающие ко мне плохо относятся, смотрят свысока. Я мрачен, угрюм, всем недоволен. Все делаю медленно, неторопливо. Мои друзья говорят, что лицо у меня печальное, что от меня веет уныние. Я не способен к волевому усилию, от трудностей впадаю в отчаяние. Особенно плохо себя чувствую по утрам, просыпаюсь с ощущением разбитости, усталости. Часто у меня бывают запоры. Жизнь моя – нелепая и мучительная пытка, иногда приходят мысли о ее никчемности, бесцельности.

#### Карточка Б.

У меня всегда хорошее настроение. Обо мне можно смело сказать, что характер у меня приветливый и открытый. Думаю, что я добр, во всяком случае, охотно принимаю участие в судьбе моих друзей, которых, кстати, у меня много. Я – не молчун, с удовольствием принимаю участие в беседе. Охотно помогаю людям, но поскольку много раздаю обещаний, то, естественно, далеко не все могу сдержать. Терпеть не могу нудную, кропотливую работу, которая требует усидчивости и терпения. На работе у меня так много всяких дел, что не успеваю все сделать вовремя. Замечал, что окружающие охотно слушают меня, потом повторяют мои наиболее остроумные высказывания. Мне ниче-

го не стоит высмеять своего противника. У меня часто бывают оригинальные идеи, но, сознаюсь, не очень люблю заниматься их претворением в жизнь. Люблю девушек, они мне признавались, что я – галантный ухажер. Сколько я встречал людей, все же могу сказать, что мало кого из них поставил бы выше себя. Не люблю, когда мне противоречат, это начинает меня раздражать; а когда разойдусь, веду себя грубо, кричу, ругаюсь, оскорбляю всех подряд. У меня отличный аппетит. В школе у меня была репутация шалуна, учителя считали меня заводилой во всех шалостях, пожалуй, не без оснований. Кто видел мою мимику, способность передразнивать и копировать людей, всегда говорил, чтобы я шел в актеры. Житейские невзгоды переношу легко, деньгам счет не веду, легко даю их в долг, так же легко сам залезаю в долги.

#### Карточка В.

Пожалуй, главное в моем характере – беспричинная смена периодов разного настроения: то длительное время я себя чувствую очень хорошо, все у меня получается, работа спорится, хорошо сплю, у меня прекрасный аппетит, часто встречаюсь с друзьями, хожу с ними в кино, на танцы. Если же случаются со мной какие-либо неприятности, то в этот период переношу их легко. Однако совершенно непонятным для меня образом настроение портится, подчас на продолжительное время – на недели, даже месяцы. Мне становится все безразлично, чувствую себя в этот период времени больным, унылым, перестаю верить в себя. Иногда появляется страх, что со мной может что-то случиться. От встречающихся трудностей, неприятностей впадаю в уныние. Плохо сплю, просыпаюсь с ощущением разбитости, плохо ем. Мне не хочется встречаться с людьми, их общество раздражает меня. Хочется лежать в постели и забыть обо всем. Я заметил, что такие смены периодов хорошего настроения и плохого чаще всего происходят либо весной, либо осенью.

#### Карточка Г.

По характеру я человек веселый, открытый, добродушный, однако, малейшая неприятность (перемена погоды, грубое слово, неприязненный взгляд и т. п.) омрачает меня, приводит в глубокое уныние, но ненадолго. Какая-нибудь интересная новость, теплое участие помогают мне обрести прежнее расположение духа. В течение дня настроение у меня может неоднократно меняться от самых разнообразных причин. Даже самому себе не ясно бывает, почему вдруг стало тоскливо, хотя до этого чувствовал себя хорошо, был весел. Очень внушаем и робок, такой уж у меня характер – немного детский, слишком нежный. Моим чувствам как-то не особенно верят, считают их слишком поверхностными, хотя это, конечно, не так. Различные, даже мелкие неприятности переношу тяжело.

#### Карточка Д.

Я часто чувствую себя вялым, уставшим. Настроение у меня, как правило, угнетенное. Одним людям я нехотя подчиняюсь, другими могу командовать сам. Мне очень трудно сосредоточиться, выполнять работу, связанную с длительным усилием и напряжением, в таких случаях появляется чувство усталости, сонливости. Меня очень беспокоит собственное здоровье. У меня часто

появляются опасения, что я болен какой-то болезнью. Иногда меня беспокоят колющие боли в сердце, иногда головная боль. Аппетит у меня плохой. Сплю плохо, долго не могу заснуть, иногда даже хочется принять снотворное, часто вижу кошмарные сны. Сон зачастую не приносит освежения. С утра вялый и сонливый, но к вечеру состояние улучшается – расхожусь. Подчас мне трудно сдержаться, по малейшему поводу раздражаюсь, кричу, даже плачу. С трудом привыкаю к новому коллективу. Аккуратным меня не назовешь, часто меня упрекают за то, что вещи мои лежат в беспорядке.

#### Карточка Е.

Пожалуй, будет правильным сказать про меня, что я – человек робкий, застенчивый, впечатлительный, малодушный. Я очень страдаю, если со мной обращаются грубо, не могу дать отпор, постоять за себя. Людское общество меня утомляет, предпочитаю одиночество. Боюсь темноты, вздрагиваю от малейшего шороха. Не переношу вида крови, меня тошнит при виде нечистот. Не выношу горячих споров, стараюсь избегать скандалов, конфликтов: уж лучше я уступлю. Меня не покидает ощущение собственной неполноценности. Нередко мне кажется, что окружающие меня осуждают. Настроение у меня, как правило, пониженное. Меня очень мучает ощущение того, что я не такой, как все, крайне не уверен в себе, с завистью смотрю на людей сильных, решительных, уверенных в себе. При появлении в большом обществе робею, чувствую себя неловко, краснею, начинаю заикаться. Сон у меня беспокойный, тревожный, полный кошмарных сновидений.

#### Карточка Ж.

Основные черты моего характера – крайняя нерешительность, боязливость, постоянная склонность к сомнениям. Самое тяжелое для меня – принять решение. Решившись на что-нибудь, начав уже действовать, я постоянно сомневаюсь: так ли поступаю, то ли я делаю, что хочу; и эти вечные сомнения делают эту работу медленной и мучительной. Люблю, когда меня утешают, не умею обходиться без дружеской поддержки. Боюсь за свое здоровье, беспокоюсь о судьбе своих близких. Постоянные тревоги, опасения, беспокойство – таково содержание моей жизни. Долго не могу решиться, но если на что-нибудь решился, то не успокоюсь сам и не дам покоя окружающим, пока намеченное мной не будет сделано. Я – педант, формалист. Всякое отступление от раз и навсегда заведенного порядка тревожит и сердит меня. Очень стесняюсь и теряюсь, когда на меня обращают внимание. Из-за своей стеснительности и я часто боюсь сделать то, что хотел бы. Если, например, мне сделали что-то хорошее, я не решаюсь поблагодарить; если мне делают неподходящее предложение, я не решаюсь отклонить его. Не люблю заниматься физическим трудом, считаю, что неловок, неуклюж. Не приспособлен к борьбе за существование. Склонен к самоанализу, самокопанию. Люблю рассуждать и обсуждать «общие проблемы», которые не имеют ко мне прямого отношения.

#### Карточка З.

По характеру я замкнутый, круг моих знакомых мал. В компаниях не могу найти себе места. В обществе людей чувствую себя одиноким. Хотя я замкнут,

но иногда, неизвестно почему, могу поделиться своими переживаниями, раскрыться даже случайно понравившемуся мне человеку. Мне бывает трудно понять близких, их горе или радости, а им, в свою очередь, еще труднее понять меня. От знакомых приходилось слышать, что от меня веет холодом, что общаться со мной трудно. Подчас некоторые мои поступки выглядят странными, вызывают удивление окружающих. У меня есть на все свое мнение, и то, что ему не соответствует, я отбрасываю. Люблю настоять на своем, не терплю чужих советов, поступаю по-своему. Меня нередко считают несправедливым, говорят, что я «не знаю середины». Мой внутренний мир, переживания, идеи непонятны окружающим. Я часто вызываю недоумение и улыбки у людей, но это не трогает меня. Использую свою систему образов, слова, которые другими людьми почти не применяются.

#### Карточка И.

Я – человек идеи, всю жизнь борюсь то за претворение своего изобретения, то за внедрение какой-либо реформы. Наблюдение за людьми, с которыми мне приходилось сталкиваться, позволяет мне считать себя выше их. Круг моих знакомых состоит из людей, которые разделяют мои взгляды. Я не прощаю людям ни равнодушия к себе, ни несогласия со мной. Живу по принципу: «Кто не со мной, тот против меня». У меня нет причин быть недовольным собой; чувствую себя хорошо, всегда бодр, активен. Если я ставлю перед собой какую-либо цель, то всегда добиваюсь ее, если замечаю недостатки, то использую все свои силы, чтобы исправить их в соответствии со своими принципами. Пользуюсь любым способом, чтобы добиться своего: пишу в газеты, выступаю на собраниях. Мои знакомые говорят, что я подчас приношу им страдания, но это неправда: на самом деле во всех своих неудачах виноваты они сами. Считаю, что людям особенно нельзя доверять, у меня много завистников, недоброжелателей. Из-за их козней мне трудно осуществлять свои идеи, но, несмотря на это, ничто не может меня остановить – ни просьбы, ни угрозы. Жизнь убеждает меня в том, что я всегда оказываюсь прав, и ради этого стоит вести борьбу.

#### Карточка К.

Для меня нет других интересов, кроме интересов работы и моих собственных. Меня считают вспыльчивым, хотя я долго сдерживаюсь, но когда уж всплыву, то впадаю в неуправляемую ярость. Обидчив, нанесенную обиду помню долго, не упускаю случая расквитаться за нее. Давно убедился, что если не придираешься, то никто не будет работать. Вокруг такой беспорядок, такая небрежность во всем, распушенность, что я вынужден добиваться установления порядка. Поэтому я строго спрашиваю с других. Требую скрупулезного соблюдения установленного порядка, не прощаю ни одного плохого проступка. Поскольку мне присущи аккуратность и пунктуальность в исполнении работы, то и от других я требую того же. Считаю своим долгом давать советы, не терплю к себе начальственного отношения. Если говорю, объясняю что-либо, то делаю это обстоятельно, медленно, чтобы как можно убедительнее высказаться: терпеть не могу, когда меня прерывают, не дают договорить, торопят. Порой у меня бывает беспричинно тоскливое настроение, и тогда я делаюсь вспыльчивым и раздражительным. На работе меня

хвалят и ставят в пример за тщательность и аккуратность. Гибкость в общении с людьми мне не свойственна, привык идти напролом, говорить то, что думаю, хотя сознаю, что из-за этого могут быть неприятности.

#### Карточка Л.

Не выношу равнодушного отношения окружающих к себе. Предпочитаю быть в центре внимания, когда с меня берут пример, подражают. Люблю вызывать удивление и восхищение у других. Уж лучше пусть ненавидят меня, чем относятся равнодушно или не замечают. Люблю рассказывать истории, и тем охотнее, чем с большим интересом меня слушают. Считают, что у меня есть артистические способности. Люблю фантазировать, в моих фантазиях исполняются мои мечты, я достигаю такого положения, что мне все завидуют и мною восхищаются. Я сразу чувствую отношение людей ко мне. Если я захочу, то со мною охотно дружат. К сожалению, мне не удалось найти настоящего друга. Я ценю такого приятеля, который всегда внимателен ко мне. Когда я болен, то хочу, чтобы ко мне относились внимательно, ухаживали за мной и даже жалели. Работу люблю увлекающую, такую, чтобы меня ценили и ставили другим в пример. В любви мне наибольшее удовольствие доставляет флирт. Одеваться люблю так, чтобы мною любовались окружающие.

#### Карточка М.

Я – человек компанейский, очень скучаю, когда остаюсь один. По обыкновению беру пример со своих более сильных по характеру друзей. Не всегда заканчиваю начатое дело, особенно если меня никто не проверяет и не помогает. Очень люблю всякие развлечения, выпивку в компании друзей. Всегда хочу повеселиться. Вообще мне нравится все то, что запрещено. Мои домашние упрекают меня в том, что я ленив, неаккуратен, беспорядочен, но меня эти упреки мало трогают. Протрезвев, раскаиваюсь в своих поступках, ругаю себя, но в то же время, подумав, понимаю, что вина моя не так уж велика. Если бы не ряд некоторых обстоятельств, то было бы все иначе. Хотел бы иметь верного друга, который бы меня защищал от бед, иначе я могу пропасть. О будущем своем я думаю мало, особенно в моменты, когда мне весело и хорошо.

#### Карточка Н.

Я считаю, что надо жить так, как живут все, не отрываться от коллектива, не отставать от окружающих, но и не забегать вперед. Не люблю оригинальничать. Люблю, чтобы у меня все было, как у людей: хорошая, в меру модная одежда – не такая, чтобы все оборачивались на улице; дома – хорошая обстановка и все необходимое. Стараюсь жить так, чтобы обо мне никто не мог сказать ничего плохого: ни товарищи, ни соседи, ни близкие. Развлекаться люблю как все: если выпить, то в меру и не часто, посидеть в кругу приятелей, посмотреть телевизор. Каких-нибудь особенных развлечений не ищу. Не люблю тех, кто слишком оригинальничает, модничает, ломает устоявшийся порядок, гонится за новизной. Считаю, что мнение большинства всегда правильно и противопоставлять себя большинству плохо и вредно.

Интерпретируются два типа характера, которые стоят на первом месте. Результаты аутентификации необходимо сопоставить с данными наблюдения, беседы, обобщения независимых характеристик.

- А – меланхолический;
- Б – гипертимный;
- В – циклотимный;
- Г – эмоционально-лабильный;
- Д – неврастенический;
- Е – сензитивный;
- Ж – психастенический;
- З – шизоидный;
- И – паранойяльный;
- К – эпилептоидный;
- Л – истерический;
- М – неустойчивый;
- Н – конформный.

### **Методика диагностики типа акцентуации характера «Чертова дюжина»**

Тестирование можно проводить как индивидуально, так и в групповой форме.

При проведении индивидуального тестирования выдается текст теста, содержащий 104 утверждения, которые нужно оценить, исходя из своего согласия или несогласия, и выставить балл в соответствующую номеру утверждения клеточку.

При групповом тестировании можно или раздать текст теста, либо зачитать утверждения вслух (обязательно дважды каждое из них). Если у тестируемых возникают вопросы по содержанию утверждений теста, то нужно разъяснить непонятные слова или текст всего утверждения.

Время для проведения теста с разъяснением инструкции – примерно 35–40 минут.

Степень согласия или несогласия оценивается следующим образом:

+2 – совершенно верно, я, как правило, так и делаю.

+1 – верно, но все же бывают заметные исключения.

0 – трудно сказать.

–1 – не верно, но все же иногда бывают такие ситуации.

–2 – совершенно неверно, это не свойственно для моей обычной жизни.

Следует также объяснить тестируемому, что надо стараться не отвечать: «Трудно сказать», а «Как правило» – исходя из обычного образа жизни.

#### **Обработка результатов теста**

После поведения теста результаты обрабатываются следующим образом:

Подсчитывается сумма баллов в каждой вертикальной колонке, например в клеточках № 1, 14, 27, 40, 53, 66, 79, 92 с учетом знаков «+» и «–». Сумма баллов в любой колонке находится в диапазоне от +16 (все восемь утверждений оценены тестируемым оценкой «+2», т.е. «совершенно верно») до –16 (если все утверждения оценены «–2», т.е. «совершенно неверно»).

Расшифровывается наименование зашифрованных типов акцентуации характера.

I. (1, 14, 27, 40, 53, 66, 79, 92) – параноидальный тип.

- II. (2, 15, 28, 41, 54, 57, 80, 93) – эпилептоидный тип.
- III. (3, 19, 29, 42, 55, 68, 81, 94) – гипертимный тип.
- IV. (4, 17, 30, 43, 56, 69, 82, 95) – истероидный тип.
- V. (5, 18, 31, 44, 57, 70, 83, 96) – шизоидный тип.
- VI. (6, 19, 32, 45, 58, 71, 84, 97) – психастенический тип.
- VII. (7, 20, 33, 46, 59, 72, 85, 98) – сензитивный тип.
- VIII. (8, 21, 34, 47, 60, 73, 86, 99) – гипотимный тип.
- IX. (9, 22, 35, 48, 61, 74, 87, 100) – конформный тип.
- X. (10, 23, 36, 49, 62, 75, 88, 101) – неустойчивый тип.
- XI. (11, 24, 37, 50, 63, 76, 89, 102) – астенический тип.
- XII. (12, 25, 38, 51, 64, 77, 90, 103) – лабильный тип.
- XIII. (13, 26, 39, 52, 65, 78, 91, 104) – циклоидный тип.

Определяется степень выраженности каждого из типов путем построения графика «Рисунок личности», где по горизонтальной оси откладывается номер типа, а по вертикальной – сумма баллов в колонке.

Если кривая не выходит за пределы, ограниченные числами + 10, то это означает, что психотип находится в рамках обычного рисунка личности (эти точки приняты специалистами как нормативы).

Если же кривая выходит за пределы +10, это означает, что соответствующий психотип у тестируемого проявляется наиболее ярко.

Если же одна или несколько точек –10, то из этого следует, что у тестируемого проявляется антитип, т. е. черты, свойственные человеку с противоположным характером.

### **Вопросы теста**

1. Я никогда не доверяю незнакомым людям, и не раз убеждался в том, что я прав.
2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды.
3. Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил, как правило, настроение у меня хорошее.
4. Мое самочувствие сильно зависит от того, как относятся ко мне окружающие.
5. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
6. Я не могу спокойно спать, если утром необходимо встать в определенный час; я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем.
7. Малейшие неприятности огорчают меня, после огорчений и беспокойств у меня возникает плохое самочувствие.
8. У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительные сновидения; утро для меня – самое тяжелое время суток.
9. Мое настроение обычно такое же, как и у окружающих меня людей.
10. О друзьях, с кем пришлось расстаться, долго не скучаю, быстро нахожу новых.
11. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем, часто бываю раздражителен.
12. Мое настроение легко меняется от незначительных причин.

13. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда самочувствие у меня плохое.

14. Я считаю, что у человека должна быть серьезная цель, ради которой стоит жить.

15. У меня случаются приступы плохого настроения с раздражительностью и чувством тоски.

16. Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным.

17. Мое настроение сильно зависит от общества, в котором я нахожусь.

18. Никогда не слеую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось.

19. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожиданий неприятности.

20. Нередко я стесняюсь при посторонних людях, я чрезмерно чувствителен.

21. Всегда боюсь, что мне не хватит денег и очень не люблю брать в долг.

22. Я считаю, что самому не следует выделяться из окружающих.

23. Я легко завожу новые знакомства.

24. О своей одежде я мало думаю.

25. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие – без всякой причины с утра угнетен и уныл.

26. Периодами у меня бывает «волчий» аппетит, а периодами ничего не хочется есть.

27. Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями.

28. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения.

29. Я люблю лакомства и деликатесы и ненавижу заранее рассчитывать расходы.

30. Мой сон богат яркими сновидениями.

31. Я не могу найти себе друга по душе и страдаю оттого, что меня не понимают; от окружающих стремлюсь держаться подальше.

32. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких.

33. Если у меня взяли в долг, я не стесняюсь об этом напомнить.

34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока.

35. Прежде чем познакомиться, я хочу узнать, что это за человек, что говорят о нем люди.

36. Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество.

37. В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье, упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью.

38. Я люблю одеться так, чтобы было к лицу.

39. Периодами я люблю дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества.

40. У меня не бывает уныния и грусти, но может быть жесточенность и гнев.

41. Измены я никогда бы не простил.

42. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним.

43. Я люблю яркие и броские костюмы и одежду.
44. Я люблю одиночество, свои неудачи я переживаю сам.
45. Я много раз взвешиваю все «за» и «против», но все никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
46. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем хотелось бы.
47. Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности во всем.
48. Стараюсь жить так, что бы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого.
49. Не люблю много раздумывать о своем будущем и тем более заранее рассчитывать свои расходы.
50. Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей.
51. Периодами я отношусь к деньгам легко, и трачу их не задумываясь; периодами все пугаюсь остаться без денег.
52. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие – они меня тяготят.
53. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам.
54. Для меня главное, что бы одежда была удобной аккуратной и чистой.
55. Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы.
56. Я предпочитаю тех друзей, которые внимательны ко мне.
57. Я люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по своему, не так, как все.
58. Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке.
59. Я боюсь одиночества, но тем не менее, часто оказывается, что я остаюсь в одиночестве.
60. В одиночестве я чувствую себя спокойно.
61. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.
62. Люблю разнообразие и перемены в жизни.
63. Людское общество меня часто утомляет и раздражает.
64. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются у меня с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность.
65. Временами я доволен собой, временами упрекаю за нерешительность и вялость.
66. Я не боюсь одиночества, свои неудачи переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи.
67. Я очень аккуратен в денежных делах и очень огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег.
68. Я люблю перемены в жизни – новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг.
69. Я не переносю одиночества, стремлюсь быть среди людей, больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне.
70. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром.
71. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении к окружающим.

72. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя закона.
73. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня и прежде всего я виню себя самого.
74. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.
75. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться.
76. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык.
77. Я легко ссорюсь, но быстро и мирюсь.
78. Периодами я люблю «задавать тон», быть первым, но периодами мне это надоедает.
79. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту.
80. Предпочитаю раз и навсегда установить порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку.
81. Я люблю всякие приключения, даже опасные, часто иду на риск.
82. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достается первая роль.
83. Я люблю опекать кого-либо одного, кто мне нравится.
84. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем.
85. Новое привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит, неудачи приводят меня в отчаяние.
86. Я боюсь перемен в жизни, новая обстановка меня пугает.
87. Я охотно слеую за авторитетными людьми.
88. Одним людям я подчиняюсь, другими команду сам.
89. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья.
90. Бывает, что совершенно незнакомый человек внушает во мне доверие и симпатию.
91. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами – мрачным.
92. Всегда находятя люди, которые слушают меня и признают мой авторитет.
93. Если в моих неудачах кто-то виноват то я не оставляю его безнаказанным.
94. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти.
95. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следили другие.
96. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему.
97. Если случается неудача, я всегда ишу, что же я сделал неправильно.
98. В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком.
99. Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает.
100. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.
101. Мне не хватает усидчивости и терпения.
102. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает, мне не до приключений.

103. В хорошие минуты я доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств.

104. Периодами я легко переношу перемены в своей жизни, но временами начинаю их бояться и избегать.

Степень согласия или несогласия оценивается следующим образом:

+2 – совершенно верно, я как правило так и делаю.

+1 – верно, но все же бывают заметные исключения.

0 - трудно сказать.

-1 – не верно, но все же иногда бывают такие ситуации.

-2 – совершенно неверно, это не свойственно для моей обычной жизни.

### Бланк ответов

Фамилия, имя, дата

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII

### Опросник EPQ для оценки экстраверсии, нейротизма и психотизма (Г. Айзенк)

Опросник EPQ включает 101 вопрос и содержит следующие четыре шкалы: 1) экстраверсия – интроверсия; 2) нейротизм – стабильность; 3) психотизм и 4) специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого. Время ответов не ограничивается, хотя затягивать процедуру обследования не рекомендуется.

**Инструкция.** Отвечайте на вопросы исходя из вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дать первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте «+» (да), если нет – знак «-» (нет). Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов

### Текст опросника EPQ

1. У вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?
3. У вас часто бывают спады и подъемы настроения?
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек?
5. Вы разговорчивый человек?
6. Вас беспокоило бы то, что вы залезли в долги?
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?

8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше, чем вам полагалось?
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь?
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?
11. Увидев, как страдает ребенок, животное, вы бы сильно расстроились?
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично вам это очень неудобно?
14. Вы получили бы удовольствие, прыгая с парашютом?
15. Способны ли вы дать волю чувствам и от души повеселиться в шумной компании?
16. Вы раздражительны?
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты вы сами?
18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?
19. Вы верите в пользу страхования?
20. Легко ли вас обидеть?
21. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?
23. Стали бы вы принимать средства, которые могут привести вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?
25. Вам случалось брать вещи, принадлежащие другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе?
27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого вы любите?
28. Вас часто беспокоит чувство вины?
29. Вам приходилось говорить о том, в чем вы плохо разбираетесь?
30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?
31. У вас есть явные враги?
32. Вы назвали бы себя нервным человеком?
33. Вы всегда извиняетесь, когда наругаете другому?
34. У вас много друзей?
35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль?
36. Вы беспокойный человек?
37. В детстве вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что вам приказывали?
38. Вы считаете себя беззаботным человеком?
39. Много ли для вас значат хорошие манеры и чистоплотность?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?

41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?
42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве?
43. Можете ли вы легко понять состояние человека, если он делится с вами заботами?
44. У вас часто нервы бывают натянуты до предела?
45. Бросите ли вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?
46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?
47. Считаете ли, вы что брак старомоден, и его следует отменить?
48. Вы иногда чувствуете жалость к себе?
49. Вы иногда много хвастаетесь?
50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?
51. Раздражают ли вас осторожные водители?
52. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?
54. Вы любите пересказывать анекдоты и шутки своим друзьям?
55. Для вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?
56. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?
58. Вам нравится общаться с людьми?
59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе?
60. Вы страдаете от бессонницы?
61. Вы всегда моете руки перед едой?
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
63. Вы предпочитаете приходиться на встречу немного раньше назначенного срока?
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым, без какой-либо причины?
65. Вы так любите поговорить», что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
66. Вы плутовали когда-нибудь в игре?
67. Ваша мать – хороший человек (была хорошим человеком)?
68. Часто ли вам кажется, что жизнь ужасно скучна?
69. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?
70. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?
71. Есть ли люди, которые стараются избегать вас?
72. Вас очень заботит ваша внешность?
73. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми?
74. Считаете ли вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
75. Возникало ли у вас когда-нибудь желание умереть?
76. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что вас никогда не смогут уличить в этом?
77. Вы можете внести оживление в компанию?

78. Вы стараетесь не грубить людям?
79. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?
80. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?
81. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?
82. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?
83. Вас беспокоили ваши нервы?
84. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами?
85. Вы легко теряете друзей по своей вине?
86. Вы часто испытываете чувство одиночества?
87. Всегда ли ваши слова совпадают с делом?
88. Нравится ли вам иногда дразнить животных?
89. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично вас и вашей работы?
90. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы вам слишком скучной?
91. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
92. Вам нравится суета и оживление вокруг вас?
93. Вы хотите, чтобы люди боялись вас?
94. Верно ли, что вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?
95. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?
96. Считают ли вас живым и веселым человеком?
97. Часто ли вам говорят неправду?
98. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?
99. Вы всегда готовы признать свои ошибки?
100. Вам когда-нибудь было жалко животное, которое попало в капкан?
101. Трудно ли вам было заполнять анкету?

### ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Полученные результаты ответов сопоставляются с «ключом». За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за несоответствующий ключу – 0 баллов. Полученные баллы суммируются-

#### КЛЮЧ

#### 1. Шкала экстраверсии-интроверсии:

ответы «нет» (-): 22, 30, 46, 84;

ответы «да» (+): 1, 5, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 65, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

#### 2. Шкала нейтротизма

ответы «да» (+): 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

#### 3. Шкала психотизма:

ответы «нет» (–): 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;  
ответы «да» (+): 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

#### **4. Шкала искренности:**

ответы «нет» (–): 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 66, 69, 76, 80, 82, 91, 95;  
ответы «да» (+): 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Средние показатели по шкале экстраверсии-интроверсии: 7–15 баллов. Высокие оценки по шкале экстраверсия-интроверсия соответствуют экстравертированному типу, низкие – интровертированному.

Средние показатели по шкале нейротизма: 8–16. Результат менее 8 баллов свидетельствует об эмоциональной стабильности человека, более 16 – об эмоциональной нестабильности (нейротизме).

Средние значения по шкале психотизма: 5–12. Людям, набравшим более 10 баллов, не рекомендуется работать по специальности типа «человек-человек».

Если по шкале искренности количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными, испытуемому следует отвечать на вопросы более откровенно.

#### **Интерпретация данных**

Айзенк рассматривал структуру личности как состоящую из трех факторов.

1) Экстраверсия – интроверсия. Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Типичный экстраверт действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2) Нейротизм – эмоциональная устойчивость. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы.

Эмоциональная устойчивость – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Эмоционально устойчивый человек характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности.

Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновенности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизм соответс-

твует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

3) Психотизм. Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию.

Согласно Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии и нейротизму – состоянию тревоги или реактивной депрессии.

Нейротизм и психотизм в случае выраженности этих показателей понимаются в качестве «предрасположенности» к соответствующим видам патологии.

Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Г. Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы по Павлову очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интро- и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения. По мнению Г. Айзенка, такие качества личности, как экстраверсия–интроверсия и нейротизм–стабильность ортогональны, т. е. статистически не зависят друг от друга. Соответственно, Г. Айзенк делит людей на четыре типа, каждый из которых представляет собой некую комбинацию высокой или низкой оценки в диапазоне одного свойства вместе с высокой или низкой оценкой в диапазоне другого. Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстраверсия–интроверсия и нейротизм–стабильность, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

«Чистый» сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной утраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсив-

ность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах,

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений, Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свой силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, и меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий, в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами: выдержка, глубина мыслей, постоянство, основательность и т. д., в других – вялость; безучастность к окружающему, лень и безволие, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.

У меланхолика реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко.

Именно поэтому Г. В. Суходольский считает, что необходимо выделять не четыре («чистые» типы – это абстракция), а девять типов личности: норму и восемь акцентуаций. Помимо вышеназванных четырех «чистых» типов Г. В. Суходольским предложены четыре «промежуточных»: холерически-сангвинический, сангвинически-флегматический, флегматико-меланхолический и меланхолически-холерический типы, а также пятый – нормальный тип.

По мнению Г. В. Суходольского, типологию Г. Айзенка можно представить в виде матрицы, строки которой характеризуют направленность (интроверсия; средние значения; экстраверсия), столбцы соответствуют уровням эмоциональной устойчивости (нейротизм; средние значения; стабильность), а элементы – статистически нормальный и уклоняющийся от него типы. В табл. 1 представлена матричная типология личностей по методике EPQ.

### Матричная типология личностей по методике EPQ

	Интроверсия (<7 баллов)	Ср. значения (7–15 баллов)	Экстраверсия (>15 баллов)
Нейротизм (>16 б.)	М	МХ	Х
Ср. значения (8–16 б.)	ФМ	М	ХС
Стабильность (< 8 б.)	Ф	СФ	С

С помощью данной матрицы несложно определить принадлежность человека к одному из девяти типов личности, используя сочетания степени выраженности экстраверсии и нейротизма.

Каждому типу личности соответствуют следующие внешние проявления:

1. Холерик (Х) – агрессивный, вспыльчивый, меняющий свои взгляды/импульсивный.
2. Холерически-сангвинический (ХС) тип – оптимистический, активный, экстравертированный, общительный, доступный.
3. Сангвиник (С) – говорливый, быстро реагирующий, непринужденный, живой.
4. Сангвинически-флегматический (СФ) тип – беззаботный, лидирующий стабильный, спокойный, уравновешенный.
5. Флегматик (Ф) – надежный, владеющий собой, миролюбивый, рассудительный.
6. Флегматико-меланхолический (ФМ) тип – старательный, пассивный, интроверт, тихий, необщительный.
7. Меланхолик (М) – сдержанный, пессимистический, трезвый, ригидный.
8. Меланхолически-холерический (МХ) тип – добросовестный, капризный, нейротичный, обидчивый, беспокойный.

В табл. 1 представлены значения показателей шкал экстраверсия интроверсия, нейротизм-стабильность по методике EPQ. Подставив средние значения по двум базовым шкалам, а также крайние проявления признаков в баллах, нетрудно получить матрицу, позволяющую определить тип личности и по методике EPI.

При индивидуальной диагностики данная матрица помогает определить принадлежность человека к определенному типу, на основании которого можно построить психологический портрет личности. Кроме того, матричное распределение типов позволяет портретировать социальные общности.

В большинстве работ результаты исследований таких сложных психологических объектов, как «личность», «интеллект», «национальный характер» и других характеристик социальных групп людей, представлены, как правило, на описательном уровне из-за отсутствия необходимых научных средств выражения. Матричное распределение типов личности выступает в качестве средства, позволяющего получать количественные «портреты» больших социальных общностей.

Матричный портрет представляет собой типологический портрет «анфас». Он обладает максимальной полнотой отражения в аспекте выбранных свойств: экстраверсия-интроверсия, нейротизм-стабильность, однако не обладает гео-

метрической наглядной формой, поэтому Г. В. Суходольским и Т. А-Верняевой предложено «профильное» портретирование социальных групп.

«Профильный» портрет студентов-психологов МГПИ можно записать в виде мультимножества типов: (20, 2Н, 16,1МХ, 34,5ХС, 0,6СФ, 0ФМ, 20,2Х, 6,6С, 1,2Ф, 0,6М). Зафиксировав порядок перечисления типов, получаем одномерное статистическое распределение, которое можно сопоставить с графическим изображением в виде профиля, аналогичного известным психологическим профилям по Г. И. Россолимо. Отличие полученного нами профиля лишь в том, что шкалы масштабированы в процентах.

Матричное и профильное портретирование позволяет легко сравнивать типологические портреты различных социальных групп людей, а графическое изображение профилей обеспечивает наглядность при сравнении.

### **Опросник ЕРІ для оценки экстраверсии и нейротизма (Г. Айзенк)**

Опросник ЕРІ содержит 57 вопросов, 24 из которых направлены на выявление экстраверсии-интроверсии, 24 других – на оценку эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма), остальные 9 составляют контрольную группу вопросов, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию и достоверности результатов.

Г. Айзенк разработал два варианта данной методики (А и В), которые отличаются только текстом опросника. Инструкция, ключ и обработка данных дублируются. Наличие двух форм позволяет психологу проводить повторное исследование.

**Инструкция.** Предлагаем вам ответить на вопросы, направленные на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дать первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак «+» (да), если нет – знак «-» (нет).

#### **Текст опросника (вариант А)**

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что «на, спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите узнать что-либо, предпочтете ли вы найти это в книге, чем спросить у друзей?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видиться со своими друзьями?

47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?

48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?

49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?

52. Беспокоит ли вас чувство что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

#### **Текст опросника (вариант В)**

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?

2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?

3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?

4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?

5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?

6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?

7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?

8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?

9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?

10. Нравится ли вам находиться среди людей?

11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?

12. Упрямитесь ли вы иногда?

13. Могли бы вы назвать себя беспечным человеком?

14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?

15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?

16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?

17. Вы по натуре живой человек?

18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?

19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?

20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?

21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?

22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
24. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать взаймы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда беспокоящими настолько, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы тщательно планировать свои дела раньше, чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отучаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первым проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, думаете ли вы обычно, что стоит еще что-либо предпринять?

57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

КЛЮЧ (к форме А и В).

**1. Шкала экстраверсия–интроверсия:**

«да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

«нет» (–): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

**2. Шкала нейротизм–стабильность (эмоциональная нестабильность–эмоциональная стабильность):**

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

**3. Шкала лжи:**

«да» (+): 6, 23, 36.

«нет» (–): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с «ключом», оцениваются в 1 балл.

Средний балл по шкале экстраверсия–интроверсия: 11–12. Менее 11 баллов соответствует интровертированному типу, более 12 баллов – экстравертированному.

Средний балл по шкале нейротизм–стабильность: 12–13. Менее 12 баллов – эмоциональная стабильность, более 33 баллов – эмоциональная нестабильность (нейротизм).

Показатель по шкале лжи, равный 4–5 баллам, является критическим, он свидетельствует о тенденции отвечающего давать на вопросы только «хорошие» ответы. Если у респондента по данной шкале количество баллов превышает 5, то результаты считаются недостоверными (в случае проведения психологического исследования они не используются).

## **Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)**

### **Инструкция испытуемому**

Вам предлагается ряд утверждений, каждое из которых подразумевает относящийся к вам вопрос о том, соответствует или не соответствует данное утверждение каким-то особенностям вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядам на жизнь и т. п. Если вы считаете, что такое соответствие имеет место, то дайте ответ «Да», в противном случае – ответ «Нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы.

Успешность исследования во многом зависит от того, насколько внимательно выполняется задание. Ни в коем случае не следует стремиться своими ответами произвести на кого-то лучшее впечатление, так как ни один ответ не оценивается как хороший или плохой. Вы не должны долго размышлять над каждым вопросом, а старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки кажется вам ближе к истине. Вас не должно смущать, если некоторые из вопросов покажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и

ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению.

### **Текст методики**

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т. п.).
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки.
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем.
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным.
10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку.
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди.
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому.
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы.
19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
20. Я легко смущаюсь.
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.
22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.
23. Бываю неловким в общении с другими людьми.
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.
25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.

27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.
29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.
30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.
31. Часто у меня нет аппетита.
32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.
33. Обычно я решителен и действую быстро.
34. Я не всегда говорю правду.
35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.
36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда подвижен и активен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.

61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.
66. Я нередко беспокоюсь двигаю рукой или ногой.
67. Предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.
81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
84. У меня довольно часто меняется настроение.
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.
90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие.
91. Я уверен в своем будущем.

92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.

93. Я не прочь посмеяться над другими.

94. Я отношусь к людям, которые за словом в карман не лезут.

95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.

96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.

97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.

98. У меня нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства.

99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.

100. Я нередко бываю рассеянным.

101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.

102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.

103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслу.

104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.

105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.

106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми, и с незнакомыми.

107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.

108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю навсвистывать или напевать.

109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.

110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента,

111. Разочарования не вызывают у меня сколь либо сильных и длительных переживаний.

112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.

113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.

114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом.

Прошу вас проверить, на все ли вопросы даны ответы.

### Бланк ответов

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

	Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет
1			20			39			58			77			96		
2			21			40			59			78			97		
3			22			41			60			79			98		
4			23			42			61			80			99		

	Да	Нет		Да	Нет												
5			24			43			62			81			100		
6			25			44			63			82			101		
7			26			45			64			83			102		
8			27			46			65			84			103		
9			28			47			66			85			104		
10			29			48			67			86			105		
11			30			49			68			87			106		
12			31			50			69			88			107		
13			32			51			70			89			108		
14			33			52			71			90			109		
15			34			53			72			91			110		
16			35			54			73			92			111		
17			36			55			74			93			112		
18			37			56			75			94			113		
19			38			57			76			95			114		

### Ключ

Номер шкалы	Название шкалы и количество вопросов	Ответы по номерам вопросов	
		Да	Нет
I	Невротичность 17	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105	49
II	Спонтанная агрессивность 13	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 98, 103, 112, 114	99
III	Депрессивность 14	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100	–
IV	Раздражительность 11	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110	–
V	Общительность 15	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113
VI	Уравновешенность 10	14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111	–
VII	Реактивная агрессивность 10	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	
VIII	Застенчивость 10	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109	33
IX	Открытость 13	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101	–
X	Экстраверсия–интроверсия 12	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20, 87
XI	Эмоциональная лабильность 14	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулинизм–феминизм 15	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104	16, 20, 31, 47, 84

## ПРОТОКОЛ ЗАНЯТИЯ

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

### Профиль личности

Номер шкалы	Первичная оценка	Стандартная оценка, баллы								
		9	8	7	6	5	4	3	2	1
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										
XI										
XII										

### Перевод первичных оценок в стандартные

Первичная оценка	Стандартная оценка по шкалам											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	–	–	–	8	9	8	8
12	8	9	9	–	7	–	–	–	9	9	9	9
13	9	9	9	–	8	–	–	–	9	–	9	9
14	9	–	9	–	9	–	–	–	–	–	9	9
15	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9
16	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
17	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

## **Тест «Дом. Дерево. Человек» (Дж.Бук)**

Эта проективная методика исследования личности была предложена Дж. Буком в 1948 г. Тест предназначен как для взрослых, так и для детей, возможно групповое обследование.

Суть методики заключается в следующем. Обследуемому предлагается нарисовать дом, дерево и человека. Затем проводится опрос по разработанному плану.

Р. Берне при использовании теста ДДЧ просит изобразить дерево, дом и человека в одном рисунке, в одной происходящей сцене. Считается, что взаимодействие между домом, деревом и человеком представляет собой зрительную метафору. Если привести весь рисунок в действие, то вполне возможно заметить то, что действительно происходит в нашей жизни.

Особым способом интерпретации может быть порядок, в котором выполняется рисунок дома, дерева и человека. Если первым нарисовано дерево, значит, основное для человека – жизненная энергия. Если первым рисуется дом, то на первом месте – безопасность, успех или, наоборот, пренебрежение этими понятиями.

### **Интерпретация признаков в тесте «Дом. Дерево. Человек»**

#### **Дом**

Дом старый, развалившийся – иногда субъект таким образом может выразить отношение к самому себе.

Дом вдали – чувство отвергнутости (отверженности).

Дом вблизи – открытость, доступность и (или) чувство теплоты и гостеприимства.

План дома (проекция сверху) вместо самого дома – серьезный конфликт.

Разные постройки – агрессия направлена против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственными и культурными стандартами.

Ставни закрыты – субъект в состоянии приспособиться в интерперсональных отношениях.

Ступеньки, ведущие в глухую стену (без дверей) – отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценке реальности. Неприступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного общения).

#### **Стены**

Задняя стена, расположенная необычно – сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но, вместе с тем, есть сильные враждебные тенденции.

Контур задней стены значительно ярче (толще) по сравнению с другими деталями – субъект стремится сохранить (не потерять) контакта с реальностью.

Стена, отсутствие ее основы – слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен внизу).

Стена с акцентированным контуром основы – субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу.

Стена с акцентированным горизонтальным измерением – плохая ориентировка во времени (доминирование прошлого или будущего). Возможно, субъект чувствителен к давлению среды.

Стена: боковой контур слишком тонок и неадекватен – предчувствие (угроза) катастрофы.

Стена: контуры линии слишком акцентированы – сознательное стремление сохранить контроль.

Стена: одномерная перспектива – изображена всего одна сторона. Если это боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции.

Прозрачные стены – неосознаваемое влечение, потребность влиять (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно.

Стена с акцентированным вертикальным измерением – субъект ищет наслаждения прежде всего в фантазиях и обладает меньшим количеством контактов с реальностью, нежели желательно.

### **Двери**

Их отсутствие – субъект испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу).

Двери (одна или несколько), задние или боковые – отступление, отрешенность, избегание.

Двери открыты – первый признак откровенности, достижимости.

Двери открытые. Если дом жилой – это сильная потребность к теплу и знанию или стремление продемонстрировать доступность (откровенность).

Двери боковые (одна или несколько) – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Значительная неприступность.

Двери очень большие – чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной коммуникабельностью.

Двери очень маленькие – нежелание впускать в свое Я. Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях.

Двери с огромным замком – враждебность, мнительность, скрытность, защитные тенденции.

### **Дым**

Дым очень густой – значительное внутреннее напряжение (интенсивность по густоте дыма).

Дым тоненькой струйкой – чувство недостатка эмоциональной теплоты дома.

### **Окна**

Первый этаж нарисован в конце – отвращение к межперсональным отношениям. Тенденция к изоляции от действительности.

Окна сильно открытые – субъект ведет себя несколько развязно и прямолинейно. Множество окон показывает готовность к контактам, а отсутствие занавесок – отсутствие стремления скрывать свои чувства.

Окна закрытые (занавешенные). Озабоченность взаимодействием со средой (если это значимо для субъекта).

Окна без стекол – враждебность, отчужденность. Отсутствие окон на первом этаже – враждебность, отчужденность.

Окна отсутствуют на нижнем, но имеются на верхнем этаже – пропасть между реальной жизнью и жизнью в фантазиях.

## **Крыша**

Крыша – сфера фантазии. Крыша и труба, сорванные ветром, символически выражают чувства субъекта, что им повелевают, независимо от собственной силы воли.

Крыша, жирный контур, несвойственный рисунку, – фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, обычно сопровождаемая тревогой.

Крыша, тонкий контур края – переживание ослабления контроля фантазии.

Крыша, толстый контур края – чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием).

Крыша, плохо сочетаемая с нижним этажом – плохая личностная организация.

Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продлеванием за стены – усиленно защитная (обычно с мнительностью) установка.

## **Комната**

Ассоциации могут возникнуть в связи с:

- 1) человеком, проживающим в комнате,
- 2) интерперсональными отношениями в комнате,
- 3) предназначением этой комнаты (реальным или приписываемым ей).

Ассоциации могут иметь позитивную или негативную эмоциональную окраску.

Комната, не поместившаяся на листе – нежелание субъекта изображать определенные комнаты из-за неприятных ассоциаций с ними или с их жильцом.

Субъект выбирает ближайшую комнату – мнительность.

Ванна – выполняет санитарную функцию. Если манера изображения ванны значима, возможно нарушение этих функций.

## **Труба**

Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома.

Труба почти невидима (спрятана) – нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями.

Труба нарисована косо по отношению к крыше – норма для ребенка; значительная регрессия, если обнаруживается у взрослых.

Водосточные трубы – усиленная защита и обычно мнительность.

Водопроводные трубы (или водосточные с крыши) – усиленные защитные установки (и обычно повышенная мнительность).

## **Дополнения**

Прозрачный, «стеклянный» ящик символизирует переживание выставления себя всем на обозрение. Его сопровождает желание демонстрировать себя, но ограничиваясь лишь визуальным контактом.

Деревья часто символизируют различные лица. Если они как будто «прячут» дом, может иметь место сильная потребность зависимости при доминировании родителей.

Кусты иногда символизируют людей. Если они тесно окружают дом, может иметь место сильное желание оградить себя защитными барьерами.

Кусты хаотично разбросаны по пространству или по обе стороны дорожки – незначительная тревога в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее.

Дорожка, хорошие пропорции, легко нарисована – показывает, что индивид в контактах с другими обнаруживает такт и самоконтроль.

Дорожка очень длинная – уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью более адекватной социализации.

Дорожка очень широкая в начале и сильно сужающаяся у дома – попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностным дружелюбием.

Солнце – символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы.

Погода (какая погода изображена) – отражает связанные со средой переживания субъекта в целом. Скорее всего, чем хуже, неприятнее погода изображена, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающую.

Цвет; обычное его использование: зеленый – для крыши; коричневый – для стен;

желтый, если употребляется только для изображения света внутри дома, тем самым отображая ночь или ее приближение, выражает чувства субъекта, а именно:

- 1) среда к нему враждебна,
- 2) его действия должны быть скрыты от посторонних глаз.

Количество используемых цветов: хорошо адаптированный, застенчивый и эмоционально необделенный субъект обычно использует не меньше двух и не более пяти цветов. Субъект, раскрашивающий дом семью-восемью цветами, в лучшем случае является очень лабильным. Использующий всего один цвет боится эмоционального возбуждения.

### **Выбор цвета**

Чем дольше, неувереннее и тяжелее субъект подбирает цвета, тем больше вероятность наличия личностных нарушений.

Цвет черный – застенчивость, пугливость.

Цвет зеленый – потребность иметь чувство безопасности, оградить себя от опасности. Это положение является не столь важным при использовании зеленого цвета для ветвей дерева или крыши дома.

Цвет оранжевый – комбинация чувствительности и враждебности.

Цвет пурпурный – сильная потребность власти. Цвет красный – наибольшая чувствительность. Потребность теплоты из окружения.

Цвет, штриховка 3/4 листа – нехватка контроля над выражением эмоций.

Штриховка, выходящая за пределы рисунка, – тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию. Цвет желтый – сильные признаки враждебности.

Общий вид

Помещение рисунка на краю листа – генерализованное чувство неуверенности, опасности. Правая сторона листа отражает будущее, а также преиму-

щественно интеллектуальную проработку ситуации, левая сторона листа – прошлое и эмоциональную проработку ситуации.

### **Перспектива**

Перспектива «над субъектом» (взгляд снизу вверх) – чувство, что субъект отвергнут, отстранен, не признан дома. Или субъект испытывает потребность в домашнем очаге, который считает недоступным, недостижимым.

Перспектива, рисунок изображен вдали – желание отойти от конвенционального общества. Чувство изоляции, отверженности. Явная тенденция отграничиться от окружения. Желание отвергнуть, не признать этот рисунок или то, что он символизирует. Перспектива, признаки «потери перспективы» (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены – не умеет изображать глубину) – сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа) или желание забыть прошлое (линия слева).

Перспектива тройная (трехмерная, субъект рисует по меньшей мере четыре отдельные стены, на которых даже двух нет в том же плане) – чрезмерная озабоченность мнением окружающих о себе. Стремление иметь в виду (узнать) все связи, даже незначительные, все черты.

### **Размещение рисунка**

Размещение рисунка над центром листа – чем больше рисунок над центром, тем больше вероятность, что:

- 1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;
- 2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);
- 3) субъект склонен держаться в стороне.

Размещение рисунка точно в центре листа – незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия.

Размещение рисунка ниже центра листа – чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что:

- 1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение;
- 2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.

Размещение рисунка в левой стороне листа – акцентирование прошлого. Импульсивность.

Размещение рисунка в левом верхнем углу листа – склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии.

Размещение рисунка на правой половине листа – субъект склонен искать наслаждения в интеллектуальных сферах. Контролируемое поведение. Акцентирование будущего.

Рисунок выходит за левый край листа – фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями.

Выход за правый край листа – желание «убеждать» в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль над ситуацией.

Выход за верхний край листа – фиксирование на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни.

Контур очень прямые – ригидность.

Контур эскизный, применяемый постоянно – в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем – указание на неспособность к четкой позиции.

### **СХЕМА ОБРАБОТКИ РИСУНКА В ТЕСТЕ «ДОМ»**

Выделяемый признак

1. Схематическое изображение
2. Детализированное изображение
3. Метафорическое изображение
4. Городской дом
5. Сельский дом
6. Заимствование из литературного или сказочного сюжета
7. Наличие окон и их количество
8. Наличие дверей
9. Труба с дымом
10. Ставни на окнах
11. Размер окон
12. Общий размер дома
13. Наличие палисадника
14. Наличие людей рядом с домом и в доме
15. Наличие крыльца
16. Наличие штор на окнах
17. Наличие растений (количество)
18. Количество животных
19. Наличие пейзажного изображения (облака, солнце, горы и т. д.)
20. Наличие штриховки по шкале интенсивности 1, 2, 3
21. Толщина линий по шкале интенсивности 1, 2, 3
22. Дверь открытая
23. Дверь закрытая

### **«Человек»**

#### **Голова**

Сфера интеллекта (контроля). Сфера воображения. Голова большая – неосознанное подчеркивание убеждения о значении мышления в деятельности человека.

Голова маленькая – переживание интеллектуальной неадекватности.

Нечеткая голова – застенчивость, робость. Голова изображается в самом конце – межперсональный конфликт.

Большая голова у фигуры противоположного пола – мнимое превосходство противоположного пола и более высокий его социальный авторитет.

## **Шея**

Орган, символизирующий связь между сферой контроля (головой) и сферой влечений (телом). Таким образом, это их координационный признак.

Подчеркнута шея – потребность в защитном интеллектуальном контроле.

Чрезмерно крупная шея – осознание телесных импульсов, старание их контролировать.

Длинная тонкая шея – торможение, регрессия.

Толстая короткая шея – уступки своим слабостям и желаниям, выражение неподавленного импульса.

## **Плечи, их размеры**

Признак физической силы или потребности во власти. Плечи чрезмерно крупные – ощущение большой силы или чрезмерной озабоченности силой и властью.

Плечи мелкие – ощущение малоценности, ничтожности. Плечи слишком угловатые – признак чрезмерной осторожности, защиты.

Плечи покатые – уныние, отчаяние, чувство вины, недостаток жизненности.

Плечи широкие – сильные телесные импульсы.

## **Туловище**

Символизирует мужественность.

Туловище угловатое или квадратное – мужественность.

Туловище слишком крупное – наличие неудовлетворенных, остро осознаваемых субъектом потребностей.

Туловище ненормально маленькое – чувство унижения, малоценности.

## **Лицо**

Черты лица включают глаза, уши, рот, нос. Это сенсорный контакт с действительностью.

Лицо подчеркнуто – сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом.

Подбородок слишком подчеркнут – потребность доминировать.

Подбородок слишком крупный – компенсация ощущаемой слабости и нерешительности.

Уши слишком подчеркнуты – возможны слуховые галлюцинации. Встречаются у особо чувствительных к критике.

Уши маленькие – стремление не принимать никакой критики, заглушить ее.

Глаза закрыты или спрятаны под полями шляпы – сильное стремление избегать неприятных визуальных воздействий.

Глаза изображены как пустые глазницы – значимое стремление избегать визуальных стимулов. Враждебность. Глаза выпучены – грубость, черствость. Глаза маленькие – погруженность в себя. Подведенные глаза – грубость, черствость. Длинные ресницы – кокетливость, склонность оболванивать, соблазнять, демонстрировать себя.

Полные губы на лице мужчины – женственность. Рот клоуна – вынужденная приветливость, неадекватные чувства.

Рот впалый – пассивная значимость. Нос широкий, выдающийся, с горбинкой – презрительные установки, тенденция мыслить ироническими социальными стереотипами.

Ноздри – примитивная агрессия. Зубы четко нарисованы – агрессивность. Лицо неясное, тусклое – боязливость, застенчивость. Выражение лица подобострастное – незащищенность. Лицо, похожее на маску – осторожность, скрытность, возможны чувства деперсонализации и отчужденности.

Брови редкие, короткие ~– презрение, изощренность.

### **Волосы**

Признак мужественности (храбрости, силы, зрелости и стремление к ней).

Волосы сильно заштрихованы – тревога, связанная с мышлением или воображением.

Волосы не заштрихованы, не окрашены, обрамляют голову – субъектом управляют враждебные чувства.

### **Конечности**

Руки – орудия более совершенного и чуткого приспособления к окружению, главным образом в межперсональных отношениях.

Широкие руки (размах рук) – интенсивное стремление к действию.

Руки шире у ладони или у плеча – недостаточный контроль действий и импульсивность.

Руки, изображенные не слитно с туловищем, а отдельно, вытянутые в стороны – субъект иногда ловит себя на действиях или поступках, которые вышли у него из-под контроля.

Руки скрещены на груди – враждебно-мнительная установка.

Руки за спиной – нежелание уступать, идти на компромиссы (даже с друзьями). Склонность контролировать проявление агрессивных, враждебных влечений.

Руки длинные и мускулистые – субъект нуждается в физической силе, ловкости, храбрости как в компенсации.

Руки слишком длинные – чрезмерно амбициозные стремления.

Руки расслабленные и гибкие – хорошая приспособляемость в межперсональных отношениях.

Руки напряженные и прижатые к телу – неповоротливость, ригидность.

Руки очень короткие – отсутствие стремлений вместе с чувством неадекватности.

Руки слишком крупные – сильная потребность в лучшей приспособляемости в социальных отношениях с чувством неадекватности и склонностью к импульсивному поведению.

Отсутствие рук – чувство неадекватности при высоком интеллекте.

Деформация или акцентирование руки или ноги на левой стороне – социально-ролевой конфликт.

Руки изображены близко к телу – напряжение. Большие руки и ноги у мужчины – грубость, черствость. Сужающиеся руки и ноги – женственность. Руки длинные – желание чего-то достигнуть, завладеть чем-либо.

Руки длинные и слабые – зависимость, нерешительность, потребность в опеке.

Руки, повернутые в стороны, достающие что-то – зависимость, желание любви, привязанности.

Руки вытянуты по бокам – трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами.

Руки сильные – агрессивность, энергичность. Руки тонкие, слабые – ощущение недостаточности достигнутого.

Рука как боксерская перчатка – вытесненная агрессия. Руки за спиной или в карманах – чувство вины, неуверенность в себе.

Руки неясно очерчены – нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях.

Руки большие – компенсация ощущаемой слабости и вины. Руки отсутствуют в женской фигуре – материнская фигура воспринимается как нелюбящая, отвергающая, неподдерживающая.

Пальцы отделены (обрублены) – вытесненная агрессия, замкнутость.

Большие пальцы – грубость, черствость, агрессия. Пальцев больше пяти – агрессивность, амбиции.

Пальцы без ладоней – грубость, черствость, агрессия.

Пальцев меньше пяти – зависимость, бессилие. Пальцы длинные – скрытая агрессия. Пальцы сжаты в кулаки – бунтарство, протест. Кулаки прижаты к телу – вытесненный протест. Кулаки далеко от тела – открытый протест. Пальцы крупные, как гвозди (шпы) – враждебность.

Пальцы одномерные, обведены петлей – сознательные усилия против агрессивного чувства.

Ноги непропорционально длинные – сильная потребность независимости и стремление к ней.

Ноги слишком короткие – чувство физической или психологической неловкости.

Рисунок начат со ступней и ног – боязливость. Ступни не изображены – замкнутость, робость. Ноги широко расставлены – откровенное пренебрежение (неподчинение, игнорирование или незащищенность).

Ноги неодинаковых размеров – амбивалентность в стремлении к независимости.

Ноги отсутствуют – робость, замкнутость. Ноги акцентированы – грубость, черствость. Ступни – признак подвижности (физиологической или психологической) в межперсональных отношениях.

Ступни непропорционально длинные – потребность безопасности. Потребность продемонстрировать мужественность.

Ступни непропорционально мелкие – скованность, зависимость.

### **Поза**

Лицо изображено так, что виден затылок – тенденция к замкнутости.

Голова в профиль, тело анфас – тревога, вызванная социальным окружением и потребностью в общении.

Человек, сидящий на краешке стула – сильное желание найти выход из ситуации, страх, одиночество, подозрение.

Человек, изображенный бегущим – желание убежать, скрыться от кого-либо.

Человек с видимыми нарушениями пропорций по отношению к правой и левой стороне – отсутствие личного равновесия.

Человек без определенных частей тела указывает на отвержение, непризнание человека в целом или его отсутствующих частей (актуально или символично изображенных).

Человек в слепом бегстве – возможны панические страхи.

Человек в плавном легком шаге – хорошая приспособляемость.

Человек – абсолютный профиль – серьезная отрешенность, замкнутость и оппозиционные тенденции.

Профиль амбивалентный – определенные части тела изображены с другой стороны по отношению к остальным, смотрят в разные стороны – особо сильная фрустрация со стремлением избавиться от неприятной ситуации.

Неуравновешенная стоячая фигура – напряжение.

Куклы – уступчивость, переживание доминирования окружения.

Робот вместо мужской фигуры – деперсонализация, ощущение внешних контролирующих сил.

Фигура из палочек – может означать увиливание и негативизм.

Фигура Бабы-Яги – открытая враждебность к женщинам.

Клоун, карикатура – свойственное подросткам ощущение неполноценности. Враждебность, самопрезрение.

### **Фон. Окружение**

Тучи – боязливая тревога, опасения, депрессия. Забор для опоры, контур земли – незащищенность. Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте.

Линия основы (земли) – незащищенность. Представляет собой необходимую точку отсчета (опоры) для конструирования целостности рисунка, придает стабильность. Значение этой линии иногда зависит от придаваемого ей субъектом качества, например, «мальчик катается на тонком льду». Основу чаще рисуют под домом или деревом, реже – под человеком.

### **Оружие – агрессивность.**

#### **Многоплановые критерии**

Разрывы линий, стертые детали, пропуски, акцентирование, штриховка – сфера конфликта.

Пуговицы, бляшка ремня, подчеркнута вертикальная ось фигуры, карманы – зависимость.

Контур. Нажим. Штриховка. Расположение Мало гнутых линий, много острых углов – агрессивность, плохая адаптация.

Закругленные (округленные) линии – женственность. Комбинация уверенных, ярких и легких контуров – грубость, черствость.

Контур неяркий, неясный – боязливость, робость. Энергичные, уверенные штрихи – настойчивость, безопасность.

Линии неодинаковой яркости – напряжение. Тонкие продленные линии – напряжение. Необрывающийся, подчеркнутый контур, обрамляющий фигуру, – изоляция.

Эскизный контур – тревога, робость. Разрыв контура – сфера конфликтов. Подчеркнута линия – тревога, незащищенность. Сфера конфликтов. Регрессия (особенно по отношению к подчеркнутой детали).

Зубчатые, неровные линии – дерзость, враждебность. Уверенные твердые линии – амбиции, рвение.

Яркая линия – грубость. Сильный нажим – энергичность, настойчивость. Большая напряженность.

Легкие линии – недостаток энергии. Легкий нажим – низкие энергетические ресурсы, скованность.

Линии с нажимом – агрессивность, настойчивость.

Неровный, неодинаковый нажим – импульсивность, нестабильность, тревога, незащищенность.

Изменчивый нажим – эмоциональная нестабильность, лабильные настроения.

### **Длина штрихов**

Если пациент возбуждимый, штрихи укорачиваются, если нет – удлиняются.

Прямые штрихи – упрямство, настойчивость, упорство. Короткие штрихи – импульсивное поведение. Ритмичная штриховка – чувствительность, сочувствие, раскованность.

Короткие, эскизные штрихи – тревога, неуверенность. Штрихи угловатые, скованные – напряженность, замкнутость.

Горизонтальные штрихи – подчеркивание воображения, женственность, слабость.

Неясные, разнообразные, изменчивые штрихи – незащищенность, недостаток упорства, настойчивости.

Вертикальные штрихи – упрямство, настойчивость, решительность, гиперактивность.

Штриховка справа налево – интраверсия, изоляция. Штриховка слева направо – наличие мотивации. Штриховка от себя – агрессия, экстраверсия. Стирания – тревожность, опасливость. Частые стирания – нерешительность, недовольство собой. Стирание при перерисовке (если перерисовка более совершенна) – это хороший знак.

Стирание с последующей порчей (ухудшением) рисунка – наличие сильной эмоциональной реакции на рисуемый объект или на то, что он символизирует для субъекта.

Стирание без попытки перерисовать (т. е. поправить) – внутренний конфликт или конфликт собственно этой деталью (или с тем, что она символизирует).

Большой рисунок – экспансивность, склонность к тщеславию, высокомерию.

Маленькие фигуры – тревога, эмоциональная зависимость, чувства дискомфорта и скованности.

Очень маленькая фигура с тонким контуром – скованность, чувство собственной малоценности и незначительности.

Недостаток симметрии – незащищенность.

Рисунок у самого края листа – зависимость, неуверенность в себе.

Рисунок на весь лист – компенсаторное превознесение себя в воображении.

### **Детали**

Здесь важно их знание, способность оперировать ими и приспособиться к конкретным практическим условиям жизни. Исследователь должен заметить степень заинтересованности субъекта такими вещами, степень реализма, с которым он их воспринимает; относительную значимость, которую он им придает; способ соединения этих деталей в совокупность.

Детали существенные – отсутствие существенных деталей в рисунке субъекта, который, как известно, сейчас или в недалеком прошлом характеризовался средним или более высоким интеллектом, чаще показывает интеллектуальную деградацию или серьезное эмоциональное нарушение.

Избыток деталей – «неизбежность телесности» (неумение ограничить себя) указывает на вынужденную потребность наладить всю ситуацию, на чрезмерную заботу об окружении. Характер деталей (существенные, несущественные или странные) может послужить для более точного определения специфичности чувствительности.

Лишнее дублирование деталей – субъект, скорее всего, не умеет входить в тактичные и пластичные контакты с людьми.

Недостаточная детализация – тенденции к замкнутости. Особо щепетильная детализация – скованность, педантичность.

### **Ориентация в задании**

Способность к критической оценке рисунка при просьбе раскритиковать его – критерий неутраченного контакта с реальностью.

Принятие задания с минимальным протестом – хорошее начало, за которым следует усталость и прерывание рисования.

Извинения из-за рисунка – недостаточная уверенность.

По ходу рисования уменьшаются темп и продуктивность – быстрое истощение.

Название рисунка – экстраверсия, потребность и поддержка. Мелочность.

Подчеркнута левая половина рисунка – идентификация с женским полом.

Упорно рисует, несмотря на трудности – хороший прогноз, энергичность.

Спротивление, отказ от рисования – скрывание проблем, нежелание раскрыть себя.

### **«Дерево»**

Интерпретация по К. Коху исходит из положений К. Юнга (дерево – символ стоящего человека). Корни – коллектив, бессознательное. Ствол – импульсы, инстинкты, примитивные стадии. Ветви – пассивность или противостояние жизни.

Интерпретация рисунка дерева всегда содержит постоянное ядро (корни, ствол, ветви) и элементы украшений (листва, плоды, пейзаж). Как уже отмечалось, интерпретация К. Коха была направлена в основном на выявление патологических признаков и особенностей психического развития. На наш взгляд,

в интерпретации имеется ряд противоречий, а также наблюдается использование понятий, которые трудно конкретизировать. Например, в интерпретации признака «округленная крона», «недостаток энергии», «дремота», «клевание носом» и тут же «дар наблюдательности», «сильное воображение», «частый выдумщик» или: «недостаточная концентрация» – чего? Какая реальность стоит за этим понятием? Остается неизвестным. К тому же толкование признаков содержит чрезмерное употребление обыденных определений. Например: «пустота», «напыщенность», «высокопарность», «плоский», «пошлый», «мелкий», «недалекий», «жеманство», «притворство», «чопорность», «вычурность», «фальшивость» и тут же – «дар конструктивности», «способности к систематике», «техническая одаренность»; или сочетание «самодисциплина», «самообладание», «воспитанность» – «напыщенность», «чванство», «безучастность», «равнодушие».

Мы хотели бы обратить внимание на то, что при общении с нормальными людьми в процессе психологического консультирования вряд ли допустимо произносить подобные эпитеты в их адрес.

### **Корни**

Корни меньше ствола – тяга к спрятанному, закрытому. Корни равны стволу – более сильное любопытство, уже представляющее проблему.

Корни больше ствола – интенсивное любопытство, может вызвать тревогу.

Корни обозначены чертой – детское поведение в отношении того, что держится в секрете.

Корни в виде двух линий – способность к различению и рассудительность в оценке реального; различная форма этих корней может быть связана с желанием жить, подавлять или выражать некоторые тенденции в незнакомом кругу или близком окружении.

Симметрия – стремление казаться в согласии с внешним миром. Выраженная тенденция сдержанность агрессивность. Колебания в выборе позиции по отношению к чувствам, амбивалентность, моральные проблемы.

Расположение на листе двойственное – отношение к прошлому, к тому, что изображает рисунок, т. е. к своему поступку. Двойное желание: независимости и защиты в рамках окружения. Центральная позиция – желание найти согласие, равновесие с окружающими. Свидетельствует о потребности в жесткой и неукоснительной систематизации с опорой на привычки.

Расположение слева направо – увеличивается направленность на внешний мир, на будущее. Потребность в опоре на авторитет; поиски согласия с внешним миром; честолюбие, стремление навязывать себя другим, ощущение покинутости; возможны колебания в поведении.

### **Форма листьев**

Круглая крона – экзальтированность, эмоциональность. Круги в листе – поиск успокаивающих и вознаграждающих ощущений, чувства покинутости и разочарования.

Ветви опущены – потеря мужества, отказ от усилий. Ветви вверх – энтузиазм, порыв, стремление к власти. Ветви в разные стороны – поиск самоутвер-

дения, контактов, самораспыление. Суебливость, чувствительность к окружающему, отсутствие противостояния ему.

Листва-сетка, более или менее густая – большая или меньшая ловкость в избегании проблемных ситуаций.

Листва из кривых линий – восприимчивость, открытое принятие окружающего.

Открытая и закрытая листва на одном рисунке – поиски объективности.

Закрытая листва – охрана своего внутреннего мира детским способом.

Закрытая густая листва – скрытая агрессивность. Детали листвы, не связанные с целым – малозначительные детали принимаются за характеристику явления в целом.

Ветви выходят из одного участка на стволе – детские поиски защиты, норма для ребенка семи лет.

Ветви нарисованы одной линией – бегство от неприятностей реальности, ее трансформация и приукрашивание.

Толстые ветви – хорошее различие действительности. Листья-петельки – предпочитает использовать обаяние. Пальма – стремление к перемене мест. Листва-сетка – уход от неприятных ощущений. Листва как узор – женственность, приветливость, обаяние. Плакучая ива – недостаток энергии, стремление к твердой опоре и поиск позитивных контактов; возвращение к прошлому и опыту детства; трудности в принятии решений.

Зачернение, штриховка – напряжение, тревожность.

### **Ствол**

Заштрихованный ствол – внутренняя тревога, подозрительность, боязнь быть покинутым; скрытая агрессивность.

Ствол в форме разломанного купола – желание походить на мать, делать все, как она, или желание походить на отца, помериться с ним силой, рефлексия неудач.

Ствол из одной линии – отказ реально смотреть на вещи.

Ствол нарисован тонкими линиями, крона толстыми – может самоутверждаться и действовать свободно.

Листва тонкими линиями – тонкая чувствительность, внушаемость.

Ствол линиями с нажимом – решительность, активность, продуктивность.

Линии ствола прямые – ловкость, находчивость, не задерживается на тревожащих фактах.

Линии ствола кривые – активность заторможена тревогой и мыслями о непреодолимости препятствий.

«Вермишель» – тенденция к скрытности ради злоупотреблений, неподвижные атаки, скрытая ярость.

Ветви не связаны со стволом – уход от реальности, несоответствующей желаниям, попытка «убежать» в мечты и игры.

Ствол открыт и связан с листвой – высокий интеллект, нормальное развитие, стремление сохранить внутренний мир.

Ствол оторван от земли – недостаток контакта с внешним миром; жизнь повседневная и духовная мало связаны.

Ствол ограничен снизу – ощущение несчастья, поиск поддержки.

Ствол расширяется книзу – поиск надежного положения в своем кругу.

Ствол сужается книзу – ощущение безопасности в кругу, который не дает желаемой опоры; изоляция и стремление укрепить свое Я против беспокойного мира.

Общая высота – нижняя четверть листа – зависимость, недостаток веры в себя, компенсаторные мечты о власти.

Нижняя половина листа – менее выраженная зависимость и робость.

Три четверти листа – хорошее приспособление к среде. Лист использован целиком – хочет быть замеченным, рассчитывать на других, самоутверждаться.

Высота листа (страница делится на восемь частей):

1/8 – недостаток рефлексии и контроля. Норма для ребенка четырех лет

1/4 – способность осмысливать свой опыт и тормозить свои действия

3/8 – хорошие контроль и рефлексия

1/2 – интериоризация, надежды, компенсаторные мечты

5/8 – интенсивная духовная жизнь

6/8 – высота листвы находится в прямой зависимости от интеллектуального развития и духовных интересов

7/8 – листва почти на всю страницу – бегство в мечты

Манера изображения.

Острая вершина – защищается от опасности, настоящей или мнимой, воспринимаемой как личный выпад; желание действовать на других, атакует или защищается, трудности в контактах; хочет компенсировать чувство неполноценности, стремление к власти; поиск безопасного убежища из-за чувства покинутости для твердого положения, потребность в нежности.

Множественность деревьев (несколько деревьев на одном листе) – детское поведение, испытываемый не следует данной инструкции.

Два дерева – могут символизировать себя и другого близкого человека (см. положение на листе и другие моменты интерпретации).

Добавление к дереву различных объектов – трактуется в зависимости от конкретных объектов.

Пейзаж – означает сентиментальность.

Переворачивание листа – независимость, признак интеллекта, рассудительность.

### **Земля**

Земля изображена одной чертой – сосредоточенность на цели, принятие некоего порядка.

Земля изображена несколькими различными чертами – действия в соответствии со своими собственными правилами, потребность в идеале. Несколько совместных линий, изображающих землю и касающихся края листа – спонтанный контакт, внезапное удаление, импульсивность, капризность.

Земля приподнимается к правому краю рисунка – задор, энтузиазм.

Земля опускается к правому краю листа – упадок сил, недостаточность стремлений.

#### 4. МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ, МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ

##### Методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири)

Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: доминирование–подчинение и дружелюбие–агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Оттуда: *оценка* и *сила*. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: *доминирование–подчинение*, *дружелюбность–недружелюбность*, *эмоциональность–аналитичность*.

Для представления основных социальных ориентаций Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: *доминирование–подчинение*, *дружелюбие–враждебность*. В свою очередь эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем ближе результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (*доминирование–подчинение*) и горизонтальная (*дружелюбие–враждебность*) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность interpersonalного поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выявление какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т. е. поведения в оценке окружающих («со стороны»), для

самооценки, оценки близких людей, для описания идеального «Я». В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа.

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

- 0–4 балла – низкая адаптивное поведение
- 5–8 баллов – умеренная
- 9–12 баллов – высокая экстремальное поведение
- 13–16 баллов – экстремальная до патологии

Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, «социальное Я», «реальное Я», «мои партнеры» и т. д.

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

В результате производится подсчет баллов по каждой октанта с помощью специального «ключа» к опроснику. Полученные баллы переносятся на дискорамму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль.



По специальным формулам определяются показатели по двум основным факторам: *доминирование* и *дружелюбие*.

$$\text{Доминирование} = (I-V) + 0,7 \times (VIII+II-IV-VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII-III) + 0,7 \times (VIII-II-IV+VI)$$

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискорамм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. С. В. Максимовым приведены индексы точности рефлексии, дифференцированности восприятия степени благополучности положения личности в группе, степени осознания личностью мнения группы, значимости группы для личности.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместности и часто используется в практике семейной консультации, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

## **Типы отношения к окружающим**

### *I. Авторитарный*

13–16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9–12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0–8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

### *II. Эгоистический*

13–16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самолюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, но сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0–12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

### *III. Агрессивный*

13–16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9–12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0–8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

### *IV. Подозрительный*

13–16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно жалуется на всех (шизоидный тип характера).

9–12 – критичный, испытывает трудности в interpersonalных контактах из-за подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0–8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

### *V. Подчиняемый*

13–16 – покорный, склонный к самоуничижению, слабавольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9–12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0–8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

### *VI. Зависимый*

13–16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9–12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0–8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

#### *VII. Дружелюбный*

9–12 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогруппы, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0–8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам «хорошего тона» в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

#### *VIII. Альтруистический*

9–16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, неадекватно принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

0–8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

#### **Текст опросника**

Поставьте знак «+» против тех определений, которые соответствуют вашему представлению о себе (если нет полной уверенности, знак «+» не ставьте).

- I. 1. Другие думают о нем благосклонно.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
- II. 5. Обладает чувством собственного достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
- III. 9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
- IV. 13. Любит поплакаться.

14. Часто печален.
15. Способен проявить недоверие.
16. Часто разочаровывается.
- V. 17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Уступчивый.
- VI. 21. Благодородный.
22. Восхищающийся и склонный к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
- VII. 25. Способен к сотрудничеству.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Дружелюбный, доброжелательный.
28. Внимательный и ласковый.
- VIII. 29. Деликатный.
30. Одобряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
- I. 33. Способен вызвать восхищение.
34. Пользуется уважением у других.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
- II. 37. Уверен в себе.
38. Самоуверен и напорист.
39. Деловит и практичен.
40. Любит соревноваться.
- III. 41. Строгий и крутой, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый и прямолинейный.
- IV. 45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, шепетильный.
- V. 49. Легко смущается.
50. Не уверен в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
- VI. 53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
- VII. 57. Всегда любезен в общении.

58. Дорожит мнением окружающих.  
59. Общительный и уживчивый.  
60. Добросердечный.  
VIII. 61. Добрый, вселяющий уверенность.  
62. Нежный и мягкосердечный.  
63. Любит заботиться о других.  
64. Бескорыстный, щедрый.
- I. 65. Любит давать советы.  
66. Производит впечатление значимости.  
67. Начальственно-повелительный.  
68. Властный.
- II. 69. Хвастливый.  
70. Надменный и самодовольный.  
71. Думает только о себе.  
72. Хитрый и расчетливый.
- III. 73. Нетерпим к ошибкам других.  
74. Свокорыстный.  
75. Откровенный.  
76. Часто недружелюбен.
- IV. 77. Озлобленный.  
78. Жалобщик.  
79. Ревнивый.  
80. Долго помнит обиды.
- V. 81. Склонный к самобичеванию.  
82. Застенчивый.  
83. Безынициативный.  
84. Кроткий.
- VI. 85. Зависимый, несамостоятельный.  
86. Любит подчиняться.  
87. Предоставляет другим принимать решения.  
88. Легко попадает впросак.
- VII. 89. Легко попадает под влияние друзей.  
90. Готов довериться любому.  
91. Благорасположен ко всем без разбору.  
92. Всем симпатизирует.
- VIII. 93. Прощает все.  
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.  
95. Великодушен и терпим к недостаткам.  
96. Стремится покровительствовать.
- I. 97. Стремится к успеху.  
98. Ожидает восхищения от каждого.  
99. Распоряжается другими.  
100. Деспотичный.
- II. 101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).

- 102. Тщеславный.
- 103. Эгоистичный.
- 104. Холодный, черствый.
- III. 105. Язвительный, насмешливый.
- 106. Злобный, жестокий.
- 107. Часто гневливый.
- 108. Бесчувственный, равнодушный.
- IV. 109. Злопамятный.
- 110. Проникнут духом противоречия.
- 111. Упрямый.
- 112. Недоверчивый и подозрительный.
- V. 113. Робкий.
- 113. Стыдливый.
- 115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
- 116. Мягкотельный.
- VI. 117. Почти никогда никому не возражает.
- 118. Ненавязчивый.
- 119. Любит, чтобы его опекали.
- 120. Чрезмерно доверчив.
- VII. 121. Стремится снискать расположение каждого.
- 122. Со всеми соглашается.
- 123. Всегда дружелюбен.
- 124. Всех любит.
- VIII. 125. Слишком снисходителен к окружающим.
- 126. Старается утешить каждого.
- 127. Заботится о других в ущерб себе.
- 128. Портит людей чрезмерной добротой.

#### **Методика «Q-СОРТИРОВКА», или ваше мнение о себе самом**

**Цель.** Изучение представлений испытуемого о себе. Может быть также использована для определения «идеального Я» индивида или его представлений о том, каким его видят другие. Данные параметры могут быть исследованы на основании анализа шести тенденций поведения человека в группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие борьбы и уклонение от борьбы.

**Порядок исследования.** Текст методики состоит из 60 высказываний и может быть предъявлен испытуемому в виде списка или на отдельных карточках. Испытуемому предлагается ознакомиться с утверждением и ответить «да», если оно соответствует его представлению о себе, или «нет», если оно противоречит его представлению. В исключительных случаях разрешается ответить «сомневаюсь». Ответы фиксируются в регистрационном бланке (табл. 41). В случае использования карточек испытуемый раскладывает их в зависимости от ответа на три группы.

**Инструкция.** Вашему вниманию предлагается 60 утверждений, касающихся поведения человека в группе. Прочтите последовательно каждое из них и ответьте

«да», если оно соответствует вашему представлению о себе, или «нет», если не соответствует ему.

#### Текст методики

1. Я критичен к товарищам.
2. У меня возникает тревога, когда в группе начинается конфликт.
3. Я склонен следовать советам лидера.
4. Я не склонен создавать слишком близкие отношения с товарищами.
5. Мне нравится дружелюбность в группе.
6. Я склонен противоречить лидеру.
7. Испытываю симпатию к одному-двум определенным товарищам.
8. Избегаю встреч и собраний в группе.
9. Мне нравится похвала лидера.
10. Я независим в суждениях и манере поведения.
11. Я готов встать на чью-либо сторону в споре.
12. Я склонен руководить товарищами.
13. Радуюсь общению с одним-двумя друзьями.
14. При появлении враждебности со стороны членов группы я внешне спокоен.
15. Я склонен поддерживать настроение всей группы.
16. Не придаю значения личным качествам членов группы.
17. Я склонен отвлекать группу от ее целей.
18. Испытываю удовлетворение, противопоставляя себя лидеру.
19. Хотел бы сблизиться с некоторыми членами группы.
20. Предпочитаю оставаться нейтральным в споре.
21. Мне нравится, когда лидер активен и хорошо руководит.
22. Предпочитаю хладнокровно обсуждать разногласия.
23. Я недостаточно сдержан в выражении чувств.
24. Стремлюсь сплотить вокруг себя единомышленников.
25. Недоволен слишком формальным (деловым) отношением.
26. Когда меня обвиняют, я теряюсь и молчу.
27. Предпочитаю соглашаться с основными направлениями в группе.
28. Я привязан к группе в целом больше, чем к определенным товарищам.
29. Я склонен затягивать и обострять спор.
30. Стремлюсь быть в центре внимания.
31. Я хотел бы быть членом более узкой группы.
32. Я склонен к компромиссам.
33. Испытываю внутреннее беспокойство, когда лидер поступает вопреки моим ожиданиям.
34. Болезненно отношусь к замечаниям друзей.
35. Могу быть коварным и вкрадчивым.
36. Я склонен принять на себя руководство в группе.
37. Я откровенен в группе.
38. У меня возникает нервное беспокойство во время группового разногласия.
39. Предпочитаю, чтобы лидер брал на себя ответственное при планировании работ.

40. Я не склонен отвечать на проявления дружелюбия.
41. Я склонен сердиться на товарищей.
42. Я пытаюсь вести других против лидера.
43. Легко нахожу знакомства за пределами группы.
44. Стараюсь избегать быть втянутым в спор.
45. Легко соглашаюсь с предложениями других членов группы.
46. Оказываю сопротивление образованию группировок в группе.
47. Когда раздражен, я насмешлив и ироничен.
48. У меня возникает неприязнь к тем, кто пытается выделиться.
49. Предпочитаю меньшую, но более интимную группу.
50. Пытаюсь не показывать свои истинные чувства.
51. Становлюсь на сторону лидера в групповых разногласиях.
52. Я инициативен в установлении контактов в общении.
53. Избегаю критиковать товарищей.
54. Предпочитаю обращаться к лидеру чаще, чем к другим.
55. Мне не нравится, что отношения в группе слишком фамильярны.
56. Люблю затевать споры.
57. Стремлюсь удержать свое высокое положение в группе.
58. Я склонен вмешиваться в контакты знакомых и нарушать их.
59. Я склонен к перепалкам, задиристый.
60. Я склонен выражать недовольство лидером.

### Обработка данных и интерпретация результатов

#### Ключ

I.	Зависимость	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60
II.	Независимость	5, 7, 13, 9, 25, 31, 37, 43, 49, 52 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58
III.	Общительность	1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59
IV.	Необщительность	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53
V.	Принятие «борьбы»	
VI.	Избегание «борьбы»	

Ответы испытуемого, согласно ключу, распределяются по шести тенденциям. Подсчитывается частота проявления каждой из тенденций. Причем количество ответов «да» по одной из тенденций суммируется с количеством ответов «нет» по полярной тенденции в сопряженной паре. Например, количество положительных ответов по шкале «зависимость» складывается с количеством отрицательных ответов по шкале «независимость».

Тенденция к зависимости понимается как внутреннее стремление индивида к принятию групповых норм, стандартов и морально-этических ценностей. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовывать эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Тенден-

ция к «принятию борьбы» рассматривается как активное стремление личности участвовать в групповой жизни, как стремление к достижению более высокого статуса в системе межличностных отношений. Противоположная тенденция – уклонение от борьбы – свидетельствует о стремлении уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям. Каждая из этих тенденций, видимо, имеет внутреннюю и внешнюю характеристику, то есть может быть внутренне присущей индивиду, а может быть внешней, своеобразной «маской», скрывающей истинное лицо человека. Если полученное число, о котором говорилось выше, приближается к 20, то можно говорить об истинном преобладании той или иной устойчивой тенденции, присущей индивиду и проявляющейся не только в определенной группе, но и за ее пределами.

В случае, если количество ответов «да» одной тенденции оказывается равным количеству положительных ответов по противоположной тенденции (например, зависимость – независимость), то такое положение может говорить о наличии внутреннего конфликта личности, которая находится во власти, одинаково выраженных противоположных тенденций.

Три-четыре ответа «сомневаюсь» по отдельным тенденциям рассматриваются как признак нерешительности, уклончивости, астеничности, однако в других случаях это может свидетельствовать об известной избирательности в поведении, о тактической гибкости, стеничности. Эти качества можно верифицировать, анализируя их в совокупности с другими личностными особенностями.

С целью изучения «идеального Я» испытуемого или его представления о том, каким его видят другие, проводится повторное исследование, ход которого идентичен вышеописанному. Инструкция, предъявляемая экспериментатором, корректируется в зависимости от цели исследования.

### **Модифицированный вариант «опросника межличностных отношений» (ОМО) (В.Шуцц)**

**Инструкция.** Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

- 1 – обычно,
- 2 – часто,
- 3 – иногда,
- 4 – случайно,
- 5 – редко,
- 6 – никогда.

#### **Текст**

1. Стремлюсь быть вместе со всеми.
2. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.

3. Становлюсь членом различных групп.
4. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными членами группы.
5. Когда предоставляется случай, я склонен стать членом интересных организаций.
6. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
7. Стремлюсь влиться в неформальную общественную деятельность.
8. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
9. Стремлюсь задействовать других в своих планах.
10. Позволяю другим судить о своей деятельности.
11. Стараюсь быть среди людей.
12. Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения.
13. Имею склонность присоединяться к другим всякий раз, когда что-то делается совместно.
14. Легко подчиняюсь другим.
15. Стараюсь избегать одиночества.
16. Стремлюсь принимать участие в совместных мероприятиях.
17. Стараюсь относиться к другим přátельски.
18. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо сделать.
19. Мое личное отношение к другим – холодное и безразличное.
20. Предоставляю другим руководить ходом событий.
21. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношений с другими.
22. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
23. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
24. Позволяю другим судить о том, что делаю.
25. С другими веду себя холодно и безразлично.
26. Легко подчиняюсь другим.
27. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
28. Люблю, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
29. Мне нравится, когда люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
30. Стремлюсь оказывать влияние на деятельность других.
31. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
32. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
33. В обществе других стремлюсь руководить ходом событий.
34. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
35. Мне нравится, когда другие ведут себя со мной холодно и сдержанно.
36. Стремлюсь, чтобы остальные поступали так, как я хочу.
37. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их дебатах (дискуссиях).
38. Я люблю, когда другие относятся ко мне по-приятельски.
39. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их деятельности.

40. Мне нравится, когда окружающие относятся ко мне сдержанно.
41. В обществе стараюсь играть главенствующую роль.
42. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
43. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
44. Стремлюсь, чтобы другие делали так, как я хочу.
45. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в их деятельности.
46. Мне нравится, когда другие относятся ко мне холодно и сдержанно.
47. Стремлюсь сильно влиять на деятельность других.
48. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
49. Мне нравится, когда люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
50. В обществе других стремлюсь руководить ходом событий.
51. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в их деятельности.
52. Мне нравится, когда ко мне относятся сдержанно.
53. Стараюсь, чтобы остальные делали то, что я хочу.
54. В обществе руковожу ходом событий.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Слева приводятся номера в шкале, справа – номера ответов. При совпадении ответа испытуемого с ключом он оценивается в 1 балл, при несовпадении – в 0 баллов.

#### **Значения баллов:**

- 0–1 – экстремально низкие баллы;
- 2–3 – низкие баллы;
- 4–5 – пограничные баллы;
- 6–7 – высокие баллы;
- 8–9 – экстремально высокие баллы.

#### **Ie**

- 1 – 1, 2, 3, 4.
- 3 – 1, 2, 3, 4, 5.
- 5 – 1, 2, 3, 4, 5.
- 7 – 1, 2, 3.
- 9 – 1, 2, 3.
- 11 – 1, 2.
- 13 – 1.
- 15 – 1.
- 16 – 1.

#### **Iw**

- 28 – 1, 2.
- 31 – 1, 2.
- 34 – 1, 2.
- 37 – 1.
- 39 – 1.

42 – 1, 2, 3.  
45 – 1, 2, 3.  
48 – 1, 2, 3, 4.  
51 – 1, 2, 3.

**Cw**

2 – 1, 2, 3, 4, 5.  
6 – 1, 2, 3, 4.  
10 – 1, 2, 3.  
14 – 1, 2, 3, 4.  
18 – 1, 2, 3.  
20 – 1, 2.  
22 – 1, 2, 3.  
24 – 1, 2, 3, 4.  
26 – 1, 2.

**Ce**

30 – 1, 2, 3, 4.  
33 – 1, 2, 3, 4, 5.  
36 – 1, 2, 3, 4, 5.  
41 – 1, 2.  
44 – 1, 2, 3.  
47 – 1, 2, 3.  
50 – 1, 2, 3, 4.  
53 – 1, 2, 3, 4.  
54 – 1, 2, 3, 4, 5.

**Ae**

4 – 1, 2.  
8 – 1, 2.  
12 – 1.  
17 – 1.  
19 – 1.  
21 – 1.  
23 – 1, 2, 3.  
25 – 3, 4, 5, 6.  
27 – 3, 4, 5, 6.

**Aw**

29 – 1.  
32 – 1, 2  
35 – 1, 2, 3.  
38 – 1.  
40 – 1.  
43 – 5, 6.  
46 – 5, 6.  
49 – 4, 5, 6.  
52 – 5, 6.

**Ie – тенденция находиться в обществе других людей:** высокий показатель означает, что индивид чувствует себя хорошо среди людей и будет стараться их найти; низкий показатель означает, что индивид не чувствует себя хорошо среди людей и будет склонен их избегать.

**Iw – желание, чтобы другие проявляли интерес к индивиду и принимали его в свое общество:** высокий показатель означает, что индивид имеет сильную потребность быть принятым остальными и принадлежать к их обществу; низкий показатель означает, что индивид имеет склонность общаться с малым количеством людей.

**Се – тенденция контролировать отношения с другими:** высокий показатель означает, что индивид старается брать на себя ответственность, соединенную с ведущей ролью; низкий показатель означает, что индивид избегает принятия решений и взятия на себя ответственности.

**Sw – тенденция подчиняться другим в общении:** высокий показатель означает, что индивид испытывает зависимость и колебания при принятии решений; низкий показатель означает, что индивид не приемлет контроля над собой.

**Ae – тенденция устанавливать близкие отношения с другими:** высокий показатель означает, что индивид имеет склонность устанавливать близкие отношения с другими; низкий показатель означает, что индивид очень осторожен при установлении близких отношений.

**Aw – желание индивида, чтобы другие устанавливали с ним глубокие эмоциональные отношения:** высокий показатель означает, что индивид требует, чтобы остальные без разбора устанавливали с ним близкие эмоциональные отношения; низкий показатель означает, что индивид очень осторожен при выборе лиц, с которыми создает более глубокие эмоциональные отношения.

### **Шкала социально-психологической адаптированности (К.Роджерс, Р. даймонд)**

Шкала разработана К. Роджерсом и Д. Даймондом, адаптирована Т.В. Снегиревой.

Шкала состоит из 101 суждения, из них 36 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности, ориентирована на возраст 14 лет и старше.

Выполнение теста занимает не более 45 минут.

**Инструкция.** Внимательно прочитайте все суждения, подумайте, насколько то или иное высказывание может быть отнесено к вам, и выберите один из семи вариантов ответа для каждого вопроса, написав соответствующую цифру рядом с номером вопроса.

Совершенно ко мне не относится – 1

Не похоже на меня – 2

Пожалуй, не похоже на меня – 3

Не знаю – 4

Пожалуй, похоже на меня – 5

Похоже на меня – 6

Точно про меня – 7

### Текст

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто ругаю себя за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать – иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности.
18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг застряну на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умению управлять собой и своими поступками – заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня – не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Мои самые тяжелые битвы – с самим собой.
28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.

31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.

32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.

34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.

35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).

36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.

37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.

38. Мои решения – не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.

39. Я часто испытываю чувство вины – даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.

40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.

41. Я доволен.

42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.

43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.

44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.

45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.

46. Я часто чувствую себя обиженным.

47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.

48. Бывает, что я сплетничаю.

49. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.

50. Это довольно трудно – быть самим собой.

51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.

52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.

53. Я терпим в своем отношении к людям, и принимаю каждого таким, каков он есть.

54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.

55. Я считаю себя интересным человеком – заметным, привлекательным как личность.

56. Я стеснительный, легко тушуюсь.

57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.

58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.

59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».

60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.

61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.

62. Я презираю себя сейчас.

63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.

64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.

65. Я просто не уважаю себя.

66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.

67. В целом я хорошо отношусь к себе.

68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.

69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.

70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.

71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось.

72. Я удовлетворен собой.

73. Я неудачник. Мне не везет.

74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.

75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.

76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.)

77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится?

78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно тревожило бы меня.

79. Я умею упорно работать.

80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею, мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми.

81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.

82. Я всегда говорю только правду.

83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.

85. Я чувствую неуверенность в себе.

86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.

87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Я умный.

89. Иной раз я люблю прихвастнуть.

90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.

91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.

92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный, открытый человек, легко схожусь с людьми.
98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.
99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.
100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.
101. Все свои привычки я считаю хорошими.

### Обработка и интерпретация результатов

**Показателями адаптированности (j+)** служат высказывания: 4, 5, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98;

**показателями дезадаптированности (j-)** – высказывания: 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100;

суждения 8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101 составляют **шкалу лжи**.

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычисляется по сумме позитивных (j+) высказываний, рассортированных подростками на 5–7-ю позиции шкалы, и негативных (j-), попавших в позиции 1–3:

$$K = N(5, 6, 7) + N(1, 2, 3)$$

j+ j-

так как позитивных суждений в шкале – 36, а негативных – 37, то гипотетическая максимальная величина коэффициента – 73, минимальная – 1.

Показатель дезадаптированности рассчитывается как сумма позитивных высказываний, распределенных на 1–3-й позиции, и негативных, занявших 5–7-ю позиции шкалы.

Высказывания сгруппированы по шести факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности (в скобках указаны номера составляющих их суждений):

**1) приятие–неприятие себя:** суждения 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 и 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99 (11 и 7 высказываний);

**2) приятие других–конфликт с другими:** 9, 14, 22, 26, 53, 97 и 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76 (6 и 7 высказываний);

**3) эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность)–эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия):** 23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85 (6 и 8 суждений);

**4) ожидание внутреннего контроля, то есть ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентуируются лич-**

**ностная ответственность и компетентность, – ожидание внешнего контроля, то есть расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач:** 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 и 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77 (13 и 9 высказываний);

**5) доминирование–ведомость (зависимость от других):** 58, 61, 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87 (3 и 6 суждений);

**6) «уход» от проблем:** 17, 18, 54, 64, 86 (5 суждений).

### **Опросник для оценки социально-психологической профессиональной адаптации (М.А. Дмитриева)**

Предназначен для оценки уровня социально-психологической адаптации.

**Вводные замечания.** Профессиональная психологическая адаптация представляет собой единство адаптации индивида к физическим условиям профессиональной среды (психофизиологический аспект), адаптации субъекта деятельности к профессиональным задачам, орудиям труда, выполняемым операциям и т. д. (собственно профессиональный аспект) и адаптации личности к социальным компонентам профессиональной среды (социально-психологический аспект).

Критериями социально-психологической адаптации могут служить отношение к производственному предприятию, организации (большая группа), отношению к малой группе, отношению к руководителю, удовлетворенность отношениями с сотрудниками. Общими показателями адаптированности являются удовлетворенность содержанием и условиями труда.

**Необходимое оснащение.** Опросник, бланк для ответов, ключ.

**Порядок работы.** Сначала необходимо выбрать специалиста, уровень социально-психологической адаптации которого будет оцениваться. В зависимости от особенностей его профессии вносятся коррективы в предложенный опросник. Уточнения должны касаться вопросов № 3 и 30, а также вопросов, относящихся к объекту деятельности (шкала 6). После этого испытуемому дается опросник и бланк для ответов. Последний включает в себя сведения об испытуемом и номера утверждений из опросника. Испытуемый должен поставить букву, соответствующую выбранному ответу, возле номера вопроса.

**Обработка результатов.** Ответы испытуемого сопоставляются с дешифратором. При этом ответ «а» оценивается в 2 балла, «б» – 1 балл, «в» – 0 баллов. Для вопросов 2, 8, 9, 13, 17, 22, 28, 30, 33, 35, 40, 44–47, 51, 53, 54 ответ «а» – 0 баллов, «б» – 1 балл, «в» – 2 балла. При оценке по шкале лжи для вопросов 7, 34, 52 «а» – 1 балл, «б» и «в» – 0 баллов, для вопросов 16, 25, 43 «а» и «б» – 0 баллов, «в» – 1 балл.

Максимальная сумма баллов – 108. Уровень адаптации оценивается следующим образом: от 83 до 108 баллов – высокий уровень адаптации, от 55 до 82 баллов – выраженный уровень адаптации, от 28 до 54 баллов – низкий уровень адаптации, от 0 до 27 баллов – выраженная дезадаптация.

Количество баллов по отдельным шкалам указывает на источники дезадаптации.

### **Текст опросника**

1. Решение моих жизненных планов (интересная работа, повышение квалификации и т. д.) связано с работой на данном предприятии:

а) да б) затрудняюсь ответить в) нет

2. Коллектив участка (смены), где я работаю, считается:

а) не дружным б) трудно сказать в) дружным

3. Я бы сказал, что всегда сдерживаю свои обещания, даже если мне это может быть невыгодным:

а) да б) затрудняюсь ответить в) нет

4. Нынешняя работа в коллективе участка (смены) меня:

а) удовлетворяет б) не знаю в) не удовлетворяет

5. Я обращаю внимание на недостатки, существующие в нашем коллективе:

а) да б) затрудняюсь ответить в) нет

6. Я испытываю удовлетворенность от своей работы:

а) да б) нечто среднее в) нет

7. Я чувствую физическую напряженность во время работы

а) да б) когда как в) нет

8. В коллективе своего участка (смены) работать мне:

а) нравится б) трудно сказать в) не нравится

9. В настоящее время работа по специальности не приносит мне того удовлетворения, которого я ожидал:

а) да б) трудно сказать в) нет

10. Взаимоотношения между рабочими и непосредственными руководителями участка (смены) сложились:

а) напряженные б) нормальные в) хорошие

11. У меня есть стремление содействовать развитию своего цеха (предприятия):

а) да б) затрудняюсь ответить в) нет

12. Взаимоотношения между рабочими коллектива, где я работаю:

а) натянутые б) затрудняюсь ответить в) хорошие

13. Бывает, что разозлившись, я выхожу из себя:

а) да б) иногда в) нет

14. Я считаю, что в настоящее время мои отношения с товарищами по работе:

а) натянутые б) нечто среднее в) хорошие

15. Когда дело касается моих личных интересов, я могу забыть о своей ответственности перед коллективом:

а) да б) иногда в) нет

16. Производственные условия (освещение, чистота, уровень шума и т. д. на моем рабочем месте можно оценить как:

а) плохие б) удовлетворительные в) хорошие

17. Во время работы у меня появляется усталость, и я жду окончания рабочего дня с нетерпением:

- а) да б) иногда в) нет
18. Если бы мне предложили такую же или аналогичную работу в другом месте, я бы это место работы сменил:  
а) да б) трудно сказать в) нет
19. В настоящее время мне моя работа нравится:  
а) да б) частично в) нет
20. Мой непосредственный руководитель относится к новым рабочим:  
а) с безразличием б) затрудняюсь ответить в) с пониманием
21. Я считаю свое предприятие одним из лучших в городе:  
а) да б) трудно сказать в) нет
22. Большинство рабочих нашего участка (смены) ладят между собой:  
а) да б) частично в) нет
23. У меня иногда бывают такие мысли, которыми мне не хотелось бы делиться с другими людьми:  
а) да б) трудно сказать в) нет
24. Мои отношения с непосредственным руководителем можно определить как:  
а) напряженные б) неопределенные в) хорошие
25. Я предпочитаю проявлять заботу:  
а) о себе б) затрудняюсь ответить в) о товарищах
26. Организация труда (состояние оборудования, обслуживание рабочих мест, равномерность загрузки на моем рабочем месте):  
а) удовлетворительная б) средняя в) неудовлетворительная
27. Работаю я спокойно, сосредоточенно, так как работа меня увлекает:  
а) да б) когда как в) нет
28. Если ко мне обратятся за советом, какую выбрать работу, я посоветовал бы войти в наш коллектив:  
а) да б) не знаю в) нет
29. Во время трудовой деятельности я чувствую удовлетворенность собой:  
а) да б) иногда в) нет
30. Наш непосредственный руководитель принимает участие в проведении культурно-массовых мероприятий:  
а) никогда б) иногда в) всегда
31. Возможность осуществления моих жизненных проблем в связи с работой на данном предприятии значительна:  
а) нет б) затрудняюсь ответить в) да
32. Рабочие нашего участка при решении производственных задач:  
а) помогают друг другу б) когда как в) каждый сам по себе
33. Я считаю все свои привычки хорошими:  
а) да б) затрудняюсь ответить в) нет
34. В настоящее время свое положение в коллективе я определяю как:  
а) приносящее удовлетворение б) трудно сказать в) неудовлетворительное
35. В свободное время на производстве я предпочитаю интересоваться делами:  
а) личного б) когда как в) коллектива характера

36. В настоящее время условия труда на моем рабочем месте:  
а) хорошие б) удовлетворительные в) плохие
37. Во время работы мне приходится испытывать беспокойство и волнение ввиду сложности используемого оборудования и ответственности за выпускаемую продукцию:  
а) да б) трудно сказать в) нет
38. Если долгое время отсутствую на работе (командировка, отпуск, болезнь), я стремлюсь вернуться в свой коллектив:  
а) да б) затрудняюсь в) нет ответить
39. Свои отношения с товарищами по работе я оценил бы как:  
а) неудовлетворительные б) терпимые в) хорошие
40. Непосредственный руководитель участка (смены) относится к мнению рабочих:  
а) равнодушно б) затрудняюсь ответить в) заинтересованно
41. Когда о нашем предприятии говорят в городе, у меня возникает чувство:  
а) гордости б) трудно сказать в) неловкости
42. Взаимоотношения между рабочими старшего возраста и молодыми рабочими участка (смены):  
а) напряженные б) трудно сказать в) дружеские
43. Бывает, что я передаю слухи:  
а) да б) трудно сказать в) нет
44. Я считаю, что моя работа в коллективе имеет:  
а) небольшое значение б) трудно сказать в) большое значение
45. Я проявляю внимание к заботам и делам товарищей:  
а) да б) иногда в) нет
46. Содержание труда (его разнообразие, возможность для творчества, использование полученных знаний) меня:  
а) удовлетворяет б) трудно сказать в) не удовлетворяет
47. Я ощущаю монотонность во время работы:  
а) да б) трудно сказать в) нет
48. Если бы мне сейчас предоставилась возможность сменить коллектив, я перешел бы на другую работу:  
а) да б) не знаю в) нет
49. Моим интересам, склонностям настоящая работа удовлетворяет:  
а) да б) трудно сказать в) нет
50. Непосредственный руководитель оказывает эмоциональную поддержку, помощь в личных делах, дает советы:  
а) да б) затрудняюсь ответить в) нет
51. Если бы мне предложили аналогичную работу на другом предприятии, я бы на это место перешел:  
а) да б) трудно сказать в) нет
52. Я думаю, что коллектив помогает проявить личную инициативу и развивать свои способности:  
а) каждому б) кому как в) никому

53. Я всегда говорю только правду:  
а) да б) трудно сказать в) нет
54. В настоящее время мое положение в коллективе я определил бы как:  
а) неудовлетворительное б) трудно сказать в) удовлетворительное
55. В первую очередь я обычно ориентируюсь:  
а) на свои интересы б) когда как в) на интересы коллектива
56. В целом я свою работу оцениваю как:  
а) интересную б) не хуже и не лучше других в) неинтересную
57. Во время работы мое самочувствие, настроение:  
а) хорошие б) удовлетворительные в) плохие
58. Взаимоотношениями в коллективе я:  
а) доволен б) затрудняюсь ответить в) не доволен
59. Руководителю участка (смены) я высказываю свое мнение по производственным и общественным вопросам:  
а) да б) иногда в) нет

### Ключ

Оценочная шкала	Номера утверждений
1. Отношение к объединению (большая группа)	1, 11, 21, 31, 41
2. Отношения между рабочими	2, 12, 22, 32, 42, 52
3. Удовлетворенность своим положением в коллективе	4, 14, 24, 3, 44, 54
4. Оценка коллективизма	8, 18, 28, 38, 48, 58
5. Отношение к труду (удовлетворенность работой)	6, 9, 19, 46, 49, 56
6. Удовлетворенность условиями труда	16, 26, 36, 46
7. Отношение к малой группе	5, 15, 25, 35, 45, 55
8. Удовлетворенность собой на работе	7, 17, 27, 37, 47, 57
9. Отношение к руководителю	10, 20, 30, 40, 50
10. Шкала лжи	3, 13, 23, 33, 43, 53

Ответ «б» оценивается всегда в 1 балл.

В 2 балла оцениваются ответы «а» в № 1, 3, 5, 6, 8, 11, 19, 21, 22, 26, 27, 28, 32, 33, 34, 36, 38, 41, 45, 46, 49, 50, 52, 53, 56, 58, 59.

Ответы «в» оцениваются в 2 балла в № 2, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 23, 24, 25, 29, 30, 31, 35, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 47, 48, 51, 54, 55.

### Опросник для оценки уровня социально-психологической адаптации учителя средней школы (М.А. дмитриева)

Предназначен для оценки адаптации учителя к профессиональной деятельности.

**Необходимое оснащение.** Текст опросника, лист для ответов, ключ к методике.

**Инструкция испытуемому.** Вам предлагается ряд утверждений, с которыми вы можете согласиться, не согласиться или согласиться частично. Вы должны выбрать один из трех предлагаемых вариантов ответа, отражающий ваше

мнение, и поставить в колонке для ответов рядом с номером вопроса букву выбранного вами ответа.

Не тратьте много времени на обдумывание ответов. Дайте тот ответ, который первым приходит в голову. Старайтесь представить наиболее характерную ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса и, исходя из этого, выбирайте ответ.

Старайтесь не прибегать слишком часто к промежуточным ответам типа «не уверен», «нечто среднее», «трудно сказать».

Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся вам слишком личными, но вы можете быть уверены в том, что ваши ответы не будут разглашены.

Отвечайте как можно искреннее

**Обработка результатов.** Ответы испытуемого сопоставляются с дешифратором. При этом ответ «а» оценивается в 2 балла, «б» – 1 балл, «в» – 0 баллов. Для вопросов 2, 8, 9, 13, 17, 22, 28, 30, 33, 35, 40, 44–47, 51, 53, 54 ответ «а» – 0 баллов, «б» – 1 балл, «в» – 2 балла. При оценке по шкале лжи для вопросов 7, 34, 52 «а» – 1 балл, «б» и «в» – 0 баллов, для вопросов 16, 25, 43 «а» и «б» – 0 баллов, «в» – 1 балл.

Максимальная сумма баллов – 108. Уровень адаптации оценивается следующим образом: от 83 до 108 баллов – высокий уровень адаптации, от 55 до 82 баллов – выраженный уровень адаптации, от 28 до 54 баллов – низкий уровень адаптации, от 0 до 27 баллов – выраженная дезадаптация.

Количество баллов по отдельным шкалам указывает на источники дезадаптации

### **Текст опросника**

1. Решение моих жизненных проблем (интересная работа, повышение квалификации и т. д.) связано с работой в школе:

а) да б) не уверен в) нет

2. Взаимоотношения между сотрудниками на моей работе:

а) натянутые б) неопределенные в) хорошие

3. Организация труда (оснащенность кабинета, состояние оборудования, расписание занятий и т. д.) меня:

а) устраивает б) устраивает частично в) не устраивает

4. Своим положением в коллективе я доволен:

а) да б) трудно сказать в) нет

5. Я работаю спокойно, творчески, не испытывая напряжения, так как работа меня увлекает:

а) да б) когда как в) нет

6. У детей могут быть проблемы помимо учебы:

а) да б) не думаю в) нет

7. Я бы сказал, что всегда сдерживаю свои обещания, при любых обстоятельствах:

а) да б) не знаю в) нет

8. Взаимоотношения между членами педагогического коллектива и непосредственным руководителем сложились:

а) напряженные б) неопределенные в) хорошие

9. Педагогический коллектив, в котором я работаю, считается дружным:

а) нет б) трудно сказать в) да

10. У меня есть стремление содействовать развитию своей школы:

а) да б) затрудняюсь ответить в) нет

11. Коллеги при решении педагогических задач:

а) всегда помогают друг другу б) иногда в) каждый сам помогает себе

12. Условия труда на моем рабочем месте удовлетворяют меня во всех отношениях:

а) да б) трудно сказать в) нет

13. Я считаю, что моя работа в коллективе имеет большое значение;

а) нет б) затрудняюсь ответить в) да

14. В целом я свою работу оценил бы как:

а) интересную б) не хуже и не лучше других в) неинтересную

15. Общение с учащимися меня:

а) стимулирует б) оставляет спокойным в) утомляет

16. У меня бывают такие мысли, которыми мне не хотелось бы делиться с другими людьми;

а) да б) иногда в) нет

17. Непосредственный руководитель относится к новым работникам:

а) с безразличием б) когда как в) с пониманием

18. Если ко мне обратятся за советом, какое место работы выбрать, я посоветовал бы войти в наш коллектив;

а) да б) трудно сказать в) нет

19. Я считаю свою школу одной из лучших в городе:

а) да б) не уверен в) нет

20. Большинство членов нашего коллектива ладят между собой:

а) да б) не знаю в) нет

21. В нашем учреждении имеется хорошая возможность восстановить свои силы во время трудового дня (питание, комната отдыха):

а) да б) трудно сказать в) нет

22. Я считаю, что в настоящее время мои отношения с коллегами по работе:

а) напряженные б) нормальные в) хорошие

23. Я испытываю удовлетворение от работы:

а) да б) иногда в) нет

24. С учениками я нахожу общий язык:

а) быстро б) когда как в) с трудом

25. Бывает, я передаю слухи:

а) да б) иногда в) нет

26. Непосредственный руководитель оказывает сотрудникам эмоциональную поддержку:

а) всегда б) иногда в) никогда

27. Когда дело касается моих личных интересов, я могу забыть о своей ответственности перед коллективом:

а) да б) не знаю в) нет

28. Возможность осуществления моих жизненных планов в связи с работой в этом учебном заведении:

а) незначительна б) неопределенна в) велика

29. Взаимопонимание между опытными педагогами и молодыми специалистами в нашей школе:

а) есть б) когда как в) отсутствует

30. Обеспечение методической литературой, пособиями к урокам я оцениваю как:

а) недостаточное б) среднее в) хорошее точное

31. Свое положение в коллективе в настоящее время я определяю как:

а) приносящее удовлетворение б) неопределенное в) неудовлетворительное

32. Последнее время работа по специальности не приносит мне того удовлетворения, которого я ожидал:

а) да б) иногда в) нет

33. Современные дети:

а) неуправляемы б) имеют достоинства и недостатки в) независимы и талантливы

34. Я всегда говорю только правду:

а) да б) не знаю в) нет

35. Мои отношения с непосредственным руководителем можно определить как:

а) несколько б) средние в) хорошие напряженные

36. Если я долгое время отсутствую на работе (болезнь, отпуск), то стремлюсь вернуться в свой коллектив:

а) да б) иногда в) нет

37. Когда о нашем учебном заведении говорят в городе, у меня возникает чувство:

а) гордости б) безразличия в) неловкости

38. Я думаю, что педагогический коллектив помогает проявить инициативу и развить способности:

а) каждому б) некоторым в) никому

39. Я считаю, что в нашем учебном заведении созданы все условия для успешной работы педагога:

а) да б) трудно сказать в) нет

40. Среди коллег я пользуюсь уважением:

а) нет б) затрудняюсь ответить в) да

41. Моя нынешняя работа соответствует моим интересам и склонностям:

а) да б) частично в) нет

42. Участие в культурно-массовых мероприятиях с учащимися мне:

а) приносит удовлетворение б) безразлично в) в тягость

43. Бывает, что, разозлившись, я выхожу из себя:

а) да б) иногда в) нет

44. К мнениям педагогов непосредственный руководитель относится:  
а) равнодушно б) когда как в) с пониманием
45. В свободное время на работе я предпочитаю заниматься делами:  
а) личного б) затрудняюсь ответить в) коллектива характера
46. Если бы мне предложили аналогичную работу в другом учебном заведении, я бы согласился:  
а) да б) не знаю в) нет
47. Взаимоотношениями в своем педагогическом коллективе я доволен:  
а) нет б) затрудняюсь ответить в) да
48. В целом условия труда в школе я оценил бы как хорошие:  
а) да б) трудно сказать в) нет
49. Отношение ко мне коллег в данный момент меня:  
а) устраивает б) затрудняюсь ответить в) беспокоит
50. В последнее время моя работа мне:  
а) нравится б) затрудняюсь ответить в) не нравится
51. Думаю, что классы, в которых я работаю:  
а) хуже некуда б) ни то ни се в) удачные
52. Я считаю все свои привычки хорошими:  
а) да б) трудно сказать в) нет
53. В проведении культурно-массовых мероприятий принимает участие наш непосредственный руководитель:  
а) да б) когда как в) нет
54. Если бы мне сейчас представилась возможность сменить коллектив сотрудников, я бы сделал это:  
а) да б) не знаю в) нет

### Ключ к методике

Оценочная шкала	Номера утверждений
1. Отношение к учебному заведению	1, 10, 19, 28, 37, 46
2. Отношения между педагогами	2, 11, 20, 29, 38, 47
3. Удовлетворенность условиями труда	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Удовлетворенность своим положением в коллективе	4, 13, 22, 31, 40, 49
5. Отношение к работе	5, 14, 23, 32, 41, 50
6. Отношение к ученикам	6, 15, 24, 33, 42, 51
7. Отношение к руководителю	8, 17, 26, 35, 44, 53
8. Отношение к коллективу	9, 18, 27, 36, 45, 54
9. Шкала лжи	7, 16, 25, 34, 43, 52

### Методика для оценки профессиональной дезадаптации (М. А. Дмитриева)

Предназначена для оценки уровня психологической и физиологической профессиональной дезадаптации.

**Вводные замечания.** Равновесие между человеком и профессиональной средой, достигнутое в процессе профессиональной адаптации, не представляет собой статичного, раз и навсегда достигнутого состояния. Изменение профес-

сиональной среды, связанное, например, с изменением технологии, с приходом нового руководителя, с приобретением новой профессии или вступлением в новую должность, с переходом в другой цех или на другое предприятие, а также изменение потребностей, возможностей и целей самого человека приводит к необходимости активизации процесса адаптации.

Деадаптация может возникнуть вследствие кратковременных и сильных воздействий среды на человека или под влиянием менее интенсивных, но продолжительных воздействий. Деадаптация проявляется в различных нарушениях деятельности – в снижении производительности труда и его качества, в нарушениях дисциплины труда, в повышении аварийности и травматизма. Критериями психофизиологической адаптации считаются состояние здоровья, настроение, тревожность, степень утомляемости, активность поведения. Стойкие нарушения психической адаптации проявляются в клинически выраженных психопатологических синдромах и (или) отказе от деятельности.

**Необходимое оснащение.** Опросник, лист для ответов, «ключ», дешифратор.

**Инструкция испытуемым.** Вам будет предложен ряд утверждений. Определите, соответствуют ли они вашему состоянию. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, некоторые утверждения вызовут у вас затруднение, в этом случае знак ответа (+) поставьте в графе «Соответствует частично». Но старайтесь давать ответ более определенный.

Лист ответов

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Профессия \_\_\_\_\_ Специальность \_\_\_\_\_ Стаж \_\_\_\_\_

№ утверждения	Соответствует полностью	Соответствует частично	Не соответствует
1			
...			
64			

**Обработка результатов.** Сопоставить ответы испытуемого с дешифратором. Подсчитать общее количество ответов, совпадающих с дешифратором. Каждый совпадающий ответ оценивается в 2 балла, ответ «Соответствует частично» – 1 балл. Максимально возможное количество баллов – 128.

Подсчитать количество баллов по отдельным признакам. Дать оценку уровня деадаптации по следующим правилам: 96 баллов и более – высокий уровень деадаптации, требующий принятия неотложных мер (психологических и медицинских); от 65 до 95 баллов – выраженный уровень деадаптации; от 32 до 64 баллов – умеренный уровень деадаптации; до 32 баллов – низкий

уровень. Количество баллов по отдельным признакам указывает на источники дезадаптации.

### **Текст опросника для оценки проявлений дезадаптации**

1. Чаще всего у меня хорошее самочувствие.
2. Обычно у меня хорошее настроение.
3. У меня много различных интересов помимо работы.
4. Я стал раздражительным.
5. Я стал чаще болеть в последнее время.
6. Мне нравится работать в коллективе.
7. У меня постоянно меняется настроение.
8. В последнее время я чувствую общее недомогание.
9. У меня ровный и спокойный характер.
10. Меня часто одолевают мрачные мысли.
11. Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер.
12. Мне стало трудно общаться с новыми людьми.
13. У меня часто бывает подавленное настроение.
14. В последнее время меня стали раздражать вещи, к которым я раньше относился спокойно.
15. Я стал вялым и безразличным.
16. Я часто бываю веселым и общительным;
17. Мне стало неприятно бывать в местах, где собирается много людей.
18. Я стал часто ссориться со своими родными и коллегами.
19. В последнее время мне реже, чем обычно, хочется встречаться со своими знакомыми.
20. Я с удовольствием прихожу на работу.
21. Моя работа мне перестала нравиться.
22. Обычно я работаю легко, без напряжения.
23. В начале смены мне трудно собраться с силами, чтобы начать работу.
24. Во время работы я часто отвлекаюсь на посторонние мысли, забываю, что нахожусь на рабочем месте.
25. Мне всегда хочется как можно быстрее закончить работу и уйти домой.
26. Мой рабочий день обычно пролетает незаметно.
27. Я без труда справляюсь с нормой.
28. Мне часто приходится заставлять себя работать внимательнее.
29. В последнее время мне стало труднее работать.
30. Я часто ловлю себя на мысли, что мне просто ничего не хочется.
31. Я стал пассивным.
32. Я стал забывчивым.
33. Мне трудно удержать в памяти даже те дела, которые надо сделать сегодня.
34. После работы я всегда чувствую себя разбитым.
35. В свободное время мне ничем не хочется заниматься, а только лечь и отдохнуть.
36. При чтении книги на меня нападает сонливость.

37. Когда я читаю, мне приходится напрягать глаза.
38. Я постоянно испытываю неприятные ощущения в глазах.
39. В последнее время я стал хуже видеть.
40. Меня мучают боли в висках и во лбу.
41. Когда я работаю, у меня почти все время болят спина и шея.
42. У меня отекают ноги.
43. У меня иногда возникает ощущение тошноты.
44. У меня часто болит голова.
45. У меня бывают головокружения.
46. Я чувствую постоянную тяжесть в голове.
47. У меня бывает ощущение шума или звона в ушах.
48. Иногда у меня перед глазами как будто летают блестящие мушки.
49. У меня бывают приступы сердцебиения.
50. У меня появилась одышка.
51. Иногда у меня бывает ощущение, что мне трудно вдохнуть.
52. Я стал часто покрываться испариной.
53. У меня легко потеют ладони.
54. У меня часто выступают красные пятна на шее и щеках.
55. Я легко засыпаю ночью.
56. Я постоянно хочу спать днем.
57. Обычно я сплю крепко.
58. У меня чаще всего беспокойный сон.
59. После пробуждения я засыпаю с трудом.
60. Утром мне трудно проснуться.
61. После сна я обычно встаю вялым, плохо отдохнувшим.
62. У меня часто бывает бессонница.
63. Я все время чувствую себя усталым.
64. Я чувствую себя абсолютно здоровым человеком.

#### **Ключ к методике для оценки профессиональной дезадаптации**

1. нет	17. да	33. да	49. да
2. нет	18. да	34. да	50. да
3. нет	19. да	35. да	51. да
4. да	20. нет	36. да	52. да
5. да	21. да	37. да	53. да
6. нет	22. нет	38. да	54. да
7. да	23. да	39. да	55. нет
8. да	24. да	40. да	56. да
9. нет	25. да	41. да	57. нет
10. да	26. нет	42. да	58. да
11. да	27. нет	43. да	59. да
12. да	28. да	44. да	60. да
13. да	29. да	45. да	61. да
14. да	30. да	46. да	62. да
15. да	31. да	47. да	63. да
16. нет	32. да	48. да	64. нет

## Дешифратор к методике для оценки профессиональной дезадаптации

Признак	Номера утверждений
I. Ухудшение самочувствия эмоциональные сдвиги	2, 4, 7, 10, 13, 14, 15, 31
особенности отдельных психических процессов	24, 28, 32, 33
снижение общей активности	22, 23, 27, 29, 36
ощущение усталости	1, 8, 30, 34, 35, 63
II. Соматовегетативные нарушения	5, 37–54, 64
III. Нарушения цикла «сон -бодрствование»	55–62
IV. Особенности социального взаимодействия	3, 6, 9, 11, 12, 16–19
V. Снижение мотивации к деятельности	20, 21, 25, 26

### Исследование конфликтности подростков методом незаконченных предложений (вариант метода Сакса-Сиднея)

Тест включает 60 незаконченных предложений, которые разделены на 15 групп, характеризующих отношения подростков к родителям, друзьям, классному руководителю, директору школы, к своему прошлому, будущему и т. д.

#### Инструкция

Прочитайте предложенные вам предложения и запишите первую пришедшую вам в голову мысль.

#### Текст

##### Отношение к прошлому

1. Когда я был (а) ребенком...
2. Когда-то я...
3. Если бы снова стать ребенком...
4. Моим самым живым воспоминанием детства является...

##### Отношение к будущему

5. Будущее кажется мне...
6. Надеюсь на...
7. Наступит тот день, когда...
8. Когда я буду старым (ой)...

##### Жизненные цели

9. Я всегда хотел(а)...
10. Я мог(ла) бы стать счастливым(ой), если бы...
11. Моим скрытым стремлениям в жизни...
12. Больше всего я хотел(а) бы в жизни...

##### Отношение к отцу

13. Думаю, что мой отец редко...
14. Если бы мой отец только захотел...
15. Я хотел(а) бы, чтобы мой отец...
16. Думаю, что мой отец...

##### Отношение к матери

17. Моя мать...
18. Моя мать и я...
19. Считаю, что большинство матерей...

20. Я люблю свою мать, но...

#### **Отношение к друзьям и знакомым**

21. Думаю, что настоящий друг...

22. Не люблю людей, которые...

23. Больше всего люблю людей, которые...

24. Когда меня нет, мои друзья...

#### **Отношение к семье**

25. По сравнению с большинством других семей моя семья...

26. Моя семья обращается со мной...

27. Большинство известных мне семей...

28. Когда я был(а) ребенком, моя семья...

#### **Отношение к мужчинам (женщинам)**

29. Идеалом женщины (мужчины) для меня является...

30. Считаю, что большинство девушек (юношей)...

31. Считаю, что большинство женщин (мужчин)...

32. Мне очень не нравится, когда женщины (мужчины)...

#### **Отношение к половой жизни**

33. Когда я вижу женщину вместе с мужчиной...

34. Супружеская жизнь мне кажется...

35. Если бы у меня была нормальная половая жизнь...

36. Моя половая жизнь...

#### **Отношение к школе и учителям**

37. Наш директор школы...

38. В школе мои учителя...

39. Когда ко мне приближается мой классный руководитель...

40. Люди, превосходство которых над собой я признаю...

#### **Отношение к подчиненным**

41. Если бы я занимал (а) руководящий пост...

42. Если кто-нибудь работает над моим руководством...

43. Мои одноклассники...

44. Когда я даю другим поручение...

#### **Отношение к товарищам и одноклассникам**

45. Лучше всего мне работается...

46. Люди, с которыми я учусь...

47. Люблю работать с людьми, которые...

48. Люди, которые учатся или работают со мной...

#### **Страхи и опасения**

49. Знаю, что глупо, но боюсь...

50. Большинство моих товарищей не знают, что я боюсь...

51. Хотелось перестать бояться...

52. Мои опасения не раз заставляли меня...

#### **Сознание вины**

53. Сделал(а) бы все, чтобы забыть...

54. Моей самой большой ошибкой было...

55. Когда я был(а) моложе, то чувствовал(а) себя виноватым(ой), если...

56. Самое худшее, что мне пришлось совершить, это...

### **Отношение к себе**

57. Если все против меня, то...

58. Думаю, что я достаточно способен(на), чтобы...

### **Исследование конфликтности подростков**

59. Моя небольшая слабость заключается в том...

60. Когда мне начинает не везти, я...

### **Обработка и интерпретация данных**

Для каждой группы предложений вводится характеристика «отсутствие конфликта» (-) и «наличие конфликта» (+), если предложение содержит отрицательный смысл. Потом подсчитывается общее количество минусов, если из четырех предложений три или четыре высказывания имеют отрицательную окраску, то конфликт налицо.

### **Тест для определения стратегий поведения в конфликте (К. Томас)**

Тест адаптирован для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению человека. В своем подходе к изучению конфликтных явлений Томас делал акцент на изменении традиционного отношения к конфликтам. На ранних стадиях их изучения широко использовался термин «разрешение конфликтов». Этот термин подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешить или элиминировать. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некоторое бесконфликтное состояние, где люди взаимодействуют в полной гармонии.

В последнее время произошло существенное изменение в отношении специалистов к этому аспекту конфликтов. В соответствии с этим необходимо сконцентрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей; каким образом можно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях применяется двухмерная модель регулирования конфликтов. Основоплагающими измерениями в ней являются: кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт; и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

Соответственно этим двум способам измерения выделяются следующие способы регулирования конфликтов:

**1. Соперничество (конкуренция)** как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

**2. Приспособление**, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого человека.

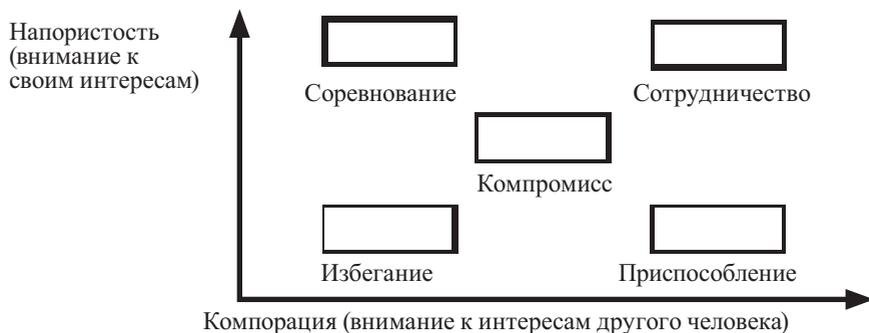
**3. Компромисс.**

**4. Избегание**, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

**5. Сотрудничество**, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Предполагается, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один участник оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, либо проигрывают оба, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше (см. рис.).

### Пять способов урегулирования конфликтов



В опроснике описывается каждый из пяти перечисленных вариантов двенадцатью суждениями о поведении человека в конфликтной ситуации. В различных ситуациях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых испытуемому предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

#### Текст опросника

**Инструкция:** Предлагаемый тест имеет целью определить характерную для вас тактику поведения в конфликтных ситуациях. Он состоит из 30 пунктов, в каждом из которых имеется два суждения, обозначенные буквами А и Б (они иногда повторяются в разных пунктах). Сравнивая указанные в пункте два суждения, каждый раз выбирайте из них то, которое является более типичным для вашего поведения. В бланке для ответов под номером пункта поставьте А или Б в соответствии с вашим выбором.

1

А/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б/ Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем согласны мы оба.

2

А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить

наши отношения.

**4**

А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

**5**

А/ Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**6**

А/ Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б/ Я стараюсь добиться своего.

**7**

А/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б/ Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться чего-то другого.

**8**

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

**9**

А/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б/ Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

**10**

А/ Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б/ Я пытаюсь найти компромиссное решение.

**11**

А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

**12**

А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу мне.

**13**

А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.

**14**

А/ Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

**15**

А/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

Б/ Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

**16**

А/ Я стараюсь не задеть чувства другого.

Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

**17**

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**18**

А/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б/ Я дам возможность другому в чем-то оставаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

**19**

А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

**20**

А/ Я пытаюсь немедленно разрешить наши разногласия.

Б/ Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

**21**

А/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б/ Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

**22**

А/ Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и той, которая отстаивается другим.

Б/ Я отстаиваю свои желания.

**23**

А/ Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

**24**

А/ Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б/ Я стараюсь убедить другого в необходимости прийти к компромиссу.

**25**

А/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

Б/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

**26**

А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

**27**

А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

**28**

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Улаживая спорную ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

**29**

А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

**30**

А/ Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б/ Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы могли совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.

### БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Количество баллов, набранных испытуемым по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Тест можно использовать при групповых обследованиях (и тогда стимульный материал зачитывается вслух), и индивидуально (в этом случае необходимо сделать 30 пар карточек с написанными на них высказываниями, а затем предложить испытуемому выбрать из каждой пары одну карточку, ту, которая кажется ему ближе к истине применительно к его поведению).

### КЛЮЧ

пп	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А

пп	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27					Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А
СУММА					

## Методика диагностики показателей и форм агрессии (А. Басс–А. Дарк)

### Инструкция

Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех возможных ответов: «Да», «Пожалуй, да», «Пожалуй, нет», «Нет».

### Текст опросника

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведения друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их шелкнули по носу.
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди обижают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.

56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.

57. Иногда я чувствую, что готов первый начать драку.

58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.

59. Раньше я думал, что большинство людей говорят правду, но теперь я в это не верю.

60. Я ругаюсь только со злости.

61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.

63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.

64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.

66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.

67. Я часто думаю, что жил неправильно.

68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.

70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре я часто повышаю голос.

74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

### **Обработка и интерпретация результатов**

**Физическая агрессия:** «да» – 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68; «нет» – 9, 17, 41.

**Косвенная агрессия:** «да» – 2, 18, 34, 42, 56, 63; «нет» – 10, 26, 49.

**Раздражение:** «да» – 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; «нет» – 11, 35, 69.

**Негативизм:** «да» – 4, 12, 20, 23, 36.

**Обида:** «да» – 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58; «нет» – 44.

**Подозрительность:** «да» – 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; «нет» – 65, 70.

**Вербальная агрессия:** «да» – 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73; «нет» – 39, 66, 74, 75.

**Угрызения совести, чувство вины:** «да» – 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

### **Тест оценки агрессивности в отношениях (А. Ассингер)**

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

### **ОЦЕНКА АГРЕССИВНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ**

*Подчеркните ответ:*

**I. Склонны ли вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?**

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

**II. Как вы ведете себя в критической ситуации?**

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

**III. Каким считают вас коллеги?**

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независтливым.

**IV. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?**

1. Примете ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

**V. Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?**

1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

**VI. Какими словами вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?**

1. «Что это тебя так задержало?»
2. «Где ты торчишь допоздна?»
3. «Я уже начал(а) волноваться».

**VII. Как вы ведете себя за рулем автомобиля?**

1. Стараетесь ли обогнать машину, которая «показала вам хвост»?
2. Вам все равно, сколько машин вас обошло.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас.

**VIII. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?**

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне жесткими.

**IX. Что вы предпринимаете, если не все удастся?**

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

**X. Как вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?**

1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
3. «И чего мы столько с ними возимся?»

**XI. Что вы ощущаете, если место, которое вы хотели занять, досталось**

другому?

1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
3. «Может быть, мне это удастся в другой раз».

**XII. Как вы смотрите страшный фильм?**

1. Боитесь.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

**XIII. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?**

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

**XIV. Как вы относитесь к своим спортивным успехам?**

1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если не везет.

**XV. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?**

1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

**XVI. Как вы себя поведете, если вашего ребенка обидели в школе?**

1. Поговорите с учителем.
2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

**XVII. Какой, по-вашему, вы человек?**

1. Средний.
2. Самоуверенный.
3. Пробивной.

**XVIII. Что вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?**

1. «Простите, это моя вина».
2. «Ничего, пустяки».
3. «А повнимательней вы быть не можете?!»

**XIX. Как вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?**

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»
2. «Надо бы ввести телесные наказания».
3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

**XX. Представьте, что вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное вы предпочтете?**

1. Тигра или леопарда.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

*Теперь внимательно просмотрите свои ответы и просуммируйте номе-*

*ра выбранных ответов.*

### **РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**45 и более очков.** Вы излишне агрессивны, притом нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности вы стараетесь их за это наказать.

**36–44 очка.** Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

**35 и менее очков.** Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что вы как травинка гнетесь под любым ветерком. И все же больше решительности вам не помешает!

Если по семи и более вопросам вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам – по одному очку, то взрывы вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам вы получите по одному очку и менее чем по семи вопросам – по три очка, то вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что вам не присущи вспышки агрессивности, но вы подавляете их уж слишком тщательно.

### **Методика диагностики эгоцентризма у подростков (Т. И. Пашукова)**

В методике используется прием незаконченных предложений. Результаты диагностики определяются преобладанием в окончаниях предложений личных, притяжательных и собственных местоимений.

#### **Текст**

1. В такой ситуации...
2. Легче всего...
3. Несмотря на то что...
4. Чем дальше...
5. По сравнению с...
6. Каждый...
7. Жаль, что...
8. В результате...
9. Если...
10. Несколько лет тому назад...
11. Самое важное то...
12. На самом деле...
13. Только...
14. Настоящая проблема...
15. Неправда, что...

16. Придет такой день, когда...
17. Самое большое...
18. Никогда...
19. В то, что...
20. Вряд ли возможно...
21. Главное в том, что...
22. Иногда...
23. Лет так через 12...
24. В прошлом...
25. Дело в том, что...
26. В настоящее время...
27. Самое лучшее...
28. Принимая во внимание...
29. Если бы не...
30. Всегда...
31. Возможность...
32. В случае...
33. Обычно...
34. Если бы даже...
35. Обычно...
36. До сих пор...
37. Условия для...
38. Более всего...
39. Насчет...
40. Только с тех пор...

## 5. МЕТОДИКИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ, СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

### Тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк)

*Инструкция.* Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит – 0 баллов.

#### I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

#### II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.

12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.  
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.

14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

#### III

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикация.
30. Я мстителен.

#### IV

31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

#### **Обработка результатов**

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I 1–10 вопросы – тревожность;
- II 11–20 вопросы – фрустрация;
- III 21–29 вопросы – агрессивность;
- IV 31–40 вопросы – ригидность.

I. *Тревожность*: 0–7 – не тревожны; 8–14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня; 15–20 баллов – очень тревожны.

II. *Фрустрация*: 0–7 баллов – не имеет высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8–14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место; 15–20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы,

III. *Агрессивность*: 0–7 баллов – вы спокойны, выдержанны; 8–14 баллов – средний уровень агрессивности; 15–20 баллов – вы агрессивны, невыдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. *Ригидность*: 0–7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость, 8–14 баллов – средний уровень; 15–20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

#### **Опросник для оценки самочувствия, активности и настроения (САН)**

Тест предназначен для оперативной оценки **самочувствия, активности и настроения** (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Разработан В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым в 1973 году

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

### Тестовый материал

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3. Пассивный								Активный
4. Малоподвижный								Подвижный
5. Веселый								Грустный
6. Хорошее настроение								Плохое настроение
7. Работоспособный								Разбитый
8. Полный сил								Обессиленный
9. Медлительный								Быстрый
10. Бездеятельный								Деятельный
11. Счастливый								Несчастный
12. Жизнерадостный								Мрачный
13. Напряженный								Расслабленный
14. Здоровый								Больной
15. Безучастный								Увлеченный
16. Равнодушный								Взволнованный
17. Восторженный								Унылый
18. Радостный								Печальный
19. Отдохнувший								Усталый
20. Свежий								Изнуренный
21. Сонливый								Возбужденный
22. Желание отдохнуть								Желание работать
23. Спокойный								Озабоченный
24. Оптимистичный								Пессимистичный
25. Выносливый								Утомляемый
26. Бодрый								Вялый
27. Соображать трудно								Соображать легко
28. Рассеянный								Внимательный
29. Полный надежд								Разочарованный
30. Довольный								Недовольный

#### Ключ к тесту

Вопросы на *самочувствие* – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на *активность* – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на *настроение* – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

## Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: *индекс 3*, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним *индекс 2* – за 2; *индекс 1* – за 3 балла и так до *индекса 3* с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (*внимание*: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки:

самочувствие – 5,4;

активность – 5,0;

настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения *самочувствия* и *активности* по сравнению с *настроением*.

## Методика для оценки психологических защит (Р. Плутчик–Г. Келлерман)

В ситуациях, когда интенсивность потребности возрастает, а условия ее удовлетворения отсутствуют, поведение регулируется с помощью механизмов психологической защиты (МПЗ).

Психологическая защита определяется как нормальный механизм, направленный на предупреждение расстройств поведения не только в рамках конфликтов между сознанием и бессознательным, но и между разными эмоционально окрашенными установками.

Эта особая психическая активность реализуется в форме специфических приемов переработки информации, которые могут предохранять личность от стыда и потери самоуважения в условиях мотивационного конфликта.

Психологическая защита проявляется в тенденции человека сохранять привычное мнение о себе, отторгая или искажая информацию, расцениваемую как неблагоприятная и разрушающая первоначальные представления о себе и других.

Защитные механизмы начинают действовать, когда достижение цели нормальным способом невозможно или когда человек полагает, что оно невозможно.

Важно подчеркнуть, что это не способы достижения желаемой цели, а способы организации частичного и временного душевного равновесия с тем, чтобы собрать силы для реального преодоления возникших трудностей, т. е. разрешения конфликта соответствующими поступками.

В этом случае люди по-разному реагируют на свои внутренние трудности.

Одни, отрицая их существование, подавляют склонности, которые доставляют им неудобства, и отвергают некоторые свои желания как нереальные и невозможные.

Приспособление в этом случае достигается за счет изменения восприятия. Сначала человек отрицает то, что нежелательно, но постепенно может привыкнуть к такой ориентации, действительно забыть болезненные сигналы и действовать так, как если бы их не существовало.

Другие люди преодолевают конфликты, пытаясь манипулировать беспокоящими их объектами, стремясь овладеть событиями и изменить их в нужном направлении.

Третьи находят выход в самооправдании и снисхождении к своим побуждениям, а четвертые прибегают к различным формам самообмана.

Личностям с особенно жесткой системой принципов поведения было бы особенно трудно и подчас невозможно действовать в разнообразной и изменчивой среде, если бы защитные механизмы не оберегали их психику.

К механизмам психологической защиты относят обычно следующие феномены.

Механизм психологической защиты **отрицание** – наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты. Отрицание развивается с целью сдерживания эмоции принятия окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность или отвержение. Это, в свою очередь, может привести к самонеприятию. Отрицание подразумевает инфантильную подмену принятия окружающими вниманием с их стороны, причем любые негативные аспекты этого внимания блокируются на стадии восприятия, а позитивные допускаются в систему. В результате индивид получает возможность безболезненно выражать чувства принятия мира и себя самого, но для этого он должен постоянно привлекать к себе внимание окружающих доступными ему способами.

*Особенности защитного поведения в норме:* эгоцентризм, внушаемость и самовнушаемость, общительность, стремление быть в центре внимания, оптимизм, непринужденность, дружелюбие, умение внушать доверие, уверенная манера держаться, жажда признания, самонадеянность, хвастовство, жалость к себе, обходительность, готовность услужить, аффективная манера поведения, пафос, легкая переносимость критики и отсутствие самокритичности. К другим особенностям относятся выраженные артистические и художественные способности, богатая фантазия, склонность к розыгрышам. Предпочтительная работа в сферах искусства и обслуживания.

*Акцентуация:* демонстративность.

*Возможные девиации поведения:* лживость, склонность к симуляции, необдуманность поступков, недоразвитие этического комплекса, склонность к мошенничеству, эксгибиционизм, демонстративные попытки суицида и самоповреждения.

*Диагностическая концепция:* истерия.

*Возможные психосоматические заболевания (по Ф. Александеру):* конверсионно-истерические реакции, параличи, гиперкинезы, нарушения функции анализаторов, эндокринные нарушения.

*Тип групповой роли (по Г. Келлерману):* «роль романтика».

Механизм психологической защиты **подавление** развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним. В кластер подавления входят близкие к нему механизмы: **изоляция** и **интроекция**. Изоляция подразделяется некоторыми авторами на **дистанцирование**, **дереализацию** и **деперсонализацию**, которые можно выразить формулами: «это было где-то далеко и давно, как бы не наяву, как будто не со мной». В других источниках эти же термины применяются для обозначения патологических расстройств восприятия.

*Особенности защитного поведения в норме:* тщательное избегание ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх (например, полеты на самолете, публичные выступления и т. д.), неспособность отстоять свою позицию в споре, соглашательство, покорность, робость, забывчивость, боязнь новых знакомств, выраженные тенденции к избеганию и подчинению подвергаются рационализации, а тревожность – сверхкомпенсации в виде неестественно спокойного, медлительного поведения, нарочитой невозмутимости и т. п.

*Акцентуация:* тревожность (по К. Леонгарду), конформность (по П.Б. Ганнушкину).

*Возможные девиации поведения:* ипохондрия, иррациональный конформизм, иногда крайний консерватизм.

*Возможные психосоматические заболевания (по Э. Берну):* обмороки, изжога, потеря аппетита, язва 12-перстной кишки.

*Диагностическая концепция:* пассивный диагноз (по Р. Плутчику).

*Тип групповой роли:* «роль невиновного».

Механизм психологической защиты **регрессия** развивается в раннем детстве для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы. Регрессия предполагает возвращение в экзквизитной ситуации к более незрелым онтогенетически паттернам поведения и удовлетворения. Регрессивное поведение, как правило, поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка. В кластер регрессии входит также механизм **двигательная активность**, предполагающий произвольные иррелевантные действия для снятия напряжения.

*Особенности защитного поведения в норме:* слабохарактерность, отсутствие глубоких интересов, податливость влиянию окружающих, внушаемость, неумение доводить до конца начатое дело, легкая смена настроения, плаксивость, в экзквизитной ситуации повышенная сонливость и неумеренный аппетит, манипулирование мелкими предметами, произвольные действия (потирание рук, кручение пуговиц и т. п.), специфическая «детская» мимика и речь, склонность к мистике и суевериям, обостренная ностальгия, непереносимость одиночества, потребность в стимуляции, контроле, подбадривании, утешении, поиск новых впечатлений, умение легко устанавливать поверхностные контакты, импульсивность.

*Акцентуация* (по П.Б. Ганнушкину): неустойчивость.

*Возможные девиации поведения:* инфантилизм, тунеядство, конформизм в антисоциальных группах, употребление алкоголя и наркотических веществ.

*Диагностическая концепция:* неустойчивая психопатия.

*Возможные психосоматические заболевания:* данные отсутствуют.

*Тип групповой роли:* «роль ребенка».

Механизм психологической защиты **компенсация** – онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм, который развивается и используется, как правило, сознательно. Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности. В кластер компенсации входят следующие механизмы: **сверхкомпенсация, идентификация и фантазия**, которую можно понимать как компенсацию на идеальном уровне.

*Особенности защитного поведения в норме:* поведение, обусловленное установкой на серьезную и методическую работу над собой, нахождение и исправление своих недостатков, преодоление трудностей, достижение высоких результатов в деятельности, серьезные занятия спортом, коллекционирование, стремление к оригинальности, склонность к воспоминаниям, литературное творчество.

*Акцентуация:* дистимность.

*Возможные девиации:* агрессивность, наркомания, алкоголизм, сексуальные отклонения, промискуитет, kleптомания, бродяжничество, дерзость, высокомерие, амбициозность.

*Диагностическая концепция:* депрессивность.

*Возможные психосоматические заболевания:* нервная анорексия, нарушение сна, головные боли, атеросклероз.

*Тип групповой роли:* «роль объединяющего».

Механизм психологической защиты **проекция** – сравнительно рано развивается в онтогенезе для сдерживания чувства неприятия себя и окружающих как результата эмоционального отвержения с их стороны. Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как рациональную основу для их неприятия и самопринятия на этом фоне.

*Особенности защитного поведения в норме:* гордость, самолюбие, эгоизм, злопамятность, мстительность, обидчивость, уязвимость, обостренное чувство несправедливости, заносчивость, честолюбие, подозрительность, ревнивость, враждебность, упрямство, несговорчивость, нетерпимость к возражениям, тенденция к уличению окружающих, поиск недостатков, замкнутость, пессимизм, повышенная чувствительность к критике и замечаниям, требовательность к себе и другим, стремление достичь высоких показателей в любом виде деятельности.

*Акцентуация:* застреваемость.

*Возможные девиации поведения:* поведение, детерминированное сверхценными или бредовыми идеями ревности, несправедливости, преследования,

изобретательства, собственной ущербности или грандиозности. На этой почве возможны проявления враждебности, доходящие до насильственных действий и убийств. Реже встречаются садистско-мазохистский комплекс и ипохондрический симптомокомплекс, последний на базе недоверия к медицине и врачам.

*Диагностическая концепция:* паранойя.

*Возможные психосоматические заболевания:* гипертоническая болезнь, артриты, мигрень, диабет, гипертиреоз.

*Тип групповой роли:* «роль проверяющего».

Механизм психологической защиты **замещение** развивается для сдерживания эмоции гнева на более сильного, старшего или значимого субъекта, выступающего как фрустратор, во избежание ответной агрессии или отвержения. Индивид снимает напряжение, обращая гнев и агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или на самого себя. Поэтому замещение имеет как активные, так и пассивные формы и может использоваться индивидами независимо от их типа конфликтного реагирования и социальной адаптации.

*Особенности защитного поведения в норме:* импульсивность, раздражительность, требовательность к окружающим, грубость, вспыльчивость, реакции протеста в ответ на критику, нехарактерность чувства вины, увлечение «боевыми» видами спорта (бокс, борьба, хоккей и т. п.), предпочтение кинофильмов со сценами насилия (боевики, фильмы ужасов и т. п.), приверженность к любой деятельности, связанной с риском, выраженная тенденция к доминированию иногда сочетается с сентиментальностью, склонность к занятиям физическим трудом.

*Акцентуация:* возбудимость (эпилептоидность).

*Возможные девиации поведения:* агрессивность, неуправляемость, склонность к деструктивным и насильственным действиям, жестокость, аморальность, бродяжничество, промискуитет, проституция, часто хронический алкоголизм, самоповреждения и суициды.

*Диагностическая концепция:* эпилептоидность (по П.Б. Ганнушкину), возбудимая психопатия (по Н. М. Жарикову), агрессивный диагноз (по Р. Плутчику).

*Возможные психосоматические заболевания (по Ф. Александеру):* гипертоническая болезнь, артриты, мигрень, диабет, гипертиреоз, язва желудка (по Э. Берну).

*Тип групповой роли:* «роль ищущего козла отпущения».

Механизм психологической защиты **интеллектуализация** развивается в раннем подростковом возрасте для сдерживания эмоции ожидания или предвидения из боязни пережить разочарование. Образование данного механизма принято соотносить с фрустрациями, связанными с неудачами в конкуренции со сверстниками. Предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. В этот кластер входят следующие механизмы: **аннулирование, сублимация и рационализация**. Последняя подразделяется на рационализацию актуальную, предвосхищающую, для себя и для других, постгипнотическую и проектив-

ную и имеет следующие способы: дискредитация цели, дискредитация жертвы, преувеличение роли обстоятельств, утверждение вреда во благо, переоценивание имеющегося и самодискредитация.

*Особенности защитного поведения в норме:* старательность, ответственность, добросовестность, самоконтроль, склонность к анализу и самоанализу, основательность, осознанность обязательств, любовь к порядку, нехарактерность вредных привычек, предусмотрительность, дисциплинированность, индивидуализм.

*Акцентуация:* психастения (по П. Б. Ганнушкину), педантичность (по К. Леонарду).

*Возможные девиации поведения:* неспособность принять решение, подмена деятельности «рассуждательством», самообман и самооправдание, выраженная отстраненность, цинизм, поведение, обусловленное различными фобиями, ритуальные и другие навязчивые действия.

*Диагностическая концепция:* навязчивость.

*Возможные психосоматические заболевания:* болевые ощущения в области сердца, вегетативные расстройства, спазмы пищевода, полиурия, сексуальные расстройства.

*Тип групповой роли:* «роль философствующего».

Механизм психологической защиты **реактивное образование** – защитный механизм, развитие которого связывают с окончательным усвоением индивидом «высших социальных ценностей». Реактивное образование развивается для сдерживания радости обладания определенным объектом (например, собственным телом) и возможности использования его определенным образом (например, для секса и агрессии). Механизм предполагает выработку и подчеркивание в поведении прямо противоположной установки.

*Особенности защитного поведения в норме:* неприятие всего, связанного с функционированием организма и отношениями полов, выражается в различных формах и с различной интенсивностью, избегание общественных бань, уборных, раздевалок и т. п., резкое отрицательное отношение к «неприличным» разговорам, шуткам, кинофильмам эротического характера (а также со сценами насилия), эротической литературе, сильные переживания по поводу нарушений «личностного пространства», случайных соприкосновений с другими людьми (например, в общественном транспорте), подчеркнутое стремление соответствовать общепринятым стандартам поведения, актуальность, озабоченность «приличным» внешним видом, вежливость, любезность, респектабельность, бескорыстие, общительность, как правило, приподнятое настроение. Из других особенностей: осуждение флирта и эксгибиционизма, воздержанность, иногда вегетарианство, морализаторство, желание быть примером для окружающих.

*Акцентуации:* сенситивность, экзальтированность.

*Возможные девиации поведения:* выраженная завышенная самооценка, лицемерие, ханжество, крайний пуританизм.

*Диагностическая концепция:* маниакальность.

*Возможные психосоматические заболевания (по Ф. Александру):* бронхиальная астма, язвенная болезнь, язвенный колит.

Связь между личностными чертами, расстройствами личности и механизмами психологической защиты представлены в таблице.

### **Предполагаемые взаимосвязи личностных черт, расстройств личности и механизмов защиты**

<b>Личностные черты</b>	<b>Расстройства личности</b>	<b>Механизм защиты</b>
Робкий	Пассивно-агрессивный пассивный тип	Вытеснение
Агрессивный	Пассивно-агрессивный агрессивный тип	Замещение
Общительный	Маниакальный тип	Реактивные образования
Унылый	Депрессивный тип	Компенсация
Доверяющий	Истероидный тип	Отрицание
Подозрительный	Параноидный тип	Проекция
Контролирующий	Обсессивно-компульсивный тип	Интеллектуализация
Бесконтрольный	Психопатический тип	Регрессия

### **Психодиагностическая система Р. Плутчика–Г. Келлермана**

Эти исследователи при изучении связи между эмоциями и диагностическими диспозициями исходили из того, что базовый (основной) диагноз, называемый диспозицией, является унаследованным и каждая из личностных диспозиций связана как с определенной эмоцией, так и с определенным защитным механизмом. Вместе они образуют систему, структурированную таким образом, что соседние секторы обозначают сходные диспозиции, например мания и истерия, а противоположные – противоположные, например мания и депрессия.

**Диспозиция мании.** Личность этого типа насыщена энергией, ее цель – участвовать во всевозможных мероприятиях и проектах. Для нее характерно хорошее отношение к людям, дружелюбие, общительность и гипертрофированная социабельность: преобладающая эмоция – радость, врожденная потребность к избытку приятных стимулов – гедонизм. Защитным механизмом являются реактивные образования (формирования реакций), его целью является только управление поведением. Супер-Эго подавляет привлекательность приятных стимулов, особенно это касается объектов, влечение к которым социально неодобряемо.

**Диспозиция истерии.** Характерны большая внушаемость, отсутствие критичности, селективное невнимание. Преобладающий тип защиты – отрицание. Эмоция принятия и защита отрицанием, являющиеся элементами истерического функционирования, позволяют этому типу идеализировать объект реагирования (например, истерики часто влюбляются, эмоционально незрелая жизненная позиция сводится к полному совпадению собственного «Я» и ролевой позиции).

**Агрессивная диспозиция.** Поведение прямо противоположно поведению пассивного типа. Основная эмоция – гнев (раздражение), основная защита – замещение, служащая для управления гневом агрессией. При отсутствии этого

механизма такая личность напрямую выражала бы свою агрессивность, что привело бы к возникновению серьезных конфликтов. Этот механизм позволяет направить реакцию агрессии на более безопасный объект.

**Диспозиция психопатии.** Противоположность обсессивной диспозиции. Выражена потребность оставаться во внеподконтрольном состоянии и необходимость выражения своих импульсов. Защита регрессией даст возможность такой личности для постоянной разрядки импульсов, возвращаясь время от времени к более или менее новым моделям удовлетворения потребностей. Личность этого типа стимулируется чем-либо избыточным из внешней среды, чтобы нейтрализовать внутренний эмоциональный «паралич» и чувство опеченения, которые возвращает ее к детской незащищенности, а также сама способна неосознанно провоцировать конфликтные ситуации с целью получить этот избыток стимулов. Основная эмоция – удивление.

**Депрессивная диспозиция.** Личность такого типа все время страдает из-за утраты воображаемого объекта и потери самоуважения. Основная эмоция – печаль. Основной способ защиты – компенсация, направленная на избегание чувства депрессии, компенсация особенно эффективна для поддержания.

**Параноидальная диспозиция.** Отсутствие внушаемости, высокая критичность. Преобладающие эмоции – отвращения и неприятия. Проекция. Такая личность, ощущая свою неполноценность, защищается проекцией, которая позволяет ей это не замечать. Окружающий мир – объект критики.

**Пассивная диспозиция** – инертность, пассивность, избегание, отшельничество, уход в себя, безынициативность, склонность быть зависимым от кого-либо. Страх и подавление (вытеснение).

**Обсессивная диспозиция** – стремление контролировать. Защита – интеллектуализация, рационализация и сублимация. Отчуждение от инстинктов и эмоций. Совестьливость, опрятность, стремление придерживаться середины, педантичность. Неспособность разгадывать человеческие эмоции – скрытая тревога потерять контроль.

### **Опросник Р. Плутчика – Г. Келлермана**

Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+»

1. Со мной ладить очень легко.
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю.
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим.
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия.
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется.
6. Я легко краснею.
7. Одно из самых больших моих достоинств – это умение владеть собой.

8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком.
9. Я легко выхожу из себя.
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить.
11. Я редко запоминаю свои сны.
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими.
13. Часто бываю не в своей тарелке.
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком.
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее.
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих.
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды.
18. Мне говорят, что я хвастун.
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве.
20. Почти все мною восхищаются.
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью.
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают.
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни.
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность.
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир.
26. Я человек, у которого нет предрассудков.
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным.
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими.
29. Очень не люблю недоброжелательных людей.
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть.
31. Я из тех, кто редко плачет.
32. Пожалуй, я много курю.
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит.
34. Я плохо помню лица.
35. Я иногда занимаюсь онанизмом.
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии.
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому.
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей.
39. Люди мне никогда не надоедают.
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время.
41. Я мало, что могу вспомнить из своего детства.
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей.
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать.
44. Другие считают меня излишне доверчивым.
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства.

46. Плохое я стараюсь выбросить из головы.
47. Я не теряю никогда оптимизма.
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей.
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры.
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным.
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях.
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов.
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы.
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания.
55. Другие считают, что я равнодушный человек.
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь.
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности.
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль.
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом.
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит.
62. Я грызу ногти.
63. Другие говорят, что я избегаю проблем.
64. Я люблю выпить.
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство.
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами.
67. Я не люблю карьеристов.
68. Я много говорю неправды.
69. Порнография вызывает у меня отвращение.
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера.
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей.
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние.
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения.
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение.
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок.
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам.
77. Покойники меня не «трогают».
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания.
79. Многие люди вызывают у меня раздражение.
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова.
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим.
83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным.
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело.
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным.

86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых.
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники.
88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают.
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет.
90. Я часто влюбляюсь.
91. Другие считают, что я излишне объективен.
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека.

### Обработка теста

Восемь эго-защитных процессов формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные указанные ниже утверждения, разделенных на число утверждений в каждой шкале. Напряженность психологических защит подсчитывается по формуле (число «+» / n – число утверждений) x 100%

№п/п	Названия шкал	Номера утверждений	n
1	Вытеснение	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2	Регрессия	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3	Замещение	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4	Отрицание	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5	Проекция	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6	Компенсация	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
7	Гиперкомпенсация	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8	Рационализация	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

### Методика определения индивидуальных копинг-стратегий (Э.Хайм)

Методика предназначена для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом. Может использоваться в целях диагностики как непродуктивных паттернов (образцов) поведения, так и ресурсов личности.

**Инструкция.** Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности. Отвечайте в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями в последнее время. Не раздумывайте долго – важна ваша первая реакция. Будьте внимательны!

#### Утверждения

А

1. Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. Говорю себе: «Это судьба, нужно с этим смириться».
3. Говорю себе: «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния.

5. Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось.

6. Я говорю себе: «По сравнению с проблемами других людей – это пустяк».

7. Я говорю себе: «Если что-то случилось, то так угодно Богу».

8. Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей.

9. Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам.

10. В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными.

**Б**

1. Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую.

2. Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу.

3. Я подавляю эмоции в себе.

4. Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации.

5. Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне.

6. Я впадаю в состояние безнадежности.

7. Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам.

8. Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным.

**В**

1. Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях.

2. Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях.

3. Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях.

4. Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.).

5. Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. д.).

6. Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой.

7. Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей.

8. Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом.

### **Обработка и интерпретация результатов**

А (когнитивные копинг-стратегии)

1. Игнорирование, О.

2. Смирение, Н.

3. Диссимиляция, О.

4. Сохранение самообладания, О.

5. Проблемный анализ, П.

6. Относительность, О.

7. Религиозность, О.

8. Растерянность, Н.
9. Придача смысла, О.
10. Установка собственной ценности, О.

#### Б (эмоциональные копинг-стратегии)

1. Протест, О.
2. Эмоциональная разрядка, Н.
3. Подавление эмоций, Н.
4. Оптимизм, П.
5. Пассивная кооперация, О.
6. Покорность, Н.
7. Самообвинение, Н.
8. Агрессивность, Н.

#### В (поведенческие копинг-стратегии)

1. Отвлечение, О.
2. Альтруизм, О.
3. Активное избегание, Н.
4. Компенсация, О.
5. Конструктивная активность, О.
6. Отступление, Н.
7. Сотрудничество, П.
8. Обращение, О.

Используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией. Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной. Стратегии совладания со стрессом могут быть продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными. Копинг-стратегии делятся на три подгруппы: 1) когнитивные; 2) эмоциональные; 3) поведенческие.

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями. Буквами обозначены: IX – продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом); О – относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая при некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе); Н – непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

#### **Личностна шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор)**

Опросник состоит из 60 утверждений. Адаптирован В. Г. Норакидзе (1975). Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает карточки вправо или влево, в зависимости от того, согласен он с содержащимися в них утверждениями или не согласен. Тестирование продолжается 15–30 минут.

## **Инструкция**

Прочтите представленный на карточках текст и разделите их на две части: вправо отложите те карточки, с утверждениями на которых вы согласны, влево – те, с которыми вы не согласны.

### **Текст**

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен принимать все слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.

35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я – человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

### **Обработка и интерпретация результатов**

В 1 балл оцениваются ответы «Да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы «Нет» – к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Живыми считаются ответы «Да» к высказываниям 2, 10, 55, и «Нет» – к высказываниям 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Суммарная оценка:

40–50 баллов – очень высокий уровень тревоги; 25–40 баллов – высокий уровень тревоги; 15–25 баллов – средний (с тенденцией к высокому); 5–15 баллов – средний (с тенденцией к низкому); 0–5 баллов – низкий уровень тревоги.

## Шкала депрессии (Т.И.Балашова)

Тест адаптирован Т. И. Балашовой. Полное тестирование с обработкой занимает 20–30 минут. Испытуемый отмечает ответы на бланке.

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте рядом с ним цифру в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Если вы выбираете ответ «Никогда или изредка», поставьте цифру 1, если ответ «Иногда» – 2, «Часто» – 3, «Почти всегда или постоянно» – 4.

### Текст

1. Я чувствую подавленность.
2. Утром я чувствую себя лучше всего.
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам.
4. У меня плохой ночной сон.
5. Аппетит у меня не хуже обычного.
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находясь рядом.
7. Я замечаю, что теряю вес.
8. Меня беспокоят запоры.
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно.
10. Я устаю без всяких причин.
11. Я мыслю так же ясно, как всегда.
12. Мне легко делать то, что я умею.
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.
14. У меня есть надежды на будущее.
15. Я более раздражителен, чем обычно.
16. Мне легко принимать решения.
17. Я чувствую, что полезен и необходим.
18. Я живу достаточно полной жизнью.
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

### Обработка и интерпретация результатов

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$УД = Епр + Еобр$ , где  $Епр$  – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;  $Еобр$  – сумма цифр, «обратных» зачеркнутым к высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Например, у высказывания № 2 зачеркнута цифра «1» – мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2 – мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 – ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму 1 балл и т. д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. При показателе УД от 60 до 69 баллов

диагностируется субдепрессивное состояние или маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД выше 70 баллов

### **Миссисипская шкала (гражданский вариант)**

**Инструкция.** Ниже приводятся утверждения, в которых обобщен разнообразный опыт людей, переживших тяжелые, экстремальные события и ситуации. Для каждого утверждения дается шкала от 1 до 5:

- совершенно неверно – 1;
- иногда верно – 2;
- до некоторой степени верно – 3;
- верно – 4;
- совершенно верно – 5.

Определите номер ответа, лучше всего описывающий ваши чувства. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь за разъяснением к экспериментатору.

#### **Текст**

1. В прошлом у меня было больше близких друзей, чем сейчас.
2. У меня нет чувства вины за все то, что я делал в прошлом.
3. Если кто-то выведет меня из терпения, то, вероятнее всего, я не сдержусь (применю физическую силу).
4. Если случается что-то, напоминающее мне о прошлом, это выводит меня из равновесия и причиняет мне боль.
5. Люди, которые очень хорошо меня знают, боятся меня.
6. Я способен вступать в эмоционально близкие отношения с другими людьми.
7. Мне снятся по ночам кошмары о реальных событиях моего прошлого.
8. Когда я думаю о кое-каких вещах, которые я делал в прошлом, мне просто не хочется жить.
9. Внешне я выгляжу бесчувственным.
10. Последнее время я чувствую, что хочу покончить с собой.
11. Я хорошо засыпаю, нормально сплю и просыпаюсь только тогда, когда нужно вставать.
12. Я все время задаю себе вопрос, почему я еще жив, в то время как другие уже умерли.
13. В определенных ситуациях я чувствую себя так, как будто я вернулся в прошлое.
14. Мои сны настолько реальны, что я просыпаюсь в холодном поту и заставляю себя больше не спать.
15. Я чувствую, что больше не могу.
16. Вещи, которые вызывают у других людей смех или слезы, меня не трогают.
17. Меня по-прежнему радуют те же вещи, что и раньше.
18. Мои фантазии реалистичны и вызывают страх.
19. Я обнаружил, что мне работать нетрудно.
20. Мне трудно сосредоточиться.

21. Я беспричинно плачу.
22. Мне нравится быть в обществе других людей.
23. Меня пугают мои стремления и желания.
24. Я легко засыпаю.
25. От неожиданного шума я сильно вздрагиваю.
26. Никто, даже члены моей семьи, не понимают, что я чувствую.
27. Я легкий, спокойный, уравновешенный человек.
28. Я чувствую, что о каких-то вещах, которые я делал в прошлом, я никогда не смогу рассказать кому-либо, потому что этого никому не понять.
29. Временами я употребляю алкоголь (наркотики или снотворные), чтобы помочь себе заснуть или забыть о тех вещах, которые случались со мной в прошлом.
30. Я не испытываю дискомфорта, когда нахожусь в толпе.
31. Я теряю самообладание и взрываюсь из-за мелочей.
32. Я боюсь засыпать.
33. Я пытаюсь избегать всего, что могло бы напомнить мне о том, что происходило со мной в прошлом.
34. Моя память так же хороша, как и раньше.
35. Я испытываю трудности в проявлении своих чувств, даже по отношению к близким людям.
36. Временами я вдруг веду себя или чувствую так, как будто то, что было со мной в прошлом, происходит снова.
37. Я не могу вспомнить некоторые важные вещи, которые произошли со мной в прошлом.
38. Я очень бдителен и насторожен большую часть времени.
39. Если случается что-нибудь, напоминающее мне о прошлом, меня охватывает такая тревога или паника, что у меня начинается сильное сердцебиение и перехватывает дыхание; я весь дрожу и покрываюсь потом, у меня кружится голова, появляются «мурашки», и я почти теряю сознание.

#### **Обработка и интерпретация результатов**

Сумма баллов по пунктам с прямой шкалой: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39.

Сумма баллов по пунктам с обратной шкалой (1 – 5 баллов, 2 – 4 балла, 3 – 3 балла, 4 – 2 балла, 5 – 1 балл): 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34.

Затем обе суммы надо сложить, чтобы получить общий балл.

### **Шкала оценки влияния травматического события**

**Инструкция.** Ниже приведены описания переживаний людей, которые перенесли тяжелые стрессовые ситуации.

Оцените, в какой степени вы испытывали такие чувства по поводу подобной ситуации, когда-то пережитой вами.

Для этого выберите кружком цифру, соответствующую тому, как часто вы испытывали подобное переживание в течение последних 7 дней, включая сегодняшний:

никогда – 0;  
редко – 1;  
иногда – 3;  
часто – 5.

### **Текст**

1. Любое напоминание об этом событии (ситуации) заставляло меня заново переживать все случившееся.

2. Я не мог спокойно спать по ночам.

3. Некоторые вещи заставляли меня все время думать о том, что со мной случилось.

4. Я чувствовал постоянное раздражение и гнев.

5. Я не позволял себе расстраиваться, когда я думал об этом событии или что-то напоминало мне о нем.

6. Я думал о случившемся против своей воли.

7. Мне казалось, что всего случившегося со мной как будто не было на самом деле или все, что тогда происходило, было нереальным.

8. Я старался избегать всего, что могло бы мне напомнить о случившемся.

9. Отдельные картины случившегося внезапно возникали в сознании.

10. Я был все время напряжен и сильно вздрагивал, если что-то внезапно пугало меня.

11. Я старался не думать о случившемся.

12. Я понимал, что меня до сих пор буквально переполняют тяжелые переживания по поводу того, что случилось, но ничего не делал, чтобы их избежать.

13. Я чувствовал что-то вроде оцепенения, и все мои переживания по поводу случившегося были как будто парализованы.

14. Я вдруг замечал, что действую или чувствую себя так, как будто бы все еще нахожусь в той ситуации.

15. Мне было трудно заснуть.

16. Меня буквально захлестывали непереносимо тяжелые переживания, связанные с той ситуацией.

17. Я старался вытеснить случившееся из памяти.

18. Мне было трудно сосредоточить внимание на чем-либо.

19. Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения (потел, дыхание сбивалось, начинало тошнить, учащался пульс и т. п.).

20. Мне снились тяжелые сны о том, что со мной случилось.

21. Я был постоянно насторожен и все время ожидал, что случится что-то плохое.

22. Я старался ни с кем не говорить о случившемся.

### **Обработка и интерпретация результатов**

**Вторжение** – сумма баллов пунктов 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

**Избегание** – сумма баллов пунктов 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

**Физиологическая возбудимость** – сумма баллов пунктов 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

## **Методика для определения вероятности развития стресса (Т. А. Немчин)**

Предназначена для выявления подверженности стрессу.

Необходимое оснащение. Тест опросника и лист для ответов.

**Инструкция испытуемому.** В предлагаемом тесте перечисляется ряд утверждений с одним вариантом ответа: либо «да», либо «нет». Отмечайте утверждения, с которыми вы согласны.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается общее количество утверждений, как «нет», так и «да», с которыми вы согласны.

Если количество таких утверждений достигает 40–50 – человек пребывает в состоянии стресса, резервы его организма близки к истощению – высока вероятность развития третьей стадии стресса.

До 25 – средняя стрессоустойчивость, при отсутствии адекватных мер (использование приемов саморегуляции и других «антистресс-технологий») существует вероятность развития негативных последствий стресса.

Не более 5–15 – прогнозируется высокая стрессоустойчивость.

### **Тест опросника**

1. Обычно я спокоен и вывести меня из этого состояния нелегко. «Нет».
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей. «Нет».
3. У меня редко бывают запоры. «Нет».
4. У меня редко бывают головные боли. «Нет».
5. Я редко устаю. «Нет».
6. Я почти всегда чувствую себя счастливым. «Нет».
7. Я уверен в себе. «Нет».
8. Я практически никогда не краснею. «Нет».
9. Я человек смелый. «Нет».
10. Я краснею не чаще, чем другие. «Нет».
11. Я редко ощущаю сильное сердцебиение. «Нет».
12. Обычно мои руки теплые (не очень бояться холода). «Нет».
13. Я застенчив не более, чем другие. «Нет».
14. Мне не хватает чувства уверенности в своих силах. «Да».
15. Порою мне кажется, что я ни на что не годен. «Да».
16. Бывают периоды беспокойства, не могу усидеть на месте. «Да».
17. Меня часто беспокоит желудок. «Да».
18. Не хватает духа вынести предстоящие трудности. «Да».
19. Хочется быть счастливым, как другие. «Да».
20. Кажется, передо мной трудности, которые мне не преодолеть. «Да».
21. Мне снятся кошмарные сны. «Да».
22. Когда волнуясь, дрожат руки. «Да».
23. У меня беспокойный сон, часто просыпаюсь. «Да».
24. Меня часто тревожат возможные неудачи. «Да».
25. Иногда испытываю страх, когда опасности нет. «Да».
26. Мне трудно сосредоточиться на одном задании. «Да».
27. Простую работу делаю часто с напряжением. «Да».

28. Я легко прихожу в замешательство. «Да».
29. Почти все время испытываю неясную тревогу. «Да».
30. Я склонен принимать всерьез даже пустяки. «Да».
31. Я часто переживаю и плачу. «Да».
32. У меня бывают приступы тошноты и рвоты. «Да».
33. Расстройство желудка у меня почти каждый месяц. «Да».
34. Я боюсь, что при волнении сильно покраснею. «Да».
35. Мне обычно трудно сосредоточиться на чем-то важном. «Да».
36. Меня постоянно беспокоит желание улучшить свое материальное положение, хотя оно не хуже других. «Да».
37. Нередко думаю, о чем не хотел бы поделиться с другими, стыдно. «Да».
38. Иногда из-за переживаний теряю сон. «Да».
39. Когда волнуюсь, иногда сильно потею. «Да».
40. Я иногда сильно потею, даже в холодные дни. «Да».
41. Временами из-за волнений никак не могу заснуть. «Да».
42. Я человек легко возбудимый. «Да».
43. Иногда чувствую себя бесполезным человеком. «Да».
44. Нередко из-за волнения могу легко выйти из себя. «Да».
45. Я часто ощущаю смутную тревогу. «Да».
46. Я чувствительнее многих своих товарищей. «Да».
47. Почти все время испытываю чувство голода. «Да».
48. Часто кажется, что меня преследуют болезни. «Да».
49. Часто кажется, что за мной кто-то наблюдает «Да».
50. Ожидание всегда меня нервирует. «Да».

### **Тест на профессиональный стресс (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников)**

Методика предназначена для определения стресса.

Необходимое оснащение. Тест опросника и лист для ответов.

**Инструкция испытуемому.** Прочитайте предложения и выберите тот пункт, который наиболее подходит для вас. Долго не раздумывайте. Наиболее искренние ответы приходят первыми.

#### **Обработка и интерпретация результатов**

Обработка результатов осуществляется в соответствии с ключами.

#### **Ключи к ответам**

Поставьте себе баллы в соответствии с приведенными ключами и просуммируйте их.

Это не ключ, это головоломка. Расшифровке с наскока не поддается.

1. а) 0, б) 1, в) 2, г) 3, д) 4.

2. За каждое «да» по 1 баллу.

3. 9, 12, 17, 21. а) 0, б) 2, в) 1.

4. 5, 13, 14, 15, 18, 19. «да» – 0, «нет» – 1.

6. За каждое «да» – 0, за каждое «нет» – по 1 баллу.

7. а) 0, б) 1.

8. 11, 16. а) 2, б) 1, в) 0.

10. «нет» – 0, «да» – 1.

20. а) 1, б) 0.

22. За «5» – 0, за «4» –1, за «3» –2, за «2» – 1, за «1» – 4.

Просуммируйте баллы. Если вы получили:

от 0 до 15 баллов, то стресс не является проблемой вашей жизни;

от 16 до 30 баллов, то у вас умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала. Тем не менее следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс.

От 31 до 45 баллов. Стресс представляет безусловную проблему. Очевидна необходимость коррекционных действий. Чем больше вы будете работать при таком уровне стресса, тем тяжелее что-либо сделать с ним. Это серьезный повод для тщательного анализа вашей профессиональной жизни.

От 46 до 60 баллов. На этом уровне стресс представляет собой главную проблему, и что-то должно быть сделано немедленно. Вы можете оказаться очень близки к стадии истощения в общем адаптационном синдроме (стрессе). Напряжение должно быть ослаблено.

### **Тест опросника**

1. Два человека, хорошо вас знающие, обсуждают вас. Какие из следующих утверждений они, вероятнее всего, стали бы использовать:

а) X – очень замкнутый человек, кажется, что ничто сильно его (ее) не беспокоит.

б) X – великолепный человек, но вы должны быть осторожны, когда говорите ему (ей) что-то время от времени.

в) Кажется, что в жизни X все всегда происходит не так, как надо.

г) Я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым.

д) Чем меньше я вижу X, тем лучше.

2. Присущи ли вам в жизни некоторые из следующих, наиболее распространенных особенностей:

чувство, что вам редко удается сделать что-либо правильно;

чувство, что вас преследуют, загоняют в угол или в ловушку;

плохое пищеварение;

плохой аппетит;

бессонница по ночам;

кратковременные головокружения и учащенное сердцебиение;

чрезмерная потливость в отсутствие физической нагрузки и жары;

паническое ощущение в толпе или в закрытом помещении;

усталость и недостаток энергии;

чувство безнадежности («какая польза во всем этом»);

слабость или тошнота без каких-либо внешних причин;

очень сильное раздражение по поводу мелких событий;

неспособность расслабиться по вечерам;

регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром;

трудности в принятии решения;

невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня;

слезливость;  
убеждение, что вы ни с чем толком не можете справиться;  
недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам;

нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт;  
неспособность сказать «нет», когда тебя просят что-то сделать;  
ответственность большая, чем та, с которой вы можете справиться.

3. Насколько вы оптимистичны в настоящее время:

- а) больше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) меньше, чем обычно.

4. Нравится ли вам смотреть спортивные состязания?

5. Можете ли вы позволить себе понежиться в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины?

6. Можете ли вы в разумных пределах (профессиональных и личностных) говорить откровенно:

- а) с начальником;
- б) с коллегами;
- в) с членами семьи.

7. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в вашей жизни:

- а) вы сами.
- б) кто-то другой.

8. Когда вас критикуют на работе руководители, как вы обычно чувствуете себя:

- а) сильно огорченным;
- б) умеренно огорченным;
- в) слабо огорченным.

9. Вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворения от достигнутого:

- а) часто;
- б) иногда;
- в) только изредка.

10. Испытываете ли вы большую часть времени чувство, что у вас есть неулаженные конфликты с коллегами?

11. Объем выполняемой вами работы превышает отведенное для этого время:

- а) постоянно;
- б) иногда;
- в) только изредка.

12. Часто ли вы представляете себе, какие у вас профессиональные перспективы:

- а) как правило, да;
- б) иногда;
- в) лишь изредка.

13. Могли бы вы сказать, что обычно у вас достаточно времени, которое вы тратите на себя?

14. Если вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли вам обычно найти слушателя?

15. Находитесь ли вы на пути, более или менее обеспечивающем достижения ваших главных жизненных целей?

16. Вы скучаете на работе:

а) часто;

б) иногда;

в) очень редко.

17. Вы с удовольствием собираетесь на работу:

а) в большинстве случаев;

б) в некоторые дни;

в) лишь изредка.

18. Чувствуете ли вы, что на работе по достоинству ценят ваши способности и дела?

19. Чувствуете ли вы себя по достоинству вознагражденным на работе за ваши способности и дела (имея в виду статус и продвижение по службе)?

20. Есть ли у вас чувство, что ваши руководители:

а) активно мешают вам в работе,

б) активно помогают вам в работе?

21. Если бы 10 лет назад вы имели возможность увидеть себя таким профессионалом, каким вы являетесь в настоящий момент, вы бы сочли себя:

а) превзошедшим собственные ожидания;

б) соответствующим собственным ожиданиям;

в) не достигнувшим собственных ожиданий?

22. Если бы вы должны были оценить в баллах симпатии самому себе по шкале от 5 (максимум) до 1 (минимум), какой балл вы бы поставили сами себе?

### **Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников) предназначен для определения типа сна у человека**

Необходимое оснащение. Тест опросника и лист для ответов.

**Инструкция испытуемому.** Ответьте на вопросы теста, выбрав тот вариант ответа, который является наиболее подходящим для вас. Долго не раздумывайте, важна ваша первая реакция.

#### **Обработка и интерпретация результатов.**

Сложите баллы (цифры), которые стоят рядом с выбранным вариантом ответа. Если вы набрали свыше 61 балла, у вас четко выраженный утренний тип;

51–60 баллов – слабо выраженный утренний тип;

41–50 баллов – индифферентный (подчиняющийся обстоятельствам) тип;

31–40 баллов – слабо выраженный вечерний тип, менее 30 баллов – четко выраженный вечерний тип.

## Тест опросника

1. Как велика ваша потребность в пользовании будильником, если утром вам необходимо встать в точно определенное время?

Совершенно нет потребности – 4.

В отдельных случаях есть потребность – 3.

Потребность в будильнике довольно сильная – 2.

Будильник мне абсолютно необходим – 1.

2. Если бы вам пришлось готовиться к сдаче экзаменов в условиях жесткого лимита времени и наряду с дневными часами использовать для подготовки начало ночи (23 час.), насколько продуктивной была бы ваша работа в это время?

Абсолютно бесполезной. Я совершенно не мог бы работать – 4.

Некоторая польза была бы – 3.

Работа была бы достаточно эффективной – 2.

Работа была бы высокоэффективной – 1.

3. Легко ли вам вставать утром в обычных условиях?

Очень трудно – 1.

Довольно трудно – 2.

Довольно легко – 3.

Очень легко – 4.

4. Чувствуете ли вы себя полностью проснувшимся в первые полчаса после утреннего подъема?

Очень большая сонливость – 1.

Есть небольшая сонливость – 2.

Довольно ясная голова – 3.

Полная ясность мысли – 4.

5. Каков ваш аппетит в первые полчаса после утреннего подъема?

Совершенно нет аппетита – 1.

Аппетит снижен – 2.

Довольно хороший аппетит – 3.

Очень хороший аппетит – 4.

6. Если бы вам пришлось готовиться к сдаче экзаменов в условиях жесткого лимита времени и наряду с дневными часами пользоваться для подготовки раннее утро (4–7 час.), насколько продуктивной была бы ваша работа в это время?

Абсолютно бесполезной – 1.

Некоторая польза была бы – 2.

Работа была бы достаточно эффективной – 3.

Работа была бы высокоэффективной – 4.

7. Чувствуете ли вы физическую вялость в первые полчаса после утреннего подъема?

Очень большая вялость (вплоть до полной разбитости) – 1.

Некоторая вялость – 2.

Известная бодрость – 3.

Полная бодрость – 4.

8. Если ваш следующий день свободен от работы, когда вы ляжете спать по сравнению с обычным временем отхода ко сну?

Не позже, чем обычно – 4.

Менее чем на 1 час позже – 2.

На 1–2 часа позже – 2.

Более чем на 2 часа позже – 1.

9. Легко ли вам засыпать в обычных условиях?

Очень трудно – 1.

Довольно трудно – 2.

Довольно легко – 3.

Очень легко – 4.

10. Вы решили укрепить свое здоровье с помощью физической тренировки. Ваш друг предложил заниматься вместе по одному часу два раза в неделю. Наилучшее время для вашего друга – утро между 7 и 8 часами. Является ли этот период наилучшим для вас?

В это время я бы находился в хорошей форме – 4.

Я был бы в довольно хорошем состоянии – 3.

Мне было бы трудно – 2.

Мне было бы очень трудно – 1.

11. Когда вы вечером чувствуете себя настолько усталым, что должны лечь спать?

Ложитесь сразу, как приходите – 1.

Пытаетесь бороться со сном – 2.

Стараетесь лечь в обычное время – 3.

Продолжаете заниматься своими обычными делами – 4.

12. Во время выполнения двухчасовой работы, требующей от вас полной мобилизации умственных сил, вы хотели бы находиться на вершине своей работоспособности. Какой из четырех предлагаемых периодов вы выбрали бы для этой работы, если бы были совершенно свободны в планировании своего распорядка дня и руководствовались только своим личным желанием?

8.00–10.00 – 6.

11.00–13.00 – 4.

15.00–17.00 – 2.

19.00–21.00 – 0.

13. Как велика ваша усталость в 23 часа?

Я очень устаю к этому времени – 5.

Я заметно устаю к этому времени – 3.

Я слегка устаю к этому времени – 2.

Я совершенно не устаю к этому времени – 0.

14. По какой-то причине вам пришлось лечь спать на несколько часов позже, чем обычно. На следующее утро нет необходимости вставать в определенное время. Какой из четырех предлагаемых вариантов будет вашим?

Я проснусь в обычное время и больше не засну – 4.

Я проснусь в обычное время, а дальше буду дремать – 3.

Я проснусь в обычное время и снова засну – 2.

Я проснусь позже, чем обычно – 1.

15. Вы должны дежурить ночью с 4 до 6 часов. Следующий день у вас свободен. Какой из четырех предлагаемых вариантов будет для вас наиболее приемлемым?

Спать я буду только после ночного дежурства – 1.

Перед дежурством я вздремну, а после дежурства лягу спать – 2.

Перед дежурством я хорошо высплюсь, а после дежурства еще подремлю – 3.

Я полностью высплюсь перед дежурством – 4.

16. Когда бы вы предпочли встать в том случае, если бы вы были совершенно свободны в выборе своего распорядка дня и руководствовались бы при этом исключительно своими личными желаниями?

На рассвете – 4.

Рано – 3.

Повалялся бы в постели – 2.

Спал, пока не разбудили – 1.

17. Когда бы вы предпочли ложиться спать в том случае, если бы планировали свое вечернее время совершенно свободно и руководствовались бы при этом исключительно своими личными желаниями?

Сразу после ужина – 4.

До десяти часов – 3.

До двенадцати – 2.

После полуночи – 1.

Заключение по сумме баллов:

### Методика для определения чувствительности к кризису

(Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников)

Предназначена для оценки чувствительности к кризису.

**Вводные замечания.** Психоэмоциональный стресс может привести к кризису, но не всякий стресс выливается в кризис. О кризисе можно говорить, если есть следующие признаки:

1) наличие события, вызывающего стресс или длительный стресс;

2) переживание горя;

3) чувство потери, опасности или унижения;

4) чувство неконтролируемости происходящего;

5) неожиданность происходящего;

6) разрушение привычного уклада жизни;

7) неопределенность будущего;

8) длительность страдания (от 2 до 6 недель). Может продолжаться до двух лет.

Таким образом, кризис может наступить после катастрофы, физического насилия, смерти дорогих вам людей, ухода из вашей жизни близких людей, развода. Часто к кризису приводит участие в боевых действиях.

При кризисе может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях).

1. Тревога (или тревожность) – фундаментальный компонент кризиса. Все время прокручиваются воображаемые ситуации негативного характера, кото-

рые вызывают страх или апатию. Это состояние имеет и физические корреляты (т. е. телесные проявления), такие как учащенное дыхание, сердцебиение, головокружение и дрожание конечностей. Высокий уровень тревожности вызывает нарушения сна.

2. Снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания.

3. Страх. Появляется боязнь выйти из дома, потерять своих близких. Человек может бояться, что опять произойдет травмирующее событие, что потеряет над собой контроль, пребывая при этом в постоянном физическом и психическом напряжении.

4. Избегание или поглощение. При избегании постоянное физическое и психическое напряжение позволяет не допустить в сознание травмирующие события, они вытесняются в подсознание. Другая реакция – поглощение – наблюдается тогда, когда человек постоянно возвращается к тому, что произошло. Один из вариантов поглощения – так называемая «умственная жвачка» при неприятных открытиях, когда одно и то же событие все время прокручивается в мозгу. Если впечатления во время стресса, приведшего к кризису, были очень драматичными, то их переживание будет продолжаться очень долго. Будут вспышки воспоминаний, кошмарные сны, когда человек будет опять испытывать те чувства, которые он испытал во время события. Чувства могут возвращаться внезапно. Это может быть очень тяжело и пугающе.

Такие реакции вызывают перемены в поведении. Человек начинает избегать контактов с родными, близкими: возникает «стена» и появляется чувство, что человек одинок и его никто не может понять. А это еще больше отдаляет от людей и удлиняет путь к излечению.

5. Депрессия. Это вид эмоционального состояния, возникающего при кризисе, особенно если он включает потерю или унижение. Признаками являются сниженная жизненная активность, подавленное настроение, потеря интереса к внешнему миру, ощущение апатии и усталости. Всеохватывающее негативное отношение к себе и другим людям. Если кризис не получил положительного разрешения, депрессия как эмоциональное состояние может перерасти в депрессию как психическое нарушение.

6. Гнев. Рождается из чувства обиды на кого-то. Человек может его испытывать по отношению к умершему или ушедшему из вашей жизни, оставившему вас. Гнев может возникать и по поводу несправедливости и бессмысленности происшедшего или против тех, кто был, как человеку кажется, причиной того, что случилось.

7. Вина. Чувство моральной ответственности за какие-то действия, которые причинили боль или нанесли ущерб другому. Могут возникнуть сомнения, все ли от вас зависящее вы сделали, чтобы помочь. Если человек выжил после катастрофы, то вместо радости от этого он может испытывать чувство вины за то, что выжил.

8. Стыд. У человека возникает желание убежать подальше и спрятаться. Переживается, как правило, людьми, которые являются жертвами насилия,

включая сексуальное. Им кажется, что если они расскажут кому-то (даже психологу) о том, что с ними произошло, то те перестанут их уважать. Это чувство затрудняет путь к избавлению от тягостных переживаний.

Если вы хотите оценить вашу чувствительность к кризису, ответьте на вопросы теста.

Необходимое оснащение. Тест опросника и лист для ответов.

**Инструкция испытуемому.** Прочтите утверждения и выберите один из трех вариантов ответа, наиболее подходящий для вас: Д — да, я согласен, В — возможно, я не уверен, Н — нет, я не согласен.

### **Обработка и интерпретация результатов.**

Обработка результатов осуществляется в соответствии с ключами.

#### **Ключи**

Для утверждений:

2, 5, 8, 11, 12, 14, 15 Д=0 баллов, В=1 балл, Н=2 балла.

1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13 Д=2 балла, В=1 балл, Н=0 баллов.

#### **Оценка результатов**

Сложите баллы. Если вы набрали:

меньше 5 баллов, то вы исключительно устойчивы к действию стресса при кризисе;

от 5 до 10 баллов, то вам удастся справляться с большинством кризисов успешно;

от 11 до 15 баллов, то временами вы обнаруживаете высокую чувствительность к стрессу, который может привести к кризису;

более 15 баллов, то скорее всего вы очень чувствительны к действию кризиса.

#### **Текст опросника**

1. Вряд ли стоит слишком усердно трудиться на своем рабочем месте, поскольку в большинстве случаев другие люди пользуются плодами моего труда.

2. Я люблю, когда случается что-нибудь неожиданное, нарушающее привычную обыденность рабочего дня.

3. Если кто-либо в руководстве принял решение, то мало что можешь изменить в нем.

4. Я считаю, что большинство моих несчастий случилось из-за ошибок, которые я сделал.

5. Жизнь — это интересное приключение.

6. Я очень сильно огорчаюсь, если другие люди сердятся на меня.

7. Если кто-то имеет что-нибудь против вас, нет смысла пытаться разубедить его.

8. Каждая проблема имеет решение.

9. Меня нередко подводят люди, которым, по моему мнению, я мог доверять.

10. Большинство проблем решается сами собой, если не обращать на них внимания.

11. Люди могут избежать трудностей, планируя свою жизнь.

12. Мне кажется, что люди, как правило, не испытывают чувства благодарности за то, что для них делается.

13. У вас всегда есть свобода выбора, даже в трудных ситуациях.

14. Я с удовольствием слушаю других людей и узнаю об их опыте.

### **Шкала нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин)**

Предназначена для диагностики нервно-психического напряжения и его проявлений

**Необходимое оснащение.** Анкета-опросник.

**Инструкция испытуемым.** Оцените свое состояние. Для этого отметьте знаком (v) те строки, которые соответствуют признакам, имеющим место у вас в последнее время. При этом, в каждом блоке признаков, где указаны 3 варианта проявления признака, может быть только одна отметка знаком v.

Блоки не должны пропускаться.

1. Фамилия, Имя, Отчество ... (Указываются по желанию)

2. Пол: М/Ж

3. Возраст...

4. Профессия, род занятий ...

5. Характер ситуации и деятельности (может указываться экспериментатором)

#### **1. Наличие физического дискомфорта.**

1. Полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений.

2. Имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе.

3. Наличие большого количества неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.

#### **2. Наличие болевых ощущений.**

1. Полное отсутствие каких-либо болей.

2. Болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе.

3. Имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.

#### **3. Температурные ощущения.**

1. Отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела.

2. Ощущение тепла, повышения температуры тела.

3. Ощущение похолодания тела, конечностей, «озноб».

#### **4. Состояние мышечного тонуса.**

1. Обычный, не измененный мышечный тонус.

2. Умеренное повышение тонуса мышц, чувство некоторого мышечного напряжения.

3. Значительное мышечное напряжение, подергивание отдельных мышц лица, рук, тики, тремор.

#### **5. Координация движений.**

1. Обычная, не измененная координация движений.

2. Повышение точности, ловкости, координации движений во время работы, письма.

3. Ухудшение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.

#### **6. Состояние двигательной активности в целом.**

1. Обычная, не измененная двигательная активность.

2. Повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений.

3. Резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте; суетливость, постоянное стремление ходить, изменять положение тела.

#### **7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы.**

1. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца.

2. Ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе.

3. Наличие неприятных ощущений со стороны сердца, резкое учащение сердцебиения. Чувство сжатия в области сердца, покалывания, боли в сердце.

#### **8. Проявления (ощущения) со стороны желудочно-кишечного тракта.**

1. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе.

2. Появление единичных, быстро проходящих и не мешающих работе ощущений со стороны органов пищеварения – подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое умеренное «урчание в животе».

3. Выраженные неприятные ощущения в области живота – боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.

#### **9. Проявления со стороны органов дыхания.**

1. Отсутствие каких-либо ощущений.

2. Увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе.

3. Значительные изменения дыхания – одышка, чувство недостаточного вдоха, «комоч в горле».

#### **10. Проявления со стороны выделительной системы.**

1. Отсутствие каких-либо изменений.

2. Умеренная активизация выделительной функции – несколько более частое появление желания воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздерживаться (терпеть).

3. Резкое учащение желания воспользоваться туалетом, или невозможность воздерживаться, наличие сильных позывов к мочеиспусканию и др.

#### **11. Состояние потоотделения.**

1. Обычное состояние потоотделения, без каких-либо изменений.

2. Умеренное усиление потоотделения.

3. Появление обильного «холодного, проливного пота».

#### **12. Состояние слизистой оболочки рта.**

1. Обычное состояние, без каких-либо изменений.

2. Умеренное увеличение слюноотделения.

3. Ощущение сухости во рту.

### **13. Окраска кожных покровов.**

1. Обычная окраска кожных покровов лица, шеи, рук.
2. Покраснение кожи лица, шеи, рук.
3. Побледнение кожи лица, шеи, рук, появление на коже кистей мраморного (пятнистого) оттенка.

### **14. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям.**

1. Отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность.
2. Умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее основной работе.
3. Резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.

### **15. Чувство уверенности в себе, в своих силах.**

1. Обычное, не измененное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях.
2. Повышение чувства уверенности в себе, уверенность в успехе.
3. Чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

### **16. Настроение.**

1. Обычное, не измененное настроение.
2. Приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения деятельностью, работой.
3. Сниженное настроение, чувство подавленности.

### **17. Особенности сна.**

1. Нормальный, обычный сон без каких-либо изменений по сравнению с предшествующим периодом времени.
2. Хороший, полноценный, крепкий освежающий сон накануне.
3. Беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей и в том числе накануне.

### **18. Особенности эмоционального состояния в целом.**

1. Отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств.
2. Чувство озабоченности, повышенной ответственности за выполняемую работу, появление «азарта», положительно окрашенной «злости».
3. Чувство отчаяния, страха, паники.

### **19. Помехоустойчивость.**

1. Обычное состояние, без каких-либо изменений
2. Повышение устойчивости в работе, способность работать в условиях шума, других помех и отвлекающих раздражителей.
3. Значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.

### **20. Особенности речи.**

1. Обычная, не измененная речь.
2. Повышение речевой активности, увеличение громкости голоса и ускорение речи без ухудшения ее качественных характеристик (грамотности, логичности).
3. Нарушения речи – появление слишком длинных пауз, запинок, заикания,

увеличение количества лишних слов, слишком тихий голос.

**21. Общая оценка психического состояния.**

1. Обычное, не измененное состояние.
2. Чувство собранности, повышенной готовности к работе, мобилизованность, подъем душевных и моральных сил, высокий психический тонус.
3. Чувство усталости, несобранности, растерянности, апатии, снижение психического тонуса.

**22. Особенности памяти.**

1. Обычная, не измененная память.
2. Улучшение памяти – легко вспоминается то, что необходимо вспомнить в данный момент.
3. Ухудшение памяти.

**23. Особенности внимания.**

1. Обычно, без каких-либо изменений внимание.
2. Улучшение способности к сосредоточению внимания, отвлечение от посторонних дел.
3. Ухудшение внимания, несобранность, неспособность сосредоточиться на деле, растерянность, отвлекаемость.

**24. Сообразительность.**

1. Обычная, без каких-либо изменений сообразительность.
2. Повышение сообразительности, находчивость.
3. Ухудшение сообразительности, растерянность.

**25. Умственная работоспособность.**

1. Обычная, не измененная умственная работоспособность.
2. Повышение умственной работоспособности.
3. Значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

**26. Явление психического дискомфорта.**

1. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психической сферы в целом.
2. Единичные, слабо выраженные и не мешающие работе изменения психической деятельности либо, напротив, чувство психического комфорта, приятные переживания и ощущения.
3. Резко выраженные, многочисленные и серьезно мешающие работе нарушения со стороны психической деятельности.

**27. Степень распространенности (генерализованности) признаков напряжения.**

1. Единичные и слабые признаки, на которые не следует обращать внимания.
2. Отчетливо выраженные признаки напряжения, которые не только не мешают деятельности, а напротив, способствуют ее успешности и продуктивности.
3. Большое количество разнообразных неприятных проявлений напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны многих частей тела, органов дыхания и систем.

**28. Оценка частоты возникновения напряжения.**

1. Напряжение не развивается практически никогда.
2. Напряжение развивается только при наличии реально трудных ситуаций.
3. Напряжение развивается часто и нередко без достаточных на то причин.

### **29. Оценка продолжительности состояния напряжения.**

1. Весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает, еще до того как миновала сложная ситуация.
2. Продолжается в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, но прекращается вскоре после ее окончания.
3. Большая продолжительность состояния напряжения, не прекращающегося в течение длительного времени по миновании сложной ситуации.

### **30. Общая оценка степени выраженности напряжения.**

1. Полное отсутствие или весьма слабое напряжение.
2. Умеренно-выраженное напряжение.
3. Резко выраженное, чрезмерное напряжение.

**Обработка и интерпретация результатов.** После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования.

При этом за отметку (+), поставленную испытуемым против пункта 1, числится 1 балл, против 2 – 2, 3 – 3. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 30, а максимальное – 90. Диапазон слабого нервно-психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов, умеренного – от 51 до 70 баллов и чрезмерного – от 71 до 90 баллов.

### **Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер)**

Предназначена для оценки стресса.

**Необходимое оснащение.** Анкета-опросник.

**Инструкция испытуемому.** Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

#### **Текст опросника**

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимо алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

**Обработка и интерпретация результатов.** Подсчитайте количество своих положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

Если вы набрали 0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

Если у вас в сумме получилось 5–7 баллов. Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если вы имеете 8–9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого – страдаете и вы сами, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

### **Тест «Степень напряженности» (Н. А. Литвинцев)**

Предназначен для оценки уровня нервно-эмоциональной напряженности.

**Необходимое оснащение.** Анкета-опросник.

**Инструкция испытуемым.** Отметьте номер тех событий, которые были в вашей жизни за последние полгода.

#### **Текст опросника**

##### **1. Семья**

1. Смерть супруга.
2. Развод.
3. Супружеский разрыв.
4. Смерть члена семьи.
5. Бракосочетание.
6. Примирение с супругом.
7. Ухудшение здоровья члена семьи.
8. Появление нового члена семьи.
9. Ссоры в семье.
10. Уход детей из семьи.
11. Мелкие неурядицы.
12. Выход супруга на пенсию.
13. Изменения в семейных отношениях.

##### **2. Личная жизнь**

14. Неприятности с властями.
15. Болезнь.
16. Смерть близкого друга.
17. Значительное событие.
18. Существенное изменение жилищных условий.
19. Изменение в образе жизни.
20. Перемена места жительства.
21. Изменение в стиле отдыха.

22. Перемена в сфере общественной деятельности.
23. Нарушение сна.
24. Отпуск.
25. Незначительные порицания.

### **3. Работа**

26. Увольнение.
27. Выход на пенсию.
28. Адаптация к новым обязанностям.
29. Переход на другую работу.
30. Перемены в сфере ответственности.
31. Конфликт с начальством.
32. Изменения в рабочей обстановке.

**Обработка и интерпретация результатов.** Ключ: определите баллы по каждому из выбранных вами факторов. Подсчитайте количество набранных баллов по каждой из 3-х секций и общую сумму баллов.

Результат:

- от 0 до 150 баллов: слабая степень напряженности;
- от 151 до 200 баллов: средняя степень напряженности;
- от 201 до 299 баллов: сильная степень напряженности.

### **Методика определения социальной неудовлетворенности (Л. Ю. Субботина)**

Предназначена для оценки степени неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности.

**Необходимое оснащение.** Анкета-опросник.

**Инструкция испытуемым.** Очень часто стресс возникает как реакция человека на неудовлетворенность обстоятельствами собственной жизни. Прочтите каждый вопрос и укажите наиболее подходящий ответ:

- Полностью удовлетворен
- Скорее удовлетворен
- Затрудняюсь ответить
- Скорее неудовлетворен
- Полностью неудовлетворен

**Обработка и интерпретация результатов.** По каждому пункту определяется показатель уровня неудовлетворенности. Он может варьироваться от 0 до 4 баллов. Каждому варианту ответа присваиваются баллы: полностью удовлетворен – 0, скорее удовлетворен – 1, затрудняюсь ответить – 2, скорее неудовлетворен – 3, неудовлетворен полностью – 4.

Интерпретация результатов. Выводы об уровне социальной неудовлетворенности делаются с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной неудовлетворенности.

- 3,5–4 балла – очень высокий уровень неудовлетворенности;
- 3,0–3,4 – повышенный уровень неудовлетворенности;

- 2,5–2,9 – умеренный уровень неудовлетворенности;  
 2,0–2,4 – неопределенный уровень неудовлетворенности;  
 1,5–1,9 – пониженный уровень неудовлетворенности;  
 0,5–1,4 – очень низкий уровень;  
 0–0,5 – отсутствие (почти отсутствие) неудовлетворенности.

### Анкета-опросник

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

	Удовлетворены ли вы:	Ответы				
		Полностью удовлетворен	Скорее удовлетворен	Затрудняюсь ответить	Скорее не удовлетворен	Полностью не удовлетворен
1.	Своим образованием.					
2.	Взаимоотношениями с коллегами по работе.					
3.	Взаимоотношениями с администрацией на работе.					
4.	Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т. п.).					
5.	Содержанием своей работы в целом.					
6.	Условиями профессиональной деятельности (учебы).					
7.	Своим положением в обществе.					
8.	Материальным положением.					
9.	Жилищно-бытовыми условиями.					
10.	Отношениями с супругой (супругом).					
11.	Отношениями с ребенком (детьми).					
12.	Отношениями с родителями.					
13.	Обстановкой в обществе (государстве).					
14.	Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми.					
15.	Сферой услуг и бытового обслуживания.					
16.	Сферой медицинского обслуживания.					
17.	Проведением досуга.					
18.	Возможностью проводить отпуск.					
19.	Возможностью выбора места работы.					
20.	Своим образом жизни в целом.					

## Тест на диагностику предрасположенности к неврозам

Позволяет определять вероятность возникновения невроза.

**Необходимое оснащение.** Текст опросника и лист для ответов.

**Инструкция испытуемым.** Если у вас высокая степень неудовлетворенности своей жизнью, то повышена и вероятность получения невроза. Проверить это вам поможет данный тест.

Ознакомившись с вопросом или суждением, надо ответить «да» или «нет».

**Обработка данных.** Подсчитайте количество утвердительных ответов.

Если получено более 24 баллов, это говорит о высокой вероятности невроза.

### Текст опросника

1. Считаете ли вы, что внутренне напряжены?
2. Вы бываете часто так сильно во что-то погружены, что не можете заснуть.
3. Вы чувствуете себя легкоранимым.
4. Вам трудно заговорить с незнакомыми людьми?
5. Часто ли без особых причин у вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. Вам часто кажется, что люди вокруг критически рассматривают вас.
7. Часто ли вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя вы стараетесь от них избавиться?
8. Вы нервный человек?
9. Вам кажется, что вас никто не понимает.
10. Вы раздражительны?
11. Если бы против вас не были настроены, ваши дела шли бы более успешно.
12. Вы слишком близко и надолго принимаете к сердцу неприятности.
13. Вас волнует даже мысль о возможной неудаче.
14. У вас были очень странные и необычные переживания.
15. Бывает ли вам то радостно, то грустно без видимых причин?
16. В течение всего дня вы мечтаете и фантазируете больше, чем нужно.
17. Легко ли изменить ваше настроение?
18. Вы часто боретесь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
19. Вы хотели бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда вы дрожите или испытываете приступы озноба.
21. Часто ли меняется ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?
22. Испытываете ли вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Критика или выговор вас очень ранят.
24. Временами вы бываете так беспокойны, что даже не можете усидеть на одном месте.
25. Беспокоитесь ли вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Вы часто испытываете недовольство.

27. Вам трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.

28. Вы делаете много такого, в чем приходится раскаиваться.

29. Большею частью вы счастливы.

30. Вы недостаточно уверены в себе.

31. Иногда вы кажетесь себе действительно никчемным.

32. Часто вы чувствуете себя просто скверно.

33. Вы много копаетесь в себе.

34. Вы страдаете от чувства неполноценности.

35. Иногда у вас все болит.

36. У вас бывает гнетущее состояние.

37. У вас что-то с нервами.

38. Вам трудно поддерживать разговор при знакомстве.

39. Самая тяжелая борьба для вас – борьба с самим собой.

40. Чувствуете ли вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

### **Методика для диагностики склонности к срывам в стрессовой ситуации «Прогноз»**

Предназначена для первоначального, ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. При этом под нервно-психической неустойчивостью понимается повышенная склонность нервной системы индивида к срывам в условиях воздействия экстремальных факторов. Методика разработана Ю. А. Барановым и ориентирована на использование в практике профотбора личного состава срочной службы и курсантов военных учебных заведений.

Анкета содержит 84 утверждения, на каждое из которых обследуемый должен ответить согласием или несогласием; дать ответы »Да» или «Нет» в регистрационном бланке

**Необходимое оснащение.** Опросник и регистрационный бланк к методике «Прогноз».

**Инструкция испытуемому.** Перед вами анкета, состоящая из 84 вопросов (утверждений). Прочитайте последовательно каждый из них и решите, какой ответ – «да» или «нет» – более точно вас характеризует. Если вы отвечаете на вопрос «да», то необходимо поставить знак «+» в клетке регистрационного бланка, соответствующей номеру вопроса, если «нет», то следует поставить знак «-». Работайте самостоятельно, не тратьте слишком много времени на обдумывание вопросов. Все ответы должны быть искренними. Если у кого-нибудь возникнут вопросы, поднимите руку.

**Обработка результатов** проводится с помощью «ключей». Обработку начинают со шкалы искренности, которая служит для оценки достоверности ответов. Подсчитывается количество минусов (ответов «Нет») по этой шкале. Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах. Если у обследуемого по этой шкале получено 10 или более баллов, то использовать результаты анкеты не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе индивидуальной беседы.

Показатель по шкале нервно-психической неустойчивости получают суммированием количества «+» (ответ «Да») для положительных ответов и «-» (ответ «Нет») для отрицательных ответов согласно «ключам». Полученный результат переводится в 10-балльную шкалу оценок и используется для оценки уровня нервно-психической неустойчивости.

### **Текст опросника**

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают редко.
15. Иногда, когда яневажно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Запоры у меня бывают редко.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.

29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

32. Думаю, что я человек обреченный.

33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.

35. Я часто вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.

36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.

37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

38. Моя внешность меня в общем-то устраивает.

39. Я вполне уверен в себе.

40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

41. Кто-то управляет моими мыслями.

42. Я ежедневно выпиваю необычайно много воды.

43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.

44. Счастливей всего я бываю, когда я один.

45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

46. Я любил сказки Андерсена.

47. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.

48. Меня злит, когда меня торопят.

49. Меня легко привести в замешательство.

50. Я легко теряю терпение с людьми.

51. Часто мне хочется умереть.

52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.

53. Почти каждый день случается что-то, что пугает меня.

54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, они меня не занимают.

55. Приступы плохого настроения бывают у меня очень редко.

56. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.

57. У меня бывали очень необычные фантастические переживания.

58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.

60. Я человек нервный и легко возбудимый.

61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).

62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

64. Большую часть времени я ощущаю себя усталым.

65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.

66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу свои вещи.

67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы.

Переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется мне невыносимо трудным.

70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.

71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.

72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.

74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.

75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.

76. Часто у меня бывают периоды, когда мне не хочется никого видеть. Никого!

77. Мне трудно проснуться в назначенный час.

78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.

79. В детстве я был капризным и раздражительным.

80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.

82. Есть ли у вас судимые родственники?

83. Имели ли вы приводы в милицию?

84. Оставались ли вы в школе на второй год?

### Регистрационный бланк к методике «Прогноз»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№	Да	Нет															
1			15			29			43			57			71		
2			15			30			44			58			72		
3			17			31			45			59			73		
4			18			32			46			60			74		
5			19			33			47			61			75		
6			20			34			48			62			76		
7			21			35			49			63			77		
8			22			36			50			64			78		
9			23			37			51			65			79		
10			24			38			52			66			80		
11			25			39			53			67			81		
12			26			40			54			68			82		
13			27			41			55			69			83		
14			28			42			56			70			84		

### «Ключи» для первичной обработки данных анкеты «Прогноз»

Наименование шкал	Количество вопросов	Содержание ответа	Порядковые номера утверждений
Шкала «искренности»	15	«Нет» (-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43
Шкала нервно-психической неустойчивости	69	«Да» (+)	3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;
		«Нет» (-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68;

### Перевод в баллы «сырых» значений по методике «Прогноз»

Методика, показатель	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Прогноз» (НПУ)	42 и более	31–41	25–30	19–24	15–18	11–14	8–10	6–7	4–5	3 и менее

### Характеристика уровней нервно-психической устойчивости по данным анкеты «Прогноз»

Баллы	Уровень НПУ	Заключение и рекомендации
7–10	Высокий (1–2 группы)	Высокий уровень нервно-психической устойчивости. Вынослив в стрессе. Спокоен, уравновешен. Нервно-психические срывы маловероятны
4–6	Средний (3 группа)	Уровень нервно-психической устойчивости достаточный. Однако существует вероятность нервно-психических срывов в экстремальных ситуациях
1–3	Низкий (4 группа)	Низкий уровень нервно-психической устойчивости. Неустойчив в стрессе. Отличается повышенной склонностью к снижению качества деятельности в напряженных ситуациях. Высокая вероятность нервно-психических срывов. Склонен к конфликтности. Необходимо углубленное психофизиологическое обследование и консультация психоневролога

## Методика определения типа личности («Опросник Дженкинса»)

Предназначена для определения типа личности (А, Б или АБ).

**Общие сведения.** Понятия «личность типа А» и «поведение типа А» пришли в психологию личности из психосоматической медицины. Для личности типа А характерно выраженное стремление к первенству, социальному превосходству, восприятие жизни как арены конкурентной борьбы, всегда актуальное желание быть неизменно первым, лучшим. Причем желание быть первым и лучшим во всем, чем занимается личность типа А. Не только в основном деле, в профессии, но и во всех второстепенных делах и в хобби. Для личности этого типа на поведенческом уровне характерно яркое проявление активности, напряженности, амбициозности, часто несдержанности в проявлении чувств, напористости и нетерпеливости в достижении цели. При встрече с препятствиями на пути к поставленной цели личность типа А часто может проявлять не только настойчивость, но и агрессивность. Другое часто употребляемое название личности типа А – коронарный тип. Многочисленные исследования констатируют, что сердечно-сосудистые заболевания (инфаркты, инсульты) встречаются у личностей типа А примерно в два раза чаще, чем у других людей. Поведение типа А рассматривается в качестве фактора риска психоэмоционального дистресса.

Распространенность личностей типа А колеблется в пределах от 45% до 76%. Такие люди чаще встречаются в городах и в социально-экономически более развитых регионах и странах. То есть максимальная концентрация людей типа А наблюдается в городах социально-экономически более развитых стран, а минимальная – в селах, которые находятся к тому же в слаборазвитых регионах.

Основным психотравмирующим фактором для личности типа А является *неуспех* в социальной конкуренции, который рассматривается на субъективном уровне как фрустрация мотивации первенства, достижения, победы.

**Необходимое оснащение.** Тест опросника и лист для ответов.

**Инструкция испытуемому.** Ответьте на вопросы теста, выбрав тот вариант ответа, который является наиболее подходящим для вас. Долго не раздумывайте, важна ваша первая реакция.

### Обработка и интерпретация результатов

Каждому из предложенных ответов присужден определенный балльный вес, от 1 до 13 баллов, причем 1 балл присужден варианту, который наиболее отражает поведение типа А. Направленность, по которой суммируются баллы определенных вопросов, не обязательно совпадает с порядковым номером ответа по расположению в опроснике. В таблице показана направленность суммирования баллов по ответам для получения итоговой оценки типа А.

Если вопрос содержит два варианта ответов, то один из них оценивается одним баллом (то есть тип А), а другой 13 баллами (тип Б). Если вопрос содержит три варианта ответа, то промежуточный оценивается 7 баллами, при четырех вариантах ответа баллы распределяются в следующей очередности: 1, 5, 9, 13; а при пяти – 1, 4, 7, 10, 13. В итоговую оценку не рекомендуется включать вопро-

сы 57, 58, 59, так как они имеют неопределенный вариант ответа.

Диагностическое суждение о выраженности поведения типа А принимается на основании итоговой балльной оценки: до 335 – тип А, от 336 до 459 – тип АБ, от 460 и выше – тип Б.

### **Обработка данных (полученных по методике Дженкинса)**

В каждом вопросе (утверждении) выбранные варианты ответов оцениваются в баллах:

№	Баллы	№	Баллы
1	13, 7, 1	32	13, 7, 1
2	13, 7, 1	33	1, 5, 9, 13
3	1, 7, 13	34	1, 7, 13
4	4, 7, 10, 13	35	13, 1
5	7, 13	36	13, 7, 1
6	1, 13	37	1, 7, 13
7	3, 9, 5, 1	38	13, 7, 1
8	1, 7, 13	39	13, 7, 1
9	1, 7, 13	40	13, 1
10	1, 7, 13	41	13, 7, 1
11	1, 7, 13	42	1, 7, 13
12	1, 5, 7, 9, 13	43	1, 7, 13
13	13, 9, 5, 1	44	13, 7, 1
14	1, 7, 13	45	13, 7, 1
15	13, 7, 1	46	13, 9, 5, 1
16	13, 9, 5, 1	47	13, 1
17	1, 7, 13	48	13, 1
18	13, 7, 1	49	13, 7, 1
19	1, 5, 9, 13	50	13, 7, 1
20	1, 5, 9, 13	51	1, 7, 13
21	1, 5, 9, 13	52	1, 4, 7, 10, 13
22	13, 7, 1	53	1, 4, 7, 10, 13
23	1, 5, 9, 13	54	1, 4, 7, 10, 13
24	13, 9, 5, 1	55	1, 4, 7, 10, 13
25	1, 5, 9, 13	56	1, 4, 7, 10, 13
26	1, 5, 9, 13	57	1, 7, 13
27	13, 9, 5, 1	58.	13, 7, 1
28	1, 5, 9, 13	59	1, 7, 13
29	1, 5, 9, 13	60	13, 10, 7, 4, 1
30	1, 5, 9, 13	61	1, 13
31	1, 5, 9, 13		

### Текст опросника

1. Бывает ли, что вам трудно выбрать время, чтобы сходить в парикмахерскую?

1) Никогда.

2) Иногда.

3) Почти всегда.

2. У вас такая работа, которая «взбадривает», будоражит вас?

1) Меньше, чем работа большинства людей.

2) Примерно так же, как работа большинства людей.

3) Больше, чем работа большинства людей.

3. Ваша повседневная жизнь в основном наполнена:

1) делами, требующими решения.

2) обыденными делами.

3) делами, которые вам скучны.

4. Одни люди живут спокойной, размеренной жизнью. Жизнь других часто переполнена неожиданностями, неопределенными обстоятельствами и осложнениями. Как часто вам приходится сталкиваться с такого рода крупными и мелкими событиями?

1) Несколько раз в день.

2) Примерно раз в день.

3) Несколько раз неделю.

4) Раз в неделю.

5) Раз в месяц или реже.

5. В случае, если вас что-то гнетет, давит или люди слишком много требуют от вас, то вы:

1) теряете аппетит и (или) меньше едите.

2) едите больше и чаще обычного.

3) не замечаете никаких существенных изменений в (привычном) аппетите.

6. В случае если вас что-то гнетет, давит или у вас есть заботы, то вы:

1) немедленно принимаете соответствующие меры.

2) тщательно обдумываете, прежде чем начинать действовать.

7. Как быстро вы обычно едите?

1) Я обычно заканчиваю есть первым.

2) Я ем немного быстрее других.

3) Я ем с такой же скоростью, как и большинство людей.

4) Я ем медленнее, чем большинство людей.

8. Ваша жена (муж) или друзья когда-либо говорили вам, что вы едите чересчур быстро?

1) Да, часто.

2) Да, раз или два.

3) Нет, мне никто никогда этого не говорил.

9. Как часто вы делаете несколько дел одновременно, например работаете и едите?

1) Я делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно.

2) Я делаю это только тогда, когда не хватает времени.

3) Я делаю это редко или никогда.

10. Когда вы слушаете кого-либо и этот человек слишком долго не может закончить свою мысль, вы чувствуете желание его подогнать?

1) Часто.

2) Иногда.

3) Почти никогда.

11. Как часто вы действительно «заканчиваете» мысль медленно говорящего, чтобы ускорить разговор?

1) Часто.

2) Иногда.

3) Почти никогда.

12. Как часто ваши близкие или друзья замечают, что вы невнимательны, если вам говорят о чем-то слишком подробно?

1) Раз в неделю или чаще.

2) Несколько раз в месяц.

3) Почти никогда.

4) Никогда.

13. Если вы говорите своей жене (мужу) или другу, что придете в определенное время, то как часто вы опаздываете?

1) Иногда.

2) Почти никогда.

3) Никогда.

4) Я абсолютно никогда не опаздываю.

14. Бывает ли, что вы торопитесь к месту назначения, хотя времени вполне достаточно?

1) Часто.

2) Иногда.

3) Почти никогда.

15. Предположим, что вы должны с кем-то встретиться в условленное время, например на улице, в вестибюле ресторана, на почте и т. п., и этот человек опаздывает уже на 10 минут. Вы:

1) сядете и подождете.

2) будете прохаживаться в ожидании.

3) как правило, у вас с собою книга или газета, чтобы было чем заниматься в ожидании.

16. Если вам приходится стоять в очереди, например в столовой, в магазине и т. п., то вы:

1) спокойно ждете своей очереди.

2) испытываете нетерпение, но не показываете этого.

3) чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие.

4) отказываетесь стоять в очереди и пытаетесь найти способ избежать потери времени.

17. Если вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, в шахматы, в волейбол и т. п.), то вы:

- 1) напрягаете все силы для победы.
  - 2) стараетесь выиграть, но не слишком усердно.
  - 3) играете, скорее, для удовольствия, чем серьезно.
18. Представьте, что вы и ваши друзья (или сотрудники) начинаете новую работу. Что вы думаете о соревновании в этой работе?
- 1) Предпочитаю избегать этого.
  - 2) Принимаю, так как это неизбежно.
  - 3) Получаю от этого удовольствие.
19. Когда вы были моложе, большинство людей считало, что вы:
- 1) часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим.
  - 2) иногда стараетесь, и вам нравится быть во всем первым и лучшим.
  - 3) обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены).
  - 4) всегда расслаблены и не соревнуетесь.
20. Каким, по вашему мнению, вы являетесь в настоящее время?
- 1) Часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим.
  - 2) Иногда стараетесь, и вам нравится быть во всем первым и лучшим.
  - 3) Обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены).
  - 4) Вы всегда расслаблены и не соревнуетесь.
21. По мнению вашей жены (мужа) или близкого друга, вы:
- 1) часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим.
  - 2) иногда стараетесь, и вам нравится быть во всем первым и лучшим.
  - 3) обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены).
  - 4) всегда расслаблены и не соревнуетесь.
22. Как оценивают ваши близкие вашу общую активность (вообще)?
- 1) Слишком медленный, надо быть активнее.
  - 2) Около среднего, всегда чем-то занят.
  - 3) Слишком активный, надо придерживать.
23. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?
- 1) Да, абсолютно.
  - 2) Да, возможно.
  - 3) Возможно, нет.
  - 4) Абсолютно нет.
24. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы менее энергичны, чем большинство людей?
- 1) Да, абсолютно.
  - 2) Да, возможно.
  - 3) Возможно, нет.
  - 4) Абсолютно нет.
25. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что за короткое время вы способны сделать много работы?
- 1) Да, абсолютно.

- 2) Да, возможно.
- 3) Возможно, нет.
- 4) Абсолютно нет.

26. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы быстро сердитесь (раздражаетесь)?

- 1) Да, абсолютно.
- 2) Да, возможно.
- 3) Возможно, нет.
- 4) Абсолютно нет.

27. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы живете мирной и спокойной жизнью?

- 1) Да, абсолютно.
- 2) Да, возможно.
- 3) Возможно, нет.
- 4) Абсолютно нет.

28. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы большинство дел делаете в спешке?

- 1) Да, абсолютно.
- 2) Да, возможно.
- 3) Возможно, нет.
- 4) Абсолютно нет.

29. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вас радует соревнование (состязание) и вы очень стараетесь выиграть?

- 1) Да, абсолютно.
- 2) Да, возможно.
- 3) Возможно, нет.
- 4) Абсолютно нет.

30. Какой характер был у вас, когда вы были моложе?

- 1) Вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю.
- 2) Вспыльчивый, но поддающийся контролю.
- 3) Вполне уравновешенный (не было проблем).
- 4) Почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

31. Каков ваш характер сегодня?

- 1) Вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю.
- 2) Вспыльчивый, но поддающийся контролю.
- 3) Вполне уравновешенный (не было проблем).
- 4) Почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

32. Когда вы погружены в работу и кто-либо (не начальник) прерывает вас, что вы обычно чувствуете при этом?

1) Я чувствую себя хорошо, потому что после неожиданного перерыва работаете лучше.

2) Я чувствую лишь легкую досаду.

3) Я чувствую раздражение, потому что большинство таких перерывов излишни.

33. Если повторяющиеся прерывания действительно вас разозлили, вы:
- 1) отвечаете резко.
  - 2) отвечаете в спокойной форме.
  - 3) попытаетесь сделать что-то, чтобы предотвратить прерывания.
  - 4) попытаетесь найти более спокойное место, если это возможно.
34. Как часто вы выполняете работу, которую должны закончить к определенному сроку?
- 1) Ежедневно или чаще.
  - 2) Еженедельно.
  - 3) Ежемесячно.
35. Работа, которую должны закончить к определенному сроку, как правило:
- 1) не вызывает напряжения, потому что она привычна, однообразна.
  - 2) вызывает сильное напряжение, потому что срыв срока может повлиять на работу целой группы людей.
36. Вы сами себе определяете сроки выполнения работы?
- 1) Нет.
  - 2) Да, но только изредка.
  - 3) Да, раз в неделю или чаще.
37. Качество работы, которую вы выполняете к концу назначенного срока, бывает:
- 1) лучше.
  - 2) обычное.
  - 3) хуже.
38. Бывает ли, что вы на работе одновременно выполняете два задания, делая то одно, то другое?
- 1) Нет, никогда.
  - 2) Да, но только в исключительных случаях.
  - 3) Да, регулярно.
39. Будете ли вы довольны, если останетесь на нынешней должности следующие пять лет?
- 1) Да.
  - 2) Нет, я бы хотел продвинуться.
  - 3) Конечно, нет, я делаю все для того, чтобы меня повысили, и буду очень расстроен, если этого не случится.
40. Если бы вам пришлось выбирать, то что бы вы выбрали?
- 1) Небольшую прибавку в заработной плате без продвижения в должности.
  - 2) Продвижение в должности без повышения зарплаты.
41. К концу отпуска вы:
- 1) хотите продлить его еще на недельку.
  - 2) чувствуете, что готовы вернуться к обычной работе.
  - 3) вам хочется, чтобы отпуск кончился и вы могли вернуться к работе.
42. Бывало так, что за последние три года вы брали меньше отпуска, чем

положено?

- 1) Да.
- 2) Нет.
- 3) На моей работе это невозможно.

43. Бывает ли, что во время отпуска вы не можете перестать думать о работе?

- 1) Да, часто.
- 2) Да, иногда.
- 3) Нет, никогда.

14. В последние три года вы получали письменную благодарность, персональную премию и т. п.?

- 1) Нет; никогда.
- 2) Иногда.
- 3) Да.

45. Как часто вы приносите работу домой или изучаете дома материалы, связанные с работой?

- 1) Редко или никогда.
- 2) Раз в неделю или чаще.
- 3) Чаще, чем раз в неделю.

46. Как часто вы остаетесь на своей работе после того, как работа закончена, приходите ли в неурочное время на работу?

- 1) На моей работе это невозможно.
- 2) Редко или никогда.
- 3) Иногда (реже, чем раз в неделю).
- 4) Раз в неделю или чаще.

47. Вы обычно остаетесь дома, если у вас озноб и повышенная температура?

- 1) Да.
- 2) Нет.

48. Если вы чувствуете, что начинаете уставать от работы, то вы:

- 1) некоторое время работаете медленно, пока силы не вернутся к вам.
- 2) продолжаете работать в прежнем темпе, несмотря на усталость.

49. Когда вы находитесь в группе, другие ожидают от вас, что вы будете руководить?

- 1) Редко.
- 2) Не чаще, чем от других.
- 3) Чаще, чем от других.

50. Вы записываете для памяти, что нужно делать?

- 1) Никогда.
- 2) Иногда.
- 3) Часто.

51. Если кто-то поступает в отношении вас нечестно, вы:

- 1) прямо указываете ему на это.
- 2) испытываете некоторую нерешительность относительно того, стоит ли говорить об этом.

3) ничего не говорите об этом.

52. Сравнительно с другими, выполняющими такую же работу что и вы, вы прилагаете:

- 1) гораздо больше усилий.
- 2) несколько больше усилий.
- 3) примерно столько же усилий.
- 4) немного меньше усилий.

53. Сравнительно с другими, выполняющими такую же работу, что и вы, в смысле ответственности, вы чувствуете:

- 1) значительно большую ответственность.
- 2) несколько большую ответственность.
- 3) примерно такую же ответственность.
- 4) несколько меньшую ответственность.
- 5) значительно меньшую ответственность.

54. Сравнительно с другими, выполняющими такую же работу, что и вы, вы чувствуете необходимость торопиться:

- 1) гораздо больше.
- 2) незначительно больше.
- 3) столько же.
- 4) несколько меньше.
- 5) гораздо меньше.

55. Сравнительно с другими, выполняющими такую же работу, что и вы, в отношении пунктуальности:

- 1) вы значительно более пунктуальны.
- 2) вы несколько более пунктуальны.
- 3) вы пунктуальны примерно так же.
- 4) вы незначительно менее пунктуальны.
- 5) вы значительно менее пунктуальны.

56. Сравнительно с другими, выполняющими такую же работу, что и вы, ваше отношение к жизни:

- 1) гораздо более серьезное.
- 2) несколько более серьезное.
- 3) такое же самое.
- 4) несколько менее серьезное.
- 5) значительно менее серьезное.

57. Сравнительно с работой, которую вы выполняли 10 лет назад, сейчас вы:

- 1) больше часов работаете в течение недели.
- 2) столько же часов работаете в течение недели.
- 3) меньше часов работаете в течение недели.
- 4) трудно сказать.

58. Сравнительно с работой, которую вы выполняли 10 лет назад, нынешняя работа:

- 1) требует меньше ответственности.
- 2) требует столько же ответственности.

3) требует большей ответственности.

4) трудно сказать.

59. Сравнительно с работой, которую вы выполняли 10 лет назад:

1) нынешняя работа пользуется большим престижем.

2) нынешняя работа пользуется таким же престижем.

3) нынешняя работа пользуется меньшим престижем.

4) трудно сказать.

60. Сколько разных работ (должностей) вы сменили за последние 10 лет (укажите, пожалуйста, любые изменения в характере работы или же в месте работы и т. п.)?

1) Не менял или менял одну.

2) Две.

3) Три.

4) Четыре.

5) Пять или более.

61. За последние 10 лет вы ограничили число своих развлечений из-за недостатка времени?

1) Да.

2) Нет.

### **Методика для оценки синдрома «выгорания» в профессиях системы «человек – человек» (Н. Е. Водопьянова)**

Предназначена для оценки синдрома профессионального выгорания .

**Вводные замечания.** Интерес к синдрому «психического выгорания» возник в зарубежной психологии в 1970-х годах, и по настоящее время эта проблема широко изучается в контексте профессиональных стрессов.

Существуют различные определения «выгорания», однако в наиболее общем виде оно рассматривается как долговременная стрессовая реакция, или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром «психического выгорания» (burnout) обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала под влиянием длительного профессионального стажа.

Синдром «выгорания» наиболее характерен для представителей коммуникативных профессий, в том числе для всех категорий руководителей, менеджеров, выполняющих функции управления персоналом.

Многие исследования показывают, что ключевую роль в синдроме «выгорания» играют эмоционально затрудненные или напряженные отношения в системе «человек – человек», как, например, отношения между лечащим врачом и трудными больными, отношения между руководителем и подчиненными в конфликтных ситуациях или при неблагоприятном психологическом климате в трудовом коллективе.

Наиболее ярко синдром «выгорания» проявляется в тех случаях, когда коммуникации отягощены эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Вероятность появления проблемы «выгорания» увеличивается

по мере возрастания частоты и продолжительности контактов разрушительной или раздражительной природы. Соответствующим образом «выгорание» соотносится с количеством и качеством контактов, которые профессионал имел со своими подчиненными, клиентами, подопечными и т. д.

В настоящее время хорошо известны три модели «психического выгорания» и соответственные им методы его оценки. Согласно первой, одномерной, модели, «выгорание» – это состояние физического и психического и, прежде всего, эмоционального истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях общения. Данная трактовка близка пониманию «выгорания» как синдрома «хронической усталости». В противоположность двум другим подходам, приверженцы одномерного подхода не ограничивают «выгорание» какими-либо определенными профессиональными группами.

Вторая модель принадлежит голландским исследователям. Они рассматривают «выгорание» как двухмерный конструкт, состоящий из эмоционального истощения и деперсонализации. Последняя проявляется в ухудшении отношении к другим (подчиненным, пациентам, коллегам), иногда и к себе лично.

Наиболее распространенной является трехкомпонентная модель синдрома «выгорания» американских исследователей К. Маслач и С. Джексон. В соответствии с данной моделью «выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукации своих личных достижений. *Эмоциональное истощение* рассматривается как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Вторая составляющая – *деперсонализация* – проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других людей, в других – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к реципиентам: пациентам, клиентам, подчиненным и др. Третий компонент «выгорания» – *редукция личных достижений* – может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

**Необходимое оснащение.** Опросник ПВ («психическое выгорание»), разработанный на основе модели К. Маслач и С. Джексон, и «ключ».

**Порядок работы.** Исследование проводится индивидуально или в группах персонала «сервисных» или коммуникативных профессий: медперсонал, учителя, директора, менеджеры, преподаватели, психологи, консультанты, агенты и др.

Испытуемым выдается лист для ответов и опросник.

**Обработка и интерпретация результатов.** В соответствии с ключом подсчитываются суммы баллов по трем субшкалам: фиксируются в протоколе.

Интерпретация результатов производится на основании сравнения полученных оценок по каждой из субшкал со средними значениями в исследуемой группе или с демографическими данными, представленными в таблицах.

### Уровни «выгорания»

Субшкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0–16	17–26	27 и больше
Деперсонализация	0–6	7–12	13 и больше
Редукция личных достижений	39 и больше	38–32	31–0

### Средние значения по субшкалам для четырех профессиональных групп (данные российской выборки)

Группы	Возраст	Стаж	Субшкалы		
			Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
Менеджеры	32	3	21,1	10,7	31,5
«Чиновники»	43	7	17,0	7,6	32,5
Медицинские сестры	30	10	22,4	10,2	30,0
Врачи-терапевты	45	18	15,2	6,0	33,0

### Опросник для оценки профессионального выгорания

*Инструкция.* Цель данного исследования состоит в том, чтобы определить, как люди профессий типа «человек – человек» рассматривают свою работу и людей, с которыми они тесно сотрудничают. Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом относительно вашей работы. Если у вас не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – никогда. Если у вас было такое чувство, укажите, как часто его ощущали. Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

0	1	2	3	4	5	6
никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	всегда

### Вариант М (для менеджеров)

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и использую это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными как с предметами

(без теплоты и расположения к ним).

6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих подчиненных и коллег.
10. В последнее время я стал более черствым (бесчувственным) по отношению к тем, с кем работаю.
11. Как правило, те, с кем мне приходится работать, – малоинтересные люди, скорее утомляющие, чем радующие меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. У меня все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я многого смогу еще достичь в своей жизни.
22. Бывает, что подчиненные и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

### **Вариант II (для учителей и преподавателей)**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои ученики и коллеги, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума.
6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег.
10. В последнее время я стал более черствым (бесчувственным) по отношению к тем, с кем работаю.
11. Как правило, окружающие меня люди много требуют от меня или манипулируют мною. Они скорее утомляют, чем радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.

13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими учениками и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками и коллегами.
18. Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я многого смогу еще достичь в своей жизни.
22. Бывает, что ученики и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

**Лист для ответов**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_ Профессия \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Стаж \_\_\_\_\_

Номер утверждения	Баллы						
	0	1	2	3	4	5	6
1.							
...							
22.							

**«Ключ» опросника ПВ**

Субшкала	Номер утверждения	Сумма баллов (максимальная)
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция личных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	

**Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко)**

Предназначена для оценки уровня эмоционального выгорания.

**Необходимое оснащение.** Опросник и лист для ответов.

**Инструкция испытуемым.** Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о пар-

тнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

### **Текст опросника**

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.

2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).

4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).

5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.

6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.

10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.

12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе; начинает колотить в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

**Обработка и интерпретация результатов.** Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов – указывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку – 10 баллов получил признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования «выгорания», 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» – сумма показателей всех 12 симптомов.

#### «НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:

+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Неудовлетворенность собой:

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. «Загнанность в клетку»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тревога и депрессия:

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

#### «РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация:

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Расширение сферы экономии эмоции:

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукция профессиональных обязанностей:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

#### «ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Эмоциональная отстраненность:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Личностная отстраненность (деперсонализация):

+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

**Интерпретация результатов.** Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10–15 баллов – складывающийся симптом,

16 и более баллов – сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37–60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику выгорания, или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

## 7. МЕТОДИКИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ

### Экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в коллективе (О. С. Михалюк и А. Ю. Шалыто)

Предназначена для оценки социально-психологического климата в трудовом коллективе.

**Общие сведения.** Опыт показывает, что проводимые исследования психологического климата, как правило, преследуют две цели:

1) подтверждение гипотезы о взаимосвязи между особенностями психологического климата в группах и закономерностями протекания в них ряда процессов, т. е. предположения о том, что производственные, социальные или социально-психологические процессы по-разному протекают в коллективах с различным психологическим климатом; 2) выработку конкретных рекомендаций по оптимизации психологического климата в коллективе.

Если для решения второй группы задач необходимо создание в каждом случае специальной методики, то в первом случае, как показывает практика, возникает потребность делать периодические «срезы» с целью диагностики состояния психологического климата в коллективе, проследить действенность тех или иных мероприятий и их влияние на психологический климат и т. д. Такие измерения могут быть полезны, например, при изучении адаптации новых работников, отношения к труду, динамики текучести кадров, эффективности руководства, продуктивности деятельности.

Психологический климат первичного трудового коллектива понимается авторами как социально обусловленная, относительно устойчивая система отношений членов коллектива к коллективу как целому. Методика позволяет выявить эмоциональный, поведенческий и когнитивный компоненты отношений в коллективе. В качестве существенного признака эмоционального компонента рассматривается критерий привлекательности – на уровне понятий «нравится – не нравится», «приятный – неприятный». При конструировании вопросов, направленных на измерение поведенческого компонента, выдерживался критерий «желание – нежелание работать в данном коллективе», «желание – нежелание общаться с членами коллектива в сфере досуга». Основным критерием когнитивного компонента избрана переменная «знание – незнание особенностей членов коллектива».

**Необходимое оснащение.** Текст опросника, регистрационный бланк.

**Инструкция испытуемым.** Просим вас принять участие в исследовании, целью которого является совершенствование психологического климата в вашем коллективе.

Для ответа на предлагаемые вопросы необходимо:

- А) внимательно прочитать варианты ответа;
- Б) выбрать один из них, наиболее соответствующий вашему мнению;
- В) Поставить знак «+» в пустой клетке против выбранного вами ответа.

1. Отметьте, пожалуйста, с каким из приведенных ниже утверждений вы больше всего согласны?

Большинство членов нашего коллектива – хорошие, симпатичные люди.	
В нашем коллективе есть всякие люди.	
Большинство членов нашего коллектива – люди молоприятные.	

2. Считаете ли вы, что было бы хорошо, если бы члены вашего коллектива жили близко друг от друга?

Нет, конечно.	
Скорее нет, чем да.	
Не знаю, не задумывался об этом.	
Да, конечно.	

3. Как вам кажется, могли бы вы дать достаточно полную характеристику:

Показатель	Да	Пожалуй, да	Не знаю, не думал об этом	Пожалуй, нет	Нет
Деловые качества большинства членов коллектива Личные качества большинства членов коллектива					

4. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу. Цифра 1 характеризует коллектив, который вам очень нравится, а цифра 9 – коллектив, который вам очень не нравится. В какую клетку вы поместите ваш коллектив?

1	2	3	4	5	6	7	8	9

5. Если бы у вас возникла возможность провести отпуск с членами вашего коллектива, то как бы вы к этому отнеслись?

Это меня бы вполне устроило.	
Не знаю, не задумывался над этим.	
Это меня совершенно не устроило.	

6. Могли бы вы с достаточной уверенностью сказать о большинстве членов вашего коллектива, с кем они охотно общаются по деловым вопросам:

Нет, не мог бы.	
Не могу сказать, не задумывался об этом.	
Да, мог бы.	

### 7. Какая атмосфера преобладает в вашем коллективе?

На приведенной ниже шкале цифра 1 соответствует нездоровой, нетоварищеской атмосфере, а 9, наоборот, атмосфере взаимопомощи, взаимного уважения и т. п. В какую из клеток вы бы поместили свой коллектив?

1	2	3	4	5	6	7	8	9

8. Как вы думаете, если бы вы вышли на пенсию или долго не работали по какой-либо причине, стремились бы вы встречаться с членами вашего коллектива?

Да, конечно.	
Скорее да, чем нет.	
Затрудняюсь ответить.	
Скорее нет, чем да.	
Нет, конечно.	

### Обработка результатов

Обработка результатов, полученных при использовании методики, стандартизирована и имеет следующий алгоритм. Анализируются различные стороны отношений к коллективу для каждого человека в отдельности. Каждый компонент тестируется тремя вопросами, причем ответ на каждый из них принимает только одну из трех возможных форм: +1, -1, 0. Следовательно, для целостной характеристики компонента полученные сочетания ответов для каждого испытуемого на вопросы по данному компоненту могут быть обобщены следующим образом:

положительная оценка (к этой категории относятся те сочетания, в которых положительные ответы даны на все три вопроса, относящихся к данному компоненту, или два ответа положительные, а третий имеет любой другой знак);

отрицательная оценка (сюда относят сочетания, содержащие три отрицательных ответа, или два ответа отрицательные, а третий имеет любой другой знак);

неопределенная, противоречивая оценка (эта категория включает следующие случаи: на все три вопроса дан неопределенный ответ; ответы на два вопроса не определены, а третий имеет любой другой знак; один ответ неопределенный, а два других имеют разные знаки).

Полученные по всей выборке данные можно свести в таблицу следующего вида.

Участники опроса	Эмоциональный компонент	Когнитивный компонент	Поведенческий компонент
1			
2			
3			
...			
...			

Участники опроса	Эмоциональный компонент	Когнитивный компонент	Поведенческий компонент
n			

В каждой клетке такой таблицы должен стоять один из трех знаков: +1, -1, 0.

На следующем этапе обработки для каждого компонента выводится средняя оценка по выборке. Например, для эмоционального компонента

$$\bar{X} = \frac{\text{сумма(+)} - \text{сумма(-)}}{n}$$

Где сумма(+) – это количество положительных ответов, содержащихся в столбце, сумма(-) – количество отрицательных ответов, n – число членов коллектива, принявших участие в исследовании. Для любого компонента средние оценки могут располагаться в интервале от -1 до +1. В соответствии с принятой трехчленной оценкой ответов классифицируются полученные средние. Для этого континуум возможных оценок (от -1 до +1) делится на три равные части: от -1 до -0,33; от -0,33 до +0,33; от +0,33 до +1.

Средние оценки, попадающие в первый интервал, будем считать отрицательными, во второй – противоречивыми, в третий – положительными.

Произведенные вычисления позволяют вывести структуру климата коллектива для рассматриваемого подразделения. Тип отношения выводится аналогично процедуре, описанной выше. Следовательно, с учетом знака каждого компонента возможны следующие сочетания рассматриваемого отношения:

- 1) полностью положительное;
- 2) положительное;
- 3) полностью отрицательное;
- 4) отрицательное;
- 5) противоречивое, неопределенное.

В первом случае психологический климат коллектива трактуется как весьма благоприятный, во втором – как в целом благоприятный; в третьем – как совершенно неудовлетворительный; в четвертом – как в целом неудовлетворительный; в пятом случае считается, что тенденции противоречивы и неопределенны.

В опросном листе вопросы 1, 4 и 7 относятся к эмоциональному компоненту; 2, 5, 8 – к поведенческому; когнитивный компонент определяется вопросами 3 и 6, причем вопрос 3 содержит два вопроса.

### **Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (А. Ф. Фидпер)**

Предназначена для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Ниже представлен бланк методики. Ответ по каждому из 10 пунктов шкалы оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак, тем ниже балл, тем благоприятнее психологи-

ческая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Надежность увеличивается и в сочетании с другими методиками (например, социометрией).

### **Пример заполненного бланка методики**

Инструкция испытуемому. Уважаемый товарищ!

В таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашем коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак \*, тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Дружелюбие		*							Враждебность
2. Согласие			*						Несогласие
3. Удовлетворенность			*						Неудовлетворенность
4. Продуктивность		*							Непродуктивность
5. Теплота			*						Холодность
6. Сотрудничество				*					Несогласованность
7. Взаимоподдержка				*					Недоброжелательность
8. Увлеченность					*				Равнодушие
9. Занимательность				*					Скука
10. Успешность			*						Безуспешность

### **Методика определения стиля руководства трудовым коллективом (В. П. Захарова и А. Л. Журавлева)**

Предназначена для определения стиля руководства трудовым коллективом.

Основная методика состоит из 27 групп утверждений, отражающих различные аспекты взаимодействия руководства и коллектива.

**Инструкция испытуемым** Опросник содержит 16 групп утверждений, характеризующих деловые качества руководителя. Каждая группа состоит из трех утверждений, обозначенных буквами а, б, в. Вам следует внимательно прочесть все три утверждения в составе каждой группы и выбрать одно, которое в наибольшей степени соответствует вашему мнению о руководителе. Отметьте выбранное утверждение на опросном листе знаком «+» под соответствующей буквой.

Если вы оцениваете одновременно двух руководителей или более, сравните их между собой по приведенным трем утверждениям, выбрав по одному из утверждений, характеризующих каждого руководителя (или одно утверждение, характеризующее двух или более руководителей), и отметьте ваше мнение о каждом на опросном листе разными знаками: 0; +; –.

*Не пишите на опроснике! Ставьте отметки только на листе ответов!*

## Текст опросника

а	б	в
1. Центральное руководство требует, чтобы о всех делах докладывали именно ему.	Старается все решать вместе с подчиненными, единолично решает только самые срочные и оперативные вопросы.	Некоторые важные дела решаются фактически без участия руководителя, его функции выполняют другие.
2. Всегда что-нибудь приказывает, распоряжается, настаивает, но никогда не просит.	Приказывает так, что хочется выполнить.	Приказывать не умеет.
3. Старается, чтобы его заместители были квалифицированными специалистами.	Руководителю безразлично, кто работает у него заместителем, помощником.	Он добивается безотказного исполнения и подчинения заместителей, помощников.
4. Его интересует только выполнение плана, а не отношение людей друг к другу.	В работе не заинтересован, подходит к делу формально.	Решая производственные задачи, старается создать хорошие отношения между людьми в коллективе.
5. Наверно, он консервативен, так как боится нового.	Инициатива подчиненных руководителем не принимается.	Способствует тому, чтобы подчиненные работали самостоятельно.
6. На критику руководителя обычно не обижается, прислушивается к ней.	Не любит, когда его критикуют и не старается скрыть это.	Критику выслушивает, даже собирается принять меры, но ничего не предпринимает.
7. Складывается впечатление, что руководитель боится отвечать за свои действия, желает уменьшить свою ответственность.	Ответственность распределяет между собой и подчиненными.	Руководитель единолично принимает решения или отменяет их.
8. Регулярно советуется с подчиненными, особенно с опытными работниками.	Подчиненные не только советуют, но могут давать указания своему руководителю.	Не допускает, чтобы подчиненные ему советовали, а тем более возражали.
9. Обычно советуется с заместителями и нижестоящими руководителями, но не с рядовыми подчиненными.	Регулярно общается с подчиненными, говорит о положении дел в коллективе, о трудностях, которые предстоит преодолеть.	Для выполнения какой-либо работы ему нередко приходится уговаривать своих подчиненных
10. Всегда обращается к подчиненным вежливо, доброжелательно.	В обращении с подчиненными часто проявляет равнодушие.	По отношению к подчиненным бывает нетактичным и даже грубым.
11. В критических ситуациях руководитель плохо справляется со своими обязанностями.	В критических ситуациях руководитель, как правило, переходит на более жесткие методы руководства.	Критические ситуации не изменяют способа его руководства
12. Сам решает даже те вопросы, с которыми не совсем хорошо знаком.	Если что-то не знает, то не боится этого показать и обращается за помощью к другим.	Он не может действовать сам, а ждет «подталкивания» со стороны.

13. Пожалуй, он не очень требовательный человек.	Он требователен, но одновременно и справедлив.	0 нем можно сказать, что он бывает слишком строгим и даже придирчивым.
14. Контролируя результаты, всегда замечает положительную сторону, хвалит подчиненных.	Всегда очень строго контролирует работу подчиненных и коллектива в целом.	Контролирует работу от случая к случаю.
15. Руководитель умеет поддерживать дисциплину и порядок	Часто делает подчиненным замечания, выговоры.	Не может влиять на дисциплину.
16. В присутствии руководителя подчиненным все время приходится работать в напряжении.	С руководителем работать интересно.	Подчиненные предоставлены самим себе.

Опросный лист
Оценивает(ют)ся:
1. а б в    9. а б в 2. а б в    10. а б в 3. а б в    11. а б в 4. а б в    12. а б в 5. а б в    13. а б в 6. а б в    14. а б в 7. а б в    15. а б в 8. а б в    16. а б в

### Ключ к методике

N	а	б	в	N	а	б	в
1	д	к	п	9	д	к	п
2	д	к	п	10	к	п	д
3	к	п	д	11	п	д	к
4	д	п	к	12	д	к	п
5	п	д	к	13	п	к	д
6	к	д	п	14	к	д	п
7	п	к	д	15	к	д	п
8	к	п	д	16	д	к	п

Применение методики не требует индивидуального тестирования. Возможно использование в батарее тестов, особенно эффективно использование его вместе с социометрией в целях оптимизации социально-психологического климата в коллективе.

### Обработка и интерпретация результатов.

**Директивный компонент** – Д. Ориентация на собственное мнение и оценки. Стремление к власти, уверенность в себе, склонность к жесткой формаль-

ной дисциплине, большая дистанция с подчиненными, нежелание признавать свои ошибки. Игнорирование инициативы, творческой активности людей. Единоличное принятие решений. Контроль за действиями подчиненных.

**Попустительский компонент (пассивного невмешательства) – П.** Снисходительность к работникам. Отсутствие требовательности и строгой дисциплины, контроля, либеральность, панибратство с подчиненными. Склонность перекладывать ответственность в принятии решений.

**Коллегиальный компонент – К.** Требовательность и контроль сочетаются с инициативным и творческим подходом к выполняемой работе и сознательным соблюдением дисциплины. Стремление делегировать полномочия и разделить ответственность. Демократичность в принятии решения.

## 8. ПРАКТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРОЛОГИЯ

### Школьные типы характеров (П. Ф. Лесгафт)

**Лицемерный тип.** Ребенок лицемерного типа при появлении в школе отличается обыкновенно скромной внешностью, в играх он подвижен и весел. Вначале он очень приветлив и внимателен ко всем окружающим, а потом более к тем, от которых что-либо зависит. Он сближается с ними более всего, угождает им и даже внимательно предупреждает различные их желания. Вскоре оказывается, что этот прелестный ребенок не любим своими товарищами; это часто поражает наставника, который, однако, сначала объясняет себе это явление кознями худших учеников, тем более, что недовольство и является раньше всего со стороны учеников, не любимых учителем. При этом сближении с наставником ребенок передает то как бы случайно в разговоре, а то и прямо все действия товарищей и их проступки. В школе часто случаются пропажи мелких вещей у товарищей, которые также часто находятся у этого любимца. Он отличается хвастовством и надменностью в отношении слабых и низших, лестью и трусостью в отношении сильных и старших. Клевета, сплетня, наговор, доносы, ложь делают его как невозможным товарищем, так и вообще невозможным сожителем. *Развитию такого типа более всего способствуют:* ложь, лицемерие со стороны старших, окружающих ребенка, чисто практическое направление домашней жизни, постоянный мелкий расчет и стремление к легкой наживе, отсутствие всякой заботы о детях; всякая ложь и лицемерие. Характерными признаками ребенка лицемерного типа будут: ложь во всех ее видах, привычка рассуждать, способность улавливать внешнюю сторону предметов и явлений, хвастовство, хитрость, отсутствие каких-либо глубоких чувствований и понятия о правде, исключительное соблюдение личной выгоды.

**Честолюбивый тип.** Дети этого типа отличаются внешним видом, выражением чувства собственного достоинства, что можно заметить при первом их появлении в школе. Обыкновенно чистый и опрятный ребенок смотрит прямо, уверенно, спокойно присматриваясь к окружающему и не выскакивая вперед. Он внимательно следит за действиями учителя и наставника, стараясь не пропустить их объяснения или замечания. Сначала он очень осторожен, сдержан и прежде чем ответить, старается побольше и поточнее расспросить, причем охотно выражает свои сомнения в верности сказанного другим. Ребенок постоянно сосредоточен над разъяснениями учителя, почти исключительно занят учением, хотя при случае не прочь показать, что знает свое дело и что все это ему дается легко. Всякая неудача приносит такому ребенку много горя, которое он не скоро забывает и которое сначала совершенно лишает его энергии, но вскоре он снова и даже с большим рвением берется за занятия, всякими мерами стараясь исправить дело. Оскорбление и наказание, особенно если в них существует хотя бы тень несправедливости, могут заставить его бросить дело, впасть в апатию и даже дойти до самоубийства. Мстит он обыкновенно страстно и всегда злорадствует неудаче противника. Они охотно занимаются искусствами, музыкой и живописью. В особенности когда есть какой-либо успех и

когда они видят, какие овации приходят на долю артистов. *Честолюбивый тип развивается, по-видимому, при двух различных условиях:* во-первых, вследствие соревнования – это, собственно, и есть более чистый тип; во-вторых, вследствие постоянных похвал и восхищения достоинствами ребенка: отвлеченное мышление у них совершенно неразвито, и к самостоятельной умственной деятельности они не подготовлены и даже ограничены. Творческих проявлений не наблюдается. Отсутствие всего святого и идеального, узкий эгоизм, бесхарактерность, нахальство, грубость, разгул и беспомощность при всяком новом деле, требующем проверки видоизменения привычных действий, – это главные и характерные их проявления.

*Добродушный тип.* Ребенок добродушного типа является тихим, спокойным, внимательно следящим за всеми окружающими его явлениями. Он не обращает на свою внешность никакого внимания... Сначала он вообще малоподвижен; внешней приветливости и ласковых отношений, а также стремления чем-то угодить, отличиться или привлечь на себя внимание своего наставника у него нет. Напротив того, он скорее навлечет на себя неудовольствие своим простым, прямым и даже иногда неловким обращением. Он не выскакивает вперед, а, напротив, остается в стороне и молча следит за действиями других. Вскоре он сближается со своими товарищами, и раньше всего с теми, которые вследствие суровости своего нрава, непривлекательной внешности или бедности не пользуются вниманием своих товарищей и даже преподавателей. К ним он обращается не с ласками или проявлениями нежности, а только с вниманием и участием, привлекая их к общению с другими. Когда он побольше познакомится и сблизится со своим наставником, то оказывается очень разговорчивым ребенком. При появлении его в школе часто наблюдается очень искренняя вера и религиозность, доходящая иногда до экстаза. В классе он сначала даже невнимателен к объяснениям преподавателя, за него действует слишком много новых впечатлений. Мало-помалу он начинает следить за объяснением учителя с большим вниманием. Провинившись, он всегда искренне сознается и ни в каком случае не допустит, чтобы за его проступки пострадал кто-либо из его товарищей. Он не уживается с ложью и насилием, в какой бы форме они ни проявлялись. Обыкновенно очень добрый и любящий ребенок, он всегда сильно привязан к матери, к няне, к тем лицам, с которыми он вырос, и даже к месту, где он провел детство. У него нет ни тени жадности, он не ищет никакой льготы или выгоды, напротив, всегда готов всем поделиться и даже отдаст лучшую и большую часть, забывая свои нужды. Оставаясь наедине, он не бездействует и не скучает, а всегда найдет себе дело и занятие. Он охотно следит за растениями и животными и отличается при этом большой наблюдательностью. С особым удовольствием он делится своими впечатлениями с близким и горячо любимым человеком, добываясь у него выяснения возникающих сомнений. Он хорошо знает, чем может огорчить это лицо, и потому старается избегать таких действий. *Такой ребенок требует только, чтобы в обращении с ним всегда относились к нему со спокойным рассуждением.* Требовательность, но справедливая, разумная, только возбуждает его энергию.

Условия, при которых развивается подобный тип, следующие: тихая, спокойная, в особенности деревенская жизнь с самого рождения; любящая мать или другое близкое ребенку лицо, отсутствие всякой похвалы, действующей на его чувства, а также отсутствие всяких наказаний или его преследования. Недостаток этого типа – несоответствие между умственным и физическим трудом, а именно преобладание первого; отсюда недостаток возбуждений со стороны активно-физических (мышечных) органов тела и вследствие этого известная степень апатии.

**Мягко-забитый тип.** В этом случае ребенок бывает забитый строгими взысканиями и наказаниями не розгой, а внешней животной лаской, которая забивает не меньше розги и приводит к таким печальным результатам. Развивается он также при отсутствии условий, необходимых для его умственного развития. Появляясь в школе, ребенок такого типа стесняется своей новой обстановки: он не решается сам ни прийти, ни встать, ни сесть, запустивши палец в рот, он смотрит, что делают другие. Ребенок этого типа находится под покровительством или влиянием другого товарища, его действия и рассуждения зависят от последнего. К товариществу он относится стадно; никаких самостоятельных действий у него не бывает; он зла не сделает, потому что мама сказала, что это нехорошо, что так делать не следует, это грех. К своим занятиям такой ребенок относится равнодушно, исполняя все то, что требуется, выучивая все заданное. Он не прочь, если возможно, освободиться от какого-либо дела, охотно пропустит задачку или обойдет не особенно проводимое правило. В поступках легко сознается и так же легко указывает на зачинщика и участника, поэтому он ненадежный товарищ. Холодный и равнодушный, он никого не любит, а только прицепляется к кому-нибудь и не отходит от него ни на шаг точно так же, как раньше он не отходил ни на шаг от матери или няни. Оставленный один, он теряется... Наедине он всегда скучает и сам никогда не может приискать себе никакого занятия. Все неудачи, препятствия или неожиданные явления ставят его в тупик. Исполнить поручение он может только по имитации и по указанию. Терпеть боль или какие-либо физические страдания не в состоянии. В школе он прилежный и исполнительный, он выучит все, что ему зададут, стараясь запомнить и приготовить только так и настолько, насколько требует учитель. Стоит только уменьшить требования или понизить бдительность за ним, и он окажется ленивым и нерадивым учеником. Удовлетворяя свои потребности, он никогда не думает и не принимает в расчет требования других. *Появляется такой тип во всех случаях, когда всякая деятельность ребенка предупреждается*, когда все для него готово, и он никогда не рассуждает и не распоряжается своим временем и своими действиями. Честолюбивая и раздражительная мать, не терпящая никаких противоречий, желая похвалиться своими детьми, старается ласками и угодой сделать их умниками и послушными и всего более содействует развитию детей мягко-забитого типа. Такой ребенок никогда ничего не начинал сам, ему всегда говорили, что делать, куда идти, что сказать, чем и как развлекаться, когда есть, когда пить, когда гулять, когда спать, ему ни о чем не приходилось заботиться, его во всем предупреж-

дали, поэтому у него нет ни инициативы, ни самостоятельности. Равнодушие, внешность, имитация и разве только циничное стремление удовлетворять свои, большей частью чувственные, потребности – все это составляет наследие, данное им воспитанием и вносимое ими в жизнь.

**Злостно-забитый тип.** Появляясь в школе, ребенок такого типа отличается неустойчивой молчаливостью, стесняющимся, конфузливим видом, причем иногда у него прорываются резкие бесцельные движения, особенно в те минуты, когда он думает, что на него не смотрят. Добиться от него слова чрезвычайно трудно, вместо ответа он фыркнет, сделает грубое движение или произнесет соответственные звуки. Он никогда не посмотрит прямо и ласково, все больше сбоку и исподлобья. От товарищей он то сторонится, то как бы нечаянно толкнет или ущипнет кого-нибудь. К занятиям относится равнодушно, исполняя только необходимые требования. К старшим относится подозрительно и на все ласки и проявления нежности отвечает резким, отталкивающим движением и даже бегством. Движения его угловаты, резки, стесняясь, он отворачивается, закрывается рукой или локтем, из-за которого иногда показывает язык. К преследованиям и наказаниям относится с напускным спокойствием, на мелкие же обиды или даже на невнимание часто легко обижается, а иногда грубо и некстати говорит дерзости. Товарищество он ценит, скорее всего сходится с однородным типом, объединяясь более для взаимной защиты, чем для искренних дружеских отношений. Своего товарища в случае преследования он не выдаст. Когда такого ребенка подвергают преследованию или какому-нибудь строгому взысканию, то он делается как-то особенно подвижен и выбирает самые дикие развлечения, которые характеризуются тем, что он мучит, истязает, уничтожает животных, оскорбляет людей, а если может, и наносит физический вред. Подобные дети после продолжительных занятий выскакивают из класса с дикими криками, производя безобразные движения, бросаясь друг на друга, на всех, на все, даже на стену. При увеличении строгости, при постоянных запрещениях... он начинает добиваться всего тайком, присваивая себе то, что плохо лежит, и никогда не останавливаясь перед препятствиями. Бойкий, быстрый бег, травля животных и людей, крупная драка и т. п. – все это занимает его и даже развлекает. В школе он всегда готов ущипнуть, уколоть или ударить как своего сверстника, так и каждого из малышей. Став постарше, он перестает трогать маленьких, иногда даже относится к ним внимательно. У ребенка этого типа бывают и добрые порывы, он может отнестись с мягкостью и предупредительностью к другому ребенку, особенно в тех случаях, когда последний подвергается несправедливым преследованиям и оскорблениям. Религиозность этого ребенка ограничивается внешней обрядностью, редко она бывает глубокой и искренней. К занятиям относится вяло, без инициативы, охотно от них отделяется.

*Причины, содействующие развитию такого типа в семье, будут главным образом:* запрещение рассуждать, несильное понуждение и укрощение ребенка, всякие несправедливые и произвольные требования. Злая и раздражительная мачеха запрещает ребенку с малолетства всякие рассуждения, постоянно ограничивает его действия, находя их нехорошими, неверными и даже безобраз-

ными. Лица, воспитывающие такого ребенка, обыкновенно держатся правила, что его не следует баловать, а главное, не следует пропускать какого-либо из его проступков без наказания. Здесь главную роль играют настойчивые, постоянные, произвольные преследования, вызванные часто личным раздражением, оскорбление личности ребенка и унижение его перед другими и перед товарищами, в особенности перед чужими и нелюбимыми людьми.

**Угнетенный тип.** Ребенок угнетенного типа появляется в школе бледным, слабым и отличается своим тихим и смирным нравом, трудолюбив, он постоянно чем-то занят. В играх и развлечениях он не принимает участия, также скромно выражает свою радость, подавляет свое горе, он не плачет и не выражает своей скорби внешними проявлениями. Всякая похвала и отличие его стесняют, он прячется, уходит. Он видит свои недостатки и во всех неудачах обвиняет себя. Себя не жалеет, не останавливается перед препятствиями, если только можно преодолеть их трудом. Стойкость и настойчивость его огромны, лишения и бедность, нужда никогда его не остановят. К страждущим и оскорбленным относится с участием и готов просиживать около них целые дни и ночи, не жалея себя... Всегда исполняет обращенные к нему просьбы и старательно выучивает все заданные уроки. Религиозность такого ребенка очень искренна и глубока, его нравственные понятия о добре и зле очень тверды и основаны на глубокой вере. Не находя у себя никаких талантов и способностей, он часто отказывается от занятий, требующих инициативы и самостоятельности, не всегда и не скоро решаясь на новое для него дело. Всегда внимательно следит за объяснением и рассказами преподавателя и тщательно исполняет его требование; однако, когда он не вполне уверен в своих знаниях, то прямо заявляет, что не знает, и потому иногда навлекает на себя гнев учителя.

С благодарностью относится ко всякой оказанной ему услуге и всеми мерами старается отплатить за нее с лихвой. Он всегда очень стесняется при обращении к другим, в особенности если это вызвано личными требованиями или нуждой, причем сам аттестует себя всегда с невыгодной стороны, указывая на свою неспособность и неумелость. Музыкой, пением, живописью и вообще эстетическими занятиями не заинтересован. Материальный расчет или личная выгода никогда не ложатся в основание его действий, он им всегда чужд. *Развитию этого типа в чистом виде содействуют* любящая, мягкая трудящаяся мать или другие близкие, живущие в постоянной нужде и недостатках; эти лишения и являются угнетающими моментами. Этот тип развивается в бедной семье, в которой добрые и трудолюбивые родители все делают со своими детьми и всегда отдают им лучшую часть. Он привык видеть в труде и лишениях явления обычные, нормальные. Он надеется только на работу и на свое умение справиться с нуждой.

**Нормальный тип (представляемый в идеале).** Этот тип должен отличаться полной гармонией между умственным и физическим развитием. Сохраняя полную впечатлительность ко всему окружающему, ребенок нормального типа приучается рассуждать над полученными впечатлениями и постепенно развивает как умственные свои способности, так и физическую деятельность. В состо-

янии бодрствования он постоянно активно деятелен; присматриваясь к нуждам окружающих, он оценивает их по достоинству и не ставит свои личные требования выше требований других, и в особенности товарищества. Умственные его способности должны быть естественным образом направлены к выяснению логической связи между усвоенными знаниями, к развитию аналитической деятельности и отвлеченного мышления. Соответственно умственному развитию должно идти и физическое: постепенное усвоение элементарных приемов всякой простой работы, встречаемой в обыденной жизни. Во всех его проявлениях должно быть полное соответствие между воспринимаемыми впечатлениями и представлениями, размышлениями и действиями; он всегда должен отличаться простым, правдивым и искренним отношением к другим, проявляя свою любовь вниманием и участием к потребностям и нуждам другого лица. Он никогда не решается прибегать к каким-либо насильственным мерам или произвольным требованиям, а ограничивается в своих обращениях и требованиях к другим только речью, всегда кратко и просто выраженной и обставленной серьезными основаниями. Наряду с отсутствием резкости в проявлениях у него отсутствуют всякие внешние ласки и заученные приемы вежливости и приличия. Он эстетик в полном смысле этого слова как в мыслях, так и в действиях. Нормальный тип должен соединить в себе все хорошие качества добродушного и угнетенного; вообще в нем должны быть сосредоточены все качества, указывающие на полное гармоническое строение и соответственные ему отправления, как физические, так и умственные и нравственные. Умственная деятельность его должна выражаться преимущественно отвлеченными образами и понятиями, вследствие чего у него должна явиться привычка самостоятельно справляться с встречающимися новыми явлениями и действиями. Нравственные его проявления должны быть направляемы идеалами, выработанными рассуждением. Таким образом, нормальный тип – это разумный и идеально-правдивый, умственное и физическое развитие в полной гармонии между собой.

### **Психотипы подростков и учет их при психолого-педагогическом сопровождении (В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов)**

В информационную модель описываемых психотипов включены следующие основные параметры:

- доминирующие черты характера,
- привлекательные (положительные) черты характера,
- отталкивающие (отрицательные) черты характера,
- «слабое звено», уязвимое место характера,
- особенности общения и дружбы,
- отношение к учебе и работе.

После характеристики каждого психотипа даются практические педагогические рекомендации, включая описание конфликтогенных ситуаций, т. е. ситуаций, провоцирующих проявление отрицательных черт характера того или иного психотипа, и ситуаций успеха, т. е. ситуаций, помогающих ребенку

адаптироваться к жизни с помощью своих сильных положительных качеств.

Кроме того, даются советы учителям и родителям, как себя вести в конкретных случаях проявления особенностей того или иного психотипа, и психотехнические упражнения для развития сильных сторон каждого характера.

Психотехнические упражнения могут помочь подростку в значительной степени смягчить проявление отрицательных черт психотипа. Их можно порекомендовать подростку, предварительно объяснив смысл и назначение каждого упражнения.

Целесообразно напечатать текст этих упражнений и передать его ребенку, с тем чтобы он всегда был у него под рукой. Периодически можно напоминать ему о необходимости регулярного выполнения указанных упражнений. Один экземпляр текста стоит дать родителям, чтобы они могли помогать ребенку делать эти упражнения.

### **Параноик**

Черты этого психотипа редко проявляются в детстве, но обычно такие дети сосредоточены на чем-то одном, серьезны, озабочены, о чем-то думают, стремятся во что бы то ни стало достичь желаемого (именно эта игрушка, именно эта книга и т. п.).

*Доминирующая черта характера:* высокая степень целеустремленности.

Такой подросток подчиняет свою жизнь достижению определенной цели (причем достаточно большого масштаба), при этом он способен полностью пренебрегать интересами окружающих его людей (своих родителей, одноклассников и т. п.). Ради достижения поставленной цели он готов пожертвовать и своим благополучием, отказаться от развлечений, комфорта и других, обычных для детей радостей.

*Привлекательные черты характера:* высокая энергичность, независимость, самостоятельность, надежность в сотрудничестве, если его цели совпадают с целями тех людей, с которыми он вместе работает.

*Отталкивающие черты характера:* агрессивность, раздражительность, гневливость, которые проявляются тогда, когда что-то или кто-то оказывается на пути к достижению поставленной цели; нечувствительность к чужому горю, отсутствие душевности в отношениях с людьми, авторитарность.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит отсутствия общественного признания и одобрения его успехов; он чрезвычайно честолюбив, но по большому счету, а не по мелочам.

*Особенности общения и дружбы:* подросток этого психотипа, как правило, конфликтен, так как у него нет естественной потребности в общении, которое он рассматривает лишь как средство для достижения ранее поставленной глобальной цели. И если ему приходится вступать в контакт с людьми, он часто подавляет собеседника, бывает излишне категоричен в своих суждениях, при этом может легко ранить словом окружающих. Не замечает своей конфликтности.

Параноик совершенно несентиментален, недоверчив в дружбе, которую

рассматривает как продолжение общего большого дела. Дружья для него – это только соратники, с которыми он идет к поставленной цели. Размолвки для него – предательство общего дела, он долго помнит обиды и оскорбления. Но даже долгая дружба с ним еще ни о чем не говорит, если человек ему не нужен для дела, он его забудет без всякого сожаления.

*Отношение к учебе и работе.* Параноидальные дети обычно изучают тщательно лишь те учебные предметы, которые нужны сейчас или потребуются в будущем для успешного достижения поставленных целей. Для этого они могут ходить в библиотеку, на дополнительные занятия, покупать много книг, читать на переменах или в поезде метро. Все остальное в школе для них не представляет никакой ценности.

Наибольших успехов параноики достигают в индивидуальной творческой работе, так как им очень трудно работать в группе и тем более в большом коллективе. И если работа его увлекает, параноик становится «трудоголиком»: все время в работе, ничего не существует, кроме его цели и необходимой для ее достижения работы. Параноики непревзойденные поставщики, генераторы крупных идей, нестандартных подходов к решению сложных проблем.

#### **Педагогические рекомендации**

Среди конфликтогенных ситуаций, т. е. ситуаций, которые обостряют проявление отрицательных черт характера данного психотипа и которых следует избегать при общении с ним, назовем:

ситуации, в ходе которых его дело подвергается критике;

ситуации, в которых подростку приходится подчиняться воле других людей, особенно не являющихся авторитетными для него;

ситуации, когда ему приходится заниматься «пустяками», общественно не значимой деятельностью, рутинной работой или не интересующим его предметом;

ситуации, которые заставляют его задумываться о каких-то бытовых мелочах, решать житейские проблемы;

ситуации принудительного длительного общения с разными людьми, которые не разделяют его интересов;

ситуации отсутствия постоянного признания, общественного одобрения.

Основной задачей педагогической помощи учащимся паранойяльного психотипа является создание ситуаций, смягчающих проявление негативных особенностей характера. Для этого целесообразнее всего сформулировать значимую для параноика цель и направить всю его энергию на ее достижение. Это может быть большое дело для класса или даже школы.

С таким подростком довольно трудно установить продуктивный контакт, если он не увидит в вас единомышленника, сподвижника, увлеченного, как и он, общей идеей. Поэтому требуется определенное время, чтобы он мог признать в вас человека, мнение которого для него значимо.

В начале беседы с таким подростком желательно отметить большое значение того дела, которому он посвящает большую часть своей жизни, отметить его достижения, попросить сформулировать те цели, которые он ставит перед

собой на ближайшую перспективу. Не следует иронизировать над его перспективами, можно содержательно обсудить возможности их достижения и те планы, которые он разработал для достижения своих целей.

В ходе общения и в повседневной жизни требуется повышенная тактичность и ненавязчивый социально-педагогический контроль, доброжелательное доверие. Вместе с тем паранойяльным подросткам следует посоветовать видеть в одноклассниках, родных и просто окружающих людях не только массу, но и индивидуальность каждого. Для этого есть несколько психотехнических упражнений, которые им целесообразно регулярно выполнять.

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ДЕНЬ БЕЗ ЗАМЕЧАНИЙ»**

Учитесь сдерживать свои отрицательные эмоции, свое недовольство окружающими. Вам, безусловно, хочется высказать, что вы думаете о них, но тем, кто рядом с вами, неприятно переносить проявление вашего пренебрежения. Учитесь не ругаться.

Дайте себе слово – целый день всем все прощать, принимать слова других с пониманием, никого не критиковать, не делать замечаний (как бы этого ни хотелось), не осуждать поступки одноклассников, членов своей семьи и не ругаться ни с кем.

Если получилось и вы целый день смогли прожить именно так, то через пару дней увеличивайте этот период до двух дней и т. д. Доведите длительность упражнения до одной недели, а потом проанализируйте, что изменилось в вас и в ваших отношениях с людьми.

#### **«ПРИЯТНЫЙ РАЗГОВОР»**

Если вопрос, который вызывает у вас неприятные эмоции, не слишком принципиален, стремитесь общение с человеком сделать просто приятным. Прав ваш собеседник или не прав (сейчас это не имеет принципиального значения), постарайтесь, чтобы этому человеку с вами было хорошо, спокойно и у него появилось желание еще раз встретиться и поговорить с вами.

Затем еще раз обязательно поговорите с ним и узнайте, что он думает о прошлой вашей беседе. Действительно ли ему было приятно разговаривать с вами.

#### **«Я РАД ТЕБЯ ВИДЕТЬ!»**

При встрече с любым человеком, даже с тем, кого вы совсем не знаете, первая ваша фраза должна быть такой: «Я рад тебя видеть!» Скажите это от всего сердца или подумайте так и только после этого начинайте разговор.

Если в ходе беседы вы почувствуете раздражение или гнев, то каждые 2–3 мин произносите мысленно или вслух эти слова: «Я рад тебя видеть!»

#### **«ДОБРАЯ УЛЫБКА»**

При всей своей занятости старайтесь чаще встречать окружающих доброй и приветливой улыбкой, тем более когда к вам обратятся, также улыбнувшись. Если сразу не получается, попробуйте улыбаться внутренней улыбкой, она должна быть всегда.

### **Эпилептоид**

С дошкольного возраста у детей, предрасположенных к данному типу ак-

центуации, замечается недетская бережливость одежды, своих игрушек, всего «своего», крайне злобная реакция на тех, кто пытается овладеть их собственностью, а с первых школьных лет проявляется мелочная скрупулезность и повышенная аккуратность.

*Доминирующие черты характера:* любовь к порядку, стремление поддерживать уже установленный порядок, консервативность (не признают того, что еще не принято другими); высокий энергетизм (школьники полны жизненной энергии, они с охотой занимаются физкультурой, бегают, громко говорят, организовывают всех вокруг себя; своей активностью часто мешают окружающим); агрессивность (подростки в экстремальных ситуациях становятся храбрыми и даже безрассудными, а в обыденной жизни у них проявляется гневливость, взрывчатость, придирчивость, бывают периоды злобно-тоскливого настроения с поиском объекта, на котором можно сорвать зло; такие дети злопамятны и мстительны).

*Привлекательные черты характера:* тщательность, аккуратность, исполнительность, бережливость (часто переходящая в излишний педантизм), надежность (всегда выполняет свои обещания), пунктуальность (чтобы не опоздать, заведет два будильника и попросит родителей разбудить его), внимательность к своему здоровью (поэтому здоровье, как правило, крепкое).

*Отталкивающие черты характера:* жестокость, нечувствительность к чужому горю, чрезмерная требовательность, приводящая к раздражительности в связи с замеченным беспорядком, неаккуратностью других или нарушением ими определенных правил. Эпилептоид для себя – единственно хороший человек.

«Слабое звено» этого психотипа: практически не переносит неподчинения себе и бурно восстает против ущемления своих интересов.

*Особенности общения и дружбы.* Как и во всем остальном, эпилептоид любит устоявшийся порядок в дружбе и общении с людьми. Он не заводит случайных знакомств, а предпочитает общение с друзьями детства и школьными товарищами. Но если подросток считает кого-то своим другом, то он выполняет все обязательства, которые накладывает на него дружба. Измены в дружбе (как и в любви) он никогда не простит.

*Отношение к учебе и работе.* Эпилептоиды отличаются целеустремленностью, выполняют все домашние задания, никогда не прогуливают уроков (таков порядок и его нужно соблюдать): обычно они отличники.

В дальнейшем такие школьники лучше всего проявляют себя в работе, связанной с поддержанием порядка, правил и норм, принятых кем-то другим. Например, финансист соблюдает денежную дисциплину, юрист – законы, учитель выполняет учебные программы, военный – требования уставов и т. п.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций, провоцирующих проявление отрицательных черт данного психотипа, следует включить:

ситуации, которые требуют от ребенка ломки, изменения устоявшихся порядков и установленных правил, особенно если это ему приходится делать са-

мостоятельно;

ситуации жесткой конкуренции со стороны таких же сильных и энергичных людей;

ситуации, ограничивающие возможность для подростка проявить свой авторитет, свою власть над другими людьми, в том числе и над родителями;

ситуации, когда критикуются действия подростка, тем более когда смеются над его недостатками;

ситуации, в которых от подростка требуются повседневная работа, длительные усилия и нет возможности выделиться среди окружающих;

ситуации, в которых, так или иначе, ущемляются права и интересы самого ребенка.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является устранение условий, провоцирующих слабые стороны характера. Но педагогическая помощь часто затруднена тем, что ребенок не воспринимает советы и просьбы. Поэтому так важно установить контакт, взаимопонимание с этим ребенком. Обстоятельность и неторопливость, чуткость и тактичность – вот что требуется от взрослого. Такой стиль общения педагога и родителей позволяет сформировать у подростка социально приемлемую модель поведения.

Контакт с эпилептоидным подростком целесообразнее всего устанавливать вне периодов аффективного напряжения, побуждая его в начале беседы «выговориться» на одну из наиболее интересных для него тем, например, о том, что он коллекционирует и чем его коллекция отличается от других.

Очень важно такому ребенку найти подходящее дело, которое отвлекает его от отрицательных эмоций, снимает напряжение. Этим подросткам можно и нужно поручать руководство небольшими группами, например, в ходе деловой игры или спортивных соревнований. Хорошо помогает доброжелательное авансирование его будущих успехов, поощрение его реальных достижений, которые помогают подростку самоутвердиться.

Семейные конфликты у детей эпилептоидного типа обычно трудно поддаются коррекции. Обусловлено это, с одной стороны, его претензиями на роль властелина, которого остальные члены семьи должны уважать и ублажать (на что далеко не каждая семья согласна), с другой стороны, сам подросток не готов уступать в чем-либо другим членам семьи.

### **Психотехнические упражнения «ИСПОЛНИТЕЛЬ ЖЕЛАНИЙ»**

Вы привыкли исполнять все свои желания, а теперь попытайтесь выполнять желания близких, родных вам людей, своих знакомых, одноклассников. Попробуйте жить в соответствии с теми требованиями, которые предъявляют они, а не вы.

Для начала выберите наиболее приятного для вас человека и постарайтесь выполнить все его желания без всяких условий с вашей стороны. Если не получилось, через 1–2 дня сделайте еще одну попытку осуществить желания другого близкого вам человека.

Если это получилось, постепенно увеличивайте круг людей, желания кото-

рых вы будете выполнять.

#### «ВЕДОМЫЙ»

В ходе деловой беседы или простого разговора постарайтесь периодически передавать инициативу вашему собеседнику, например, спрашивая его: «А как вы считаете? Что вы думаете по этому вопросу?» Еще лучше, если вы будете говорить о том, что интересно и что волнует вашего собеседника.

Не делайте никаких замечаний по поводу манеры общения вашего собеседника, напротив, похвалите его. Но делать это нужно без иронии, доброжелательно.

#### «СОЗЕРЦАТЕЛЬ»

Научитесь относиться ко всему, что с вами происходит, как убежденный седины восточный мудрец, созерцательно, т. е., прежде чем реагировать на слова или поступки близких, одноклассников, просто окружающих вас людей, спросите себя: «А как бы поступил на моем месте мудрый человек? Что бы он сказал и сделал?»

Принимайте решение и действуйте лишь после нескольких минут такого спокойного созерцательного размышления.

### Гипертим

Подростки, относящиеся к этому психотипу, с детства отличаются большой шумливостью, общительностью, даже смелостью, склонны к озорству. У них нет ни застенчивости, ни робости перед незнакомыми людьми, однако им недостает чувства дистанции в отношении со взрослыми.

*Доминирующие черты характера:* постоянно повышенное настроение, экстравертированность, т. е. обращенность на окружающий мир, открытость для общения с людьми, радость от этого общения, которая сочетается с хорошим самочувствием и цветущим внешним видом.

*Привлекательные черты характера:* энергичность, оптимизм, щедрость, стремление помочь людям, инициативность, разговорчивость, жизнерадостность, причем его настроение почти не зависит от того, что происходит вокруг него. Но высокий жизненный тонус, брызжущая энергия, неудержимая активность, жажда деятельности сочетаются с тенденцией разбрасываться и не доводить начатое дело до конца.

*Отталкивающие черты характера:* поверхностность, неспособность долго сосредоточиваться на каком-либо конкретном деле или мысли, постоянная спешка (стремится заняться чем-то более интересным в данный момент), перекакивание с одного дела на другое (может записаться сразу в несколько кружков или секций, но ни в один из них больше 1–2 месяцев не ходит), неорганизованность, фамильярность, легкомысленность, готовность на безудержный риск, грубость (но без всякого зла), склонность к прожектерству и аморальным поступкам (но незлоумышленно и сразу готов покаяться).

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит однообразной обстановки, монотонного труда, требующего тщательной, кропотливой работы, или резкого ограничения общения; его угнетает одиночество или вынужденное безделье.

*Особенности общения и дружбы.* Гипертим всегда выступает в роли весельчака и балагура. Он любит собирать гостей, его дом – место встречи друзей и просто знакомых, куда может запросто прийти любой человек и остаться до тех пор, пока ему нравится. Всегда тянется в компанию, среди сверстников стремится к лидерству. Легко может оказаться в неблагоприятной среде, склонен к авантюрам.

Гипертим готов дружить со всем светом, но на глубокую привязанность не способен. Ему присущ альтруизм, любовь к ближнему (а не ко всему человечеству), он может броситься на помощь человеку не раздумывая. В дружбе он добр и незлопамятен. Обидев кого-то, он быстро забывает об этом и при следующей же встрече может искренне обрадоваться; если нужно, он может от всей души извиниться за нанесенную обиду и тут же сделать что-либо приятное обиженному человеку.

*Отношение к учебе и работе.* Школьники этого психотипа могли бы добиться значительных успехов, но они легкомысленны и ленивы, не могут сосредоточиться на одном предмете, особенно если для его освоения требуются определенные длительные усилия. В принципе все учебные предметы даются им легко, но знания, получаемые в школе, поверхностны и часто бессистемны.

Гипертим постоянно опаздывает на уроки, прогуливает (особенно те занятия, на которых ему скучно и нет возможности выразить себя). Но ему легко наверстать упущенное, например, перед контрольной работой или экзаменом не поспать одну ночь и выучить почти весь необходимый материал.

Гипертим может достичь успеха практически в любом деле. И действительно, вначале у него все спорится в руках, появляются определенные достижения, но как только начинается обычная рутинная работа, ему становится неинтересно, дело перестает быть новым, и он готов бросить его, переключиться на что-то другое.

Часто шумливый и сверхактивный, гипертим создаст лишь видимость продуктивной деятельности (охотно и с большим жаром берется за дело, планирует массу мероприятий, проводит совещания и т. п.), и это помогает ему делать карьеру.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:

ситуации вынужденного одиночества, лишаящие подростка свободного и разнообразного общения;

ситуации, ограничивающие двигательную активность;

ситуации, в которых нужно подчиняться определенным систематическим требованиям;

ситуации, в которых приходится отказывать себе в чем-то интересном, новом, необычном.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является создание таких условий, в которых проявляется инициатива и энергия, предприимчивость и лидерство, в которых возможно свободное и интересное общение. Это может быть трудная, но интересная и разнообразная деятельность, спорт,

общение с разными людьми и т. п.

Подросткам гипертимного психотипа не следует поручать кропотливую, однообразную работу, требующую усидчивости и ограничивающую его связи с людьми.

Установление контакта с этими детьми не является проблемой в силу их открытости и готовности идти навстречу. Они обычно адекватно реагируют на доброжелательное отношение и искренний интерес к их делам и проблемам.

В общении с ними следует избегать чрезмерной директивности, проявления безапелляционной власти, жесткой требовательности. В противном случае это может привести к обострению реакции эмансипации.

Так как гипертимы неусидчивы и энергичны, беседу лучше вести в живом и быстром темпе, долго не задерживаясь на одной теме, чаще передавая инициативу в разговоре самому подростку (но не забывайте о дистанции, которую гипертим легко может нарушить, перейти к фамильярному стилю общения).

Противопоказан мелочный контроль, который может вызвать бунт, вплоть до ухода из дома или из школы. Но недопустим и недостаток контроля, безнадзорность, а главное – отсутствие живого интереса к его делам и увлечениям. Гипертимы очень тонко чувствуют, что старшим (педагогам и родителям) не до него, что они выполняют свои обязанности лишь формально. Такое отношение провоцирует их асоциальное поведение.

Задача педагога и родителей – найти для подростка гипертимного психотипа интересное дело, увлечь его каким-нибудь занятием (спортивная секция, туристский клуб и т. п.).

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ПОЛНЫЙ ПОРЯДОК»**

Возьмите себе за правило – периодически приводить в порядок свои вещи, книги, учебники, записи. Для начала наведите элементарный порядок у себя на столе. Определите каждому предмету конкретное место и в дальнейшем постарайтесь класть его именно туда.

«Навести порядок в своих мыслях» вы можете с помощью дневника или еженедельника, в котором следует записывать основные дела на предстоящий день и вечером проверять, все ли вы выполнили из того, что было задумано. Стремитесь осуществить все намеченное.

#### **«КОНЕЦ – ДЕЛУ ВЕНЕЦ»**

Давайте учиться делать одно, пусть маленькое, дело, но до конца. Установите очередность и приступайте к выполнению. Помните, делу – время, потехе – час. До тех пор пока вы работу не закончите, никаких увеселений, гостей, вкусных блюд, приятных занятий.

Пусть это будет только раз в неделю, но обязательно одно дело доводим до конца.

#### **«ПЛАНИРОВАНИЕ»**

На листе бумаги запишите все свои планы на предстоящий день. Теперь подумайте и зачеркните то, что вы вряд ли сможете выполнить. Еще раз просмотрите оставшиеся пункты. Если не возникло желание вычеркнуть, то оставьте без изменений.

А теперь основное – все оставшееся нужно выполнить! Приучайте себя осуществлять намеченное. Лучше меньше намечать, но все выполнять.

Рекомендуем составить такой же план на предстоящую неделю, месяц, год. И так же поработать с ним.

### **Истероид**

Истероид виден с раннего детства. Милый малыш в центре комнаты в присутствии большого количества взрослых, незнакомых ему людей без всякого смущения декламирует стихи, поет незамысловатые песенки, демонстрируя и свои таланты, и свои наряды. Главное для него в этот момент – восхищение окружающих.

Если все гости сели за праздничный стол и забыли о нем, он непременно попробует еще и еще раз обратить на себя всеобщее внимание. В случае неудачи он просто опрокинет на скатерть стакан или разобьет блюдо. Его начинают ругать, он закатывает истерику, но... он добился своего – снова всеобщее внимание, пусть даже такой ценой.

*Доминирующие черты характера:* демонстративность, т. е. стремление быть постоянно в центре внимания, причем иногда любой ценой, беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к себе, восхищения, удивления, почитания, поклонения.

*Привлекательные черты характера:* упорство и инициативность, коммуникабельность и целеустремленность, находчивость и активность, ярко выраженные организаторские способности, самостоятельность и готовность взять на себя руководство, энергичность, хотя он быстро выдыхается после выплеска энергии.

*Отталкивающие черты характера:* способность к интригам и демагогии, лживость и лицемерие, задиристость и бесшабашность, необдуманнный риск (но только в присутствии зрителя), похвальба несуществующими успехами, учет только собственных желаний, явно завышенная самооценка, обидчивость, когда задевают его лично.

*«Слабое звено»* этого психотипа: неспособность переносить удары по эгоцентризму, разоблачение его вымыслов, а тем более их высмеивание, что может привести к острым аффективным реакциям, включая изображение суицидных попыток.

*Особенности общения и дружбы.* В силу особенностей своего характера истероид постоянно нуждается в многочисленных зрителях. В принципе это основная форма его жизни (жизнь на людях и для людей). Но он общается, как правило, только с теми, кто явно или неявно выражает свое восхищение им, боготворит его способности и талант. Если таких людей мало, истероид прилагает немало усилий, чтобы этот круг почитателей стал значительно шире.

Истероиды очень избирательны, они стремятся дружить с очень известными людьми, чтобы часть их славы доставалась и им, или с людьми, в чем-то проигрывающими им, чтобы еще больше оттенить свои способности.

*Отношение к учебе и работе.* Учеба для истероида часто лишь повод для общения, возможность проявить себя среди людей. В школу он ходит не учиться

ся, а общаться, именно от этого он получает основное удовольствие. Чтобы привлечь внимание, ему приходится не просто хорошо учиться, а учиться лучше всех, удивлять учителей своими способностями к разным предметам.

В принципе истероид одаренный, талантливый человек, поэтому ему легко даются профессии, связанные с художественным творчеством. Лучше всего ему работается самостоятельно, вне коллектива, вне обязательных рамок.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень *конфликтогенных ситуаций* следует включить:

- ситуации, вольно или невольно задевающие самолюбие истероида;
- ситуации пусть даже некоторого равнодушия со стороны окружающих людей, а тем более сознательного игнорирования его личности;
- ситуации критики его достижений, таланта или способностей;
- ситуации, когда он вынужден оставаться в одиночестве или ограничивать круг своего общения, поклонников;
- ситуации, когда невозможно проявить себя в полной мере;
- ситуации, когда он попадает в нелепое или смешное положение
- ситуации, когда нет ни одного яркого события и, главное, возможности проявить свои способности;
- ситуации, в которых приходится находиться в постоянном психическом или физическом напряжении.

Основная цель педагогической помощи этому психотипу – постепенно преодолеть стремление быть в центре внимания окружающих.

Необходимо выработать у подростка представление о «демонстративности» своего поведения как доминирующей черте характера, а также умение распознавать ее у окружающих. С этой целью необходимо, используя недирективное взаимодействие, постепенно учить подростка осмысливать свои мотивы, искать пути более рационального удовлетворения своих желаний. Способствует этому чтение литературы или просмотр фильмов, в которых изображены персонажи с ярко выраженным истероидным поведением.

Преодоление эгоцентризма является наиболее трудной задачей. В ходе бесед педагог и родители должны пробуждать интерес ребенка к своим товарищам, родным и близким, другим окружающим людям. Нужно поощрять его рассказы о других, их успехах и достижениях.

Учитывая повышенное самолюбие и эгоцентризм таких подростков, необходимо дать выход их эгоцентрическим устремлениям в социально полезной деятельности с учетом их действительных способностей (участие в проведении дискотек и т. п.).

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ФЛЕГМАТИК»**

Вам не трудно перевоплотиться в человека другого темперамента, например флегматика. Возьмите себе за правило некоторое время быть флегматиком. Говорите ровным и тихим голосом, медленно и спокойно, обдумывая свои слова. Так же сдержанно водите себя с людьми.

Начните с 10 минут в течение дня и доведите это время до 2–3 часов. Обяза-

тельно проанализируйте свои ощущения и чувства, которые вы испытываете, общаясь с людьми в этой роли.

#### «РЕПОРТЕР»

Есть одна популярная роль – репортер (специализацию выберите самостоятельно). А теперь спокойным, ровным голосом передайте информацию в редакцию. Можно это делать и в письменной форме. Играйте роль репортера 2–3 раза в день, особенно тогда, когда вам захочется рассказать о своем очередном выдающемся достижении.

#### «ТИМУРОВЕЦ»

Если вы забыли, напоминаем, что тимуровцы – это ребята, которые делают добрые дела и никому не говорят об этом. Итак, несколько раз в день вы будете играть эту роль.

Сделайте кому-либо доброе дело, но так, чтобы человек не узнал, что это сделали именно вы. И постарайтесь (хотя это будет трудно для вас) не говорить ему об этом. Понаблюдайте за его реакцией, вместе с ним удивитесь и обрадуйтесь, но ни за что не говорите, кто это сделал.

#### «ЗОЛУШКА»

Как бы вам ни было трудно, во время веселой вечеринки или в дружеской компании целый час (лучше – два, а еще лучше – три) постарайтесь сидеть в стороне, молча наблюдая за всем происходящим. При этом вас, конечно, будут просить принять самое активное участие в общем веселье, но сошлитесь на потерю «золотой туфельки» и останьтесь в стороне.

При этом постарайтесь понаблюдать за присутствующими. Как они себя ведут? Что делают? Как говорят? Не узнаете ли вы себя в некоторых из них? Если да, то, может быть, что-то захочется изменить и в себе?

### **Шизоид**

С первых школьных лет такие дети любят играть одни, мало тянутся к одноклассникам, избегают шумных детских забав, предпочитая общество более старших ребят.

В подростковом возрасте бросаются в глаза, прежде всего, их замкнутость и отгороженность в сочетании с неумением сопереживать окружающим.

*Доминирующие черты характера:* интровертированность, т. е. фиксация интересов на явлениях собственного внутреннего мира, за которыми признается высшая ценность.

Это ярко выраженный мыслительный тип, постоянно осмысливающий окружающую действительность. При этом он самостоятельно создает схемы анализа и пытается с их помощью объяснить существующий мир.

*Привлекательные черты характера:* серьезность, несуетливость, немногословность, устойчивость интересов и постоянство занятий.

Это, как правило, талантливые, умные и неприспособленные школьники. Шизоид очень продуктивен, может долго трудиться над своими идеями, но не пробивает их, не внедряет в жизнь.

*Отталкивающие черты характера:* замкнутость, холодность, рассудочность.

Шизоид малоэнергетичен, малоактивен при интенсивной работе, как физической, так и интеллектуальной. Эмоционально холоден, почти не выражает никаких эмоций: не печалится и не радуется, не сердится и не смеется. Он равнодушен к чужой беде, может быть даже жестоким. Но его эгоизм не сознательный, он просто не замечает чужого горя. В то же время шизоид может быть сам легкоранимым, так как самолюбив. Не любит, когда критикуют его систему.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит ситуаций, в которых нужно установить неформальные эмоциональные контакты, и насильственное вторжение посторонних людей в его внутренний мир.

*Особенности общения и дружбы.* Шизоид очень избирателен, людей он в основном не замечает, так же как и многие вещи материального мира. Но все же он нуждается в общении, которое должно отличаться глубиной и содержательностью. Круг людей, с которыми он общается, очень ограничен, как правило, эти люди старше его.

Для шизоида характерна самодостаточность в сфере отношений, он может довольствоваться общением с самим собой или с одним человеком.

Другом шизоида может быть человек, хорошо понимающий его особенности, способный не обращать внимания на его странности, замкнутость и другие отрицательные черты характера. Но если он кого-то считает своим другом, то часто становится назойливым, прилипчивым, надоедливым, требующим особого внимания к себе.

*Отношение к учебе и работе.* Шизоид может быть очень способным и даже талантливым, но он требует индивидуального подхода, так как отличается особым видением мира, своей, не похожей ни на что точкой зрения на обычные явления и предметы. Шизоид может заниматься очень много, но не систематически, так как ему трудно выполнять общепринятые требования, да еще по не им самим придуманным схемам

Поэтому если шизоид видит, что педагог оценивает результат его работы, а не формальное соблюдение обязательных правил, то он может проявить весь свой талант и все способности. Если же педагог (и родители) требует от детей этого психотипа, например, решения задач строго определенным способом (ведь так объясняли на уроке), тогда такой подросток может быть отстающим, несмотря на то, что ему вполне по силам решить эти же задачи несколькими оригинальными способами. Это относится не только к математике, но и ко всем остальным учебным предметам.

Шизоид чаще всего научный работник, например математик-теоретик или физик-теоретик.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить: ситуации, требующие смены устоявшихся стереотипов, сложившихся привычек поведения;

ситуации, при которых необходимо устанавливать неформальные контакты с окружающими, даже близкими людьми;

ситуации, когда необходим душевный контакт, разговор по душам;

ситуации, в которых приходится руководить другими людьми;  
ситуации коллективной или групповой деятельности;  
ситуации, в которых необходимо выполнять интеллектуальную работу по  
заранее заданным схемам и правилам.

Установление контакта с этим типом подростков с целью оказания педагогической помощи представляет значительную трудность. Многие из них совершенно не выносят попыток «залезть в душу». Поэтому при налаживании контакта следует избегать излишней настойчивости, напористости. Это может еще сильнее расстроить ребенка, и тогда он замкнется, уйдет в свой внутренний мир еще больше.

В начале беседы целесообразно использовать прием «анонимного обсуждения», когда выбирается факт из жизни класса, школы, города или страны и он обсуждается с ребенком, чтобы выяснить и уточнить основные жизненные позиции педагога и подростка.

Основным признаком установления контакта, преодоления психологического барьера, перехода к неформальному, личностному общению служит момент, когда шизоид начинает говорить сам, по своей инициативе высказывая определенные суждения, подчеркивая свою точку зрения на ту или иную проблему. Останавливать его в этот момент не следует, так как чем больше он говорит, тем больше раскрывает свой внутренний мир, тем легче направить дальнейшую часть разговора в нужное русло.

При организации учебного процесса необходимо учитывать глубокий интерес к какой-либо науке и обширные знания подростка в этой области, создавать ребенку условия для реализации знаний. Эффективными являются индивидуальные задания с учетом сферы интересов ребенка, причем эти задания могут быть высокой степени трудности.

Для развития коммуникативных способностей шизоидов необходимо включать в различные групповые и коллективные формы деятельности, например в командные спортивные игры.

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ОРАТОР»**

Во время бесед и разговоров со своими друзьями сознательно стремитесь быть Оратором (именно с большой буквы). Для этого вам нужно говорить громко, четко, используя различные ораторские приемы, чтобы привлечь внимание собеседников. Не забудьте, что ваша речь должна быть понятна собеседнику. Время от времени спрашивайте у него: «Ты понимаешь, о чем я говорю?».

#### **«МАССОВИК-ЗАТЕЙНИК»**

В дружеской компании или на вечеринке не сидите в стороне, в очередной раз обдумывая свои мысли, а попробуйте сыграть роль массовика-затейника. Предложите всем участникам вечеринки какую-нибудь игру или другое интересное занятие. Важно не просто предложить интересную игру, но и организовать ее проведение, привлечь как можно больше людей.

Безусловно, вам сначала будет очень трудно, но первый же успех окрылит вас, и вы почувствуете радость от общения с людьми.

#### «СОПЕРЕЖИВАНИЕ»

Во время разговора попытайтесь почувствовать состояние собеседника, представить, что он ощущает, общаясь с вами.

Можно об этом прямо спросить его: «Тебе интересно? Ты не устал? Может, ты хочешь отдохнуть?».

#### **Психастеноид**

В детстве наряду с некоторой робостью и пугливостью у таких детей проявляются склонность к рассуждению и не по возрасту «интеллектуальные интересы». В этом же возрасте возникают различные фобии – боязнь незнакомых людей, новых предметов, темноты, страх остаться одному дома или за закрытой дверью и т. д.

Критическим периодом, когда психастенические черты начинают проявляться с особой силой, является начало обучения в школе. Это связано с необходимостью отвечать за себя и тем более за других, что представляет одну из самых трудных задач для психастеника.

*Доминирующие черты характера:* неуверенность и тревожная мнительность, опасение за будущее свое и своих близких.

*Привлекательные черты характера:* аккуратность, серьезность, добросовестность, рассудительность, самокритичность, ровное настроение, верность данным обещаниям, надежность.

*Отталкивающие черты характера:* нерешительность, определенный формализм, безынициативность, склонность к бесконечным рассуждениям, самокопание, наличие навязчивых идей, опасений. Причем опасения адресуются в основном к возможному событию, даже маловероятному в будущем, по принципу «как бы чего не случилось» (вдруг меня или моих родных укусит собака или я заболею, или получу двойку и т. д.).

Поэтому психастеноид так верит в приметы: обувь надевает только с правой ноги; если запнется левой ногой, то обязательно плюнет три раза через правое плечо и т. п., считая приметы панацеей от всех бед.

Другой формой защиты от постоянных страхов является сознательный формализм и педантизм, в основе которых лежит идея о том, что если все заранее тщательно продумать, предусмотреть и затем действовать, не отступая ни на шаг от намеченного плана, то ничего плохого не случится, все обойдется.

Таким подросткам очень трудно принять практически любое решение, они все время сомневаются, все ли обстоятельства и возможные последствия они учли. При этом они думают уже не о том, как добиться успеха, а о том, как избежать возможных неудач и неприятностей. Но если все же решение принимается, то психастеник начинает действовать немедленно, так как боится сам себя – «вдруг передумаю».

*«Слабое звено»* этого психотипа: боязнь ответственности за себя и за других.

*Особенности общения и дружбы.* Психастеноид стеснителен, застенчив, боится устанавливать новые контакты. В отношениях со старыми друзьями

ценит именно глубокий личностный контакт, друзей у него немного, но эта дружба «на века». Помнит мельчайшие детали отношений и от души признателен за внимание к себе.

*Отношение к учебе и работе.* Психастеноид способен длительное время заниматься не поднимая головы, проявляя несвойственную ему целеустремленность, настойчивость и усидчивость, так как боится огорчить неудовлетворительными оценками своих близких и преподавателей. Долгое время проверяет полученный результат по справочникам, словарям, энциклопедиям, позвонит другу, спросит у него и т. п.

Психастеноид, как правило, подчиненный, который аккуратно, точно и в срок выполнит любую работу, если задание конкретно и полученная инструкция четко регламентирует порядок его выполнения. Таким людям по душе тихая, аккуратная, спокойная работа, например работа библиотекаря, бухгалтера, лаборанта или домашняя работа.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:

ситуации, когда необходимо принять самостоятельные решения;

ситуации быстрого переключения с одного занятия на другое;

ситуации выполнения заданий без четких указаний и инструкций;

ситуации сильного беспокойства или страха;

ситуации прямой критики самого подростка или его поведения;

ситуации длительных физических или психологических перегрузок.

Педагогическая помощь этому психотипу направлена на преодоление чувства нерешительности, иногда даже неполноценности, закомплексованности. Необходимо помочь подростку освободиться от необоснованных сомнений и опасений, которые значительно осложняют его жизнь.

Поэтому при общении с этим психотипом не надо постоянно обращаться к его чувству ответственности, необходимо поддерживать любой положительный почин, ни в коем случае нельзя высмеивать или подавлять инициативу такого ребенка.

При установлении контакта следует сначала подбодрить подростка, дать ему возможность вспомнить и рассказать о тех ситуациях, в которых он смог проявить себя достаточно решительным человеком. Если установятся доверительные отношения, можно обсудить те опасения, которые ему мешают принимать решения. При этом вместе с ним подробно рассмотреть возможные последствия, например, что может случиться и чем это грозит или самому подростку, или его родным.

Во время беседы следует поощрять решительные высказывания подростка, его готовность самостоятельно принимать решения и в дальнейшем действовать в соответствии с ними.

Благоприятными являются ситуации спокойной, заранее регламентированной работы, когда нет необходимости самостоятельно принимать ответственные решения.

## **Психотехнические упражнения**

### **«РИСК – ДЕЛО БЛАГОРОДНОЕ»**

Как правило, вы долго и серьезно обдумываете любое более или менее важное решение. Наверное, это разумно, но позвольте себе иногда безрассудные поступки, рискните и, самое главное, не расстраивайтесь, если вы не получите нужный результат. Ведь жизнь так увлекательна и интересна.

Возьмите себе за правило хотя бы один раз в день (неделю) совершать рискованный поступок (пусть совсем маленький, но обязательно).

### **«РЕШИТЕЛЬНОСТЬ»**

Если вы попали в ситуацию, когда вам нужно принять какое-то не очень принципиальное решение, сделайте это сразу, решительно и бесповоротно, не начинайте обычные для вас рассуждения. Ограничьтесь всего лишь одной минутой размышления (лучше, если это будет 30 сек). Приняв окончательное решение, ни за что не отступайте от него. Постарайтесь перевести как можно больше ваших дел в разряд «не очень принципиальных», чтобы их выполнение не зависело от долгих размышлений.

### **«ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС»**

Во время принятия мало-мальски важного решения вам часто приходится прислушиваться к различным внутренним голосам, которые советуют совсем противоположное. Один говорит, например: «Не ходи сегодня гулять, на улице холодный ветер, можешь простудиться и заболеть» Другой голос уговаривает: «Пойди, погуляй, свежий воздух очень полезен для здоровья!»

Этот диалог может продолжаться бесконечно долго, Научитесь принимать решение. Причем это нужно делать как можно быстрее, на первых же минутах этого внутреннего диалога. И если вы приняли точку зрения одного из этих внутренних голосов, значит, нужно действовать в соответствии с ней, например, идти гулять на улицу.

## **Сенситив**

С первых детских лет ребенок боязлив, боится одиночества, темноты, животных, особенно собак. Избегает активных и шумливых сверстников. Но он достаточно общителен с теми, к кому уже привык, любит играть с малышами, чувствуя себя с ними уверенно и спокойно.

К родным и близким очень привязан, это «домашний ребенок»: старается поменьше выходить из дома, не любит ходить в гости, а тем более ездить куда-то далеко, например, в другой город, даже если там живет любимая бабушка.

*Доминирующие черты характера:* повышенная чувствительность, впечатлительность, чувство собственной неполноценности.

Сенситивы робки и застенчивы. Особенно среди посторонних людей и в необычной для них обстановке. В себе они видят множество недостатков, особенно в морально-этической и волевой сферах.

*Привлекательные черты характера:* доброта, спокойствие, внимательность к людям, чувство долга, высокая внутренняя дисциплинированность, ответственность, добросовестность, самокритичность, повышенные требования к

себе. Сенситив стремится преодолеть свои слабые стороны.

*Отталкивающие черты характера:* мнительность, пугливость, замкнутость, склонность к самобичеванию и самоунижению, растерянность в трудных ситуациях, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит насмешек или подозрения окружающих в неблагоприятных поступках, недоброжелательное внимание или публичные обвинения.

*Особенности общения и дружбы.* Сенситивы охотно идут на контакт с узким кругом людей, которые вызывают у них особые симпатии. В то же время они избегают знакомств и общения с людьми слишком бойкими и неугомными. Настоятельная потребность поделиться своими переживаниями и ощущениями реализуется со старыми друзьями.

*Отношение к учебе и работе.* Сенситивы учатся из-за нежелания огорчать своих родных и преподавателей, а также из-за определенного страха перед контрольными, зачетами, экзаменами. Отвечать у доски боятся и стесняются, чтобы не прослыть выскочкой. Но при доброжелательном отношении со стороны педагогов они могут показать прекрасные результаты. Школа часто пугает их своим шумом, суетой и активностью ребят во время перемены, им хочется в это время уединиться. Привыкнув к одному классу, они страдают, если приходится переходить в другой коллектив, а тем более в другую школу.

Работа для сенситива – нечто второстепенное, а главное – это теплые и добрые взаимоотношения с коллегами, отношение к нему руководителя. Поэтому он может быть исполнительным и преданным секретарем-референтом, машинисткой, помощником и т. п.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:

ситуации несправедливых обвинений в неблагоприятных поступках;

ситуации критики, насмешек над ним или его поведением;

ситуации открытого соперничества;

ситуации постоянных контрольных проверок его деятельности,

недоверия;

ситуации вынужденного одиночества, невозможности поделиться своими переживаниями с другом.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является постепенное повышение самооценки, преодоление чувства собственной неполноценности.

Сензитивные подростки нелегки для установления контакта, но естественная потребность поделиться своими затаенными переживаниями у них бывает достаточно сильна. Поэтому с ними необходимо проводить многократные беседы с детальным разбором и анализом ситуаций, помогающие подросткам осознать свою мнительность и ложное чувство неполноценности.

Важно создавать ситуации самоутверждения в тех сферах деятельности, где они могут проявить себя наиболее полно и естественно. Но вместе с тем следует помогать утверждаться и в тех сферах, где подросток чувствует себя

наиболее слабым. И в семье, и в классе следует создавать ситуации, стимулирующие убежденность подростка в том, что он нужен другим.

В семье при общении с детьми этого психотипа противопоказаны чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым их шагом, каждой минутой. Непрерывные запрещения, невозможность самостоятельно принять даже простенькое решение, а тем более насмешки со стороны самых близких людей не позволяют учиться на собственном опыте, не приучают к самостоятельности.

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ПОЛНЫЙ ПОКОЙ ДУШИ»**

Когда вы не уверены в себе или чего-то боитесь, вспомните приятное событие, те ощущения, которые вы испытывали. Настройтесь на состояние «полного покоя души» и постарайтесь находиться в этом состоянии как можно дольше. Если у вас это получилось хотя бы один раз, запомните это состояние, чтобы в следующий раз, когда вы начнете испытывать робость, неуверенность в себе, вспомнить изведенные ощущения и войти в них снова.

#### **«КИНОГЕРОЙ»**

В трудной ситуации вам лучше всего представить себя киногероем – сильным, уверенным в себе, у которого все и всегда получается. Войдите в этот образ и действуйте так же, как он, ваш киногерой. Говорите громко и четко, ходите уверенно и с чувством собственного достоинства, ведь на вас смотрят ваши почитатели.

Ведите себя так до тех пор, пока не пройдет чувство страха и неуверенности в своих силах. Впрочем, оставайтесь в этом образе как можно дольше, это поможет вам преодолеть некоторую стеснительность и повысить собственную самооценку.

#### **«ШИРЕ КРУГ»**

У вас есть несколько очень близких друзей, и вам приятно с ними быть, говорить о своих интересах и увлечениях. Но вам следует расширять круг своих знакомых. Для этого нужно хотя бы один раз в день начать разговор с новым для вас человеком. Вероятно, это для вас сначала будет трудно, но попробуйте сделать первый шаг навстречу людям.

#### **«ВСТРЕЧНЫЙ ЮМОР»**

Смущаетесь, расстраиваетесь, уходите в себя?

С этого дня попробуйте на насмешки и шутки отвечать тем же, но только не надо это делать зло, постарайтесь быть более добродушным. А для того чтобы у вас под рукой всегда было наготове несколько достойных шуток, займитесь сбором веселых рассказов, историй, анекдотов.

### **Гипотим**

В детстве такой ребенок почти всегда вялый, живет без особых радостей, обижен на всех и, прежде всего, на своих родителей. На лице часто выражение недовольства, расстройства из-за того, что не сделали так, как он хотел.

*Доминирующие черты характера:* постоянно пониженное настроение, склонность к депрессивным аффектам.

Настроение гипотима так же постоянно меняется, как и у гипертима, но только эти изменения со знаком минус. Поэтому настроение практически всегда плохое.

*Привлекательные черты характера:* совестливость и острый критический взгляд на мир.

Гипотим стремится чаще быть дома, создавая уют и теплоту, и тем самым избегать лишних волнений.

*Отталкивающие черты характера:* обидчивость, ранимость, постоянное уныние, склонность искать у себя проявление недомоганий, различных заболеваний, почти полное отсутствие интересов и увлечений.

Низкая энергетичность гипотима выражается в быстрой утомляемости, он часто впадает в апатию, появляются унылые мысли. Из-за этого его действительно преследуют неудачи, он к этому привыкает, жалуясь окружающим на судьбу, на несправедливое отношение к себе и т. п.

«Слабое звено» этого психотипа: открытое несогласие с ним в восприятии действительности.

*Особенности общения и дружбы.* Гипотим часто и подолгу обижается на окружающих и своих друзей. Но при этом он остро нуждается в общении, чтобы была возможность жаловаться на свою жизнь. Ему нравится рассказывать окружающим о тех трудных обстоятельствах, в которые он попал, например, в школе не ладит с учительницей. На все советы со стороны собеседника он приведет массу аргументов, почему сложившуюся ситуацию нельзя изменить, а ему самому будет только хуже, если он начнет что-либо предпринимать.

Дружить с ним очень трудно, в первую очередь из-за того, что он видит в любом человеке возможную причину ухудшения своего настроения.

*Отношение к учебе и работе.* Гипотимы могут проявить себя, хорошо изучив материал, тщательно выполняя задания, но само содержание их особенно не интересует. Делают они это из-за страха плохой оценки. Как правило, учатся посредственно или плохо; постоянно болея и ссылаясь на недомогание, пропускают занятия, чаще всего по физкультуре, трудовому обучению и по тем предметам, преподаватели которых не делают скидок на их плохое настроение.

Гипотим обычно всегда недоволен работой, что бы ему ни предлагали делать. Он постоянно жалуется на людей, на обстоятельства и просит дать ему другое задание. Но картина повторяется, так как он видит прежде всего недостатки, отрицательные моменты в организации производства или в окружающих. Ему трудно постоянно заниматься одним делом. Уходя из коллектива, он, конечно, во всем обвиняет других, жалуется на плохое отношение к себе.

**Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:

ситуации вынужденного одиночества, когда рядом нет человека, с которым можно поделиться своими бедами и страхами;

ситуации критики его самого или его поведения;

ситуации недостаточного внимания к его жизни, настроению;

ситуации длительных физических и психических нагрузок;

ситуации невольных перемен образа или условий жизни, тем более если это происходит довольно часто;

ситуации вынужденной заботы о своем здоровье, наличия симптомов недомогания.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является создание ситуаций успеха, исключения давления и жесткой критики, частых указаний на его ошибки.

Такие подростки постоянно находятся в плохом настроении, поэтому при установлении контакта сначала следует чуть-чуть улучшить их настроение, рассказав или напомнив им смешную историю, например, из жизни класса. Затем целесообразно обратить внимание на необоснованность обид по отношению к окружающим людям.

Одной из основных задач в работе с таким подростком является переориентация его внутренней установки «Все кругом плохие, и я тоже слабый» на другое мироощущение – «Хороших людей значительно больше, и я тоже хороший».

В семье к ним нужно относиться тактично и бережно, ни в коем случае не обижаясь, а помогая им увидеть мир более светлым и радостным.

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ПОБЕДИТЕЛЬ»**

Попробуйте воспринимать окружающий мир с позиции победителя, которому все удается в этой жизни, который никогда не проигрывает, всем доволен, настроен на активное действие.

В этой роли нужно «жить» сначала несколько минут, затем час и более. Доведите это время до 2–3 часов в день. При этом попытайтесь осознать реальные преимущества, которые имеет человек, ощущающий себя победителем.

#### **«ШУТ»**

Сознательно играйте роль шута в любой компании, где вам приходится быть. Рассказывайте веселые истории (вам их придется заучить или придумать), разучивайте смешные песенки с друзьями, «травите» анекдоты (хотя это вам, конечно, дастся с трудом).

При этом вам нужно постараться чувствовать себя комфортно, хотя это сначала будет трудно. Но каждый удобный случай вам нужно использовать для того, чтобы снова и снова сыграть роль шута. Эта роль поможет вам увидеть мир не таким мрачным, а людей не такими уж плохими.

#### **«ПОХВАЛА, ИЛИ Я ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ»**

При планировании любой предстоящей работы старайтесь разбить ее на мелкие этапы. После того как вы выполните очередной этап, хвалите себя за каждую мелочь. И так каждый раз: закопчен этап – «Я хороший, я очень хороший».

#### **«МОИ ДОСТОИНСТВА»**

На большом листе бумаги составьте список «Мои достоинства» и поместите его на видном месте.

Регулярно (сначала один раз в день, затем реже) дополняйте перечень своих достоинств. Для этого нужно очень тщательно изучать себя, свои особенности, пытливо всматриваться в свои привычки, поступки.

Если сами не можете найти у себя очередное достоинство, обратитесь сначала к самым близким людям, тем, кому вы особенно доверяете и чье мнение для вас значимо, а через какое-то время – к самым разным людям. Они вам помогут найти ваши достоинства. Все то доброе и хорошее, что они о вас будут говорить, включайте в список «Мои достоинства».

### **Конформный тип**

Этот тип характера встречается довольно часто. Ребенок соглашается со всем, что ему предлагает ближайшее окружение, но стоит ему попасть под влияние другой группы, он изменяет отношение к тем же вещам на противоположное. Такой подросток как бы утрачивает свое личностное отношение к миру, его суждения и оценки окружающего мира полностью совпадают с мнением тех людей, с которыми он общается на данный момент. Причем он не выделяется, не навязывает свое личное мнение, а просто представляет «массу», которая согласна с лидером.

*Доминирующие черты характера:* постоянная и чрезмерная приспособляемость к своему непосредственному окружению, почти полная зависимость от малой группы (семьи, компании), в которую он входит в данный момент.

Жизнь идет под девизом: «Думать, как все, делать, как все, и чтобы все было, как у всех». Это распространяется и на стиль одежды, и на манеру поведения, и на взгляды по самым важным проблемам.

Эти подростки привязываются к группе сверстников и безоговорочно принимают систему ее ценностей, какими бы эти ценности ни были, без всякой критики. Поэтому их ближайшее будущее во многом определяется характером и направленностью группы, в которую они входят в данный момент.

*Привлекательные черты характера:* дружелюбие, исполнительность, дисциплинированность, покладистость. В группе они не являются источником раздоров или конфликтов, так как принимают стиль жизни группы без всякого критического осмысления, ими удобно командовать.

Они слушают рассказы ребят о «подвигах», соглашаются с теми предложениями, которые поступают от лидеров, охотно участвуют в приключениях, но потом могут и раскаяться. Хотя собственной смелости и решительности что-то предложить у них, как правило, не хватает. Но если в группе модно быть «храбрым», они могут стать «храбрыми».

*Отталкивающие черты характера:* несамостоятельность, безволие, почти полное отсутствие критичности как в отношении себя, так и своего ближайшего окружения, что может послужить причиной аморальных поступков.

Но если группа, которая является для подростка значимой в данный момент, имеет положительную направленность, то и он может достичь серьезных успехов, например, занимаясь в какой-либо секции.

«Слабое звено» этого психотипа: не переносит крутых перемен, ломки жизненного стереотипа. Лишение привычного окружения может послужить причиной реактивных состояний.

*Особенности общения и дружбы.* Конформный тип легко устанавливает контакты с людьми, при этом подражает тем, кого считает лидерами. Но дру-

жеские отношения очень непостоянны, зависят от складывающейся ситуации. Такие подростки не стремятся первенствовать среди друзей, не проявляют интереса к новым знакомствам.

Самой группой они воспринимаются как бесцветные, малоинтересные ребята, которые готовы слушаться других и мало что способны предложить сами.

*Отношение к учебе и работе.* В учебе конформный тип проявляет себя так же, как и во всем остальном. Если его окружение, группа, в которую он входит, учится хорошо, то и он будет прикладывать усилия, чтобы не отставать от своих друзей. Если же группа пренебрегает учебой, прогуливает уроки, то и он будет вести себя так же. Это не даст ему возможности полностью раскрыть все свои способности.

К работе он относится в зависимости от настроения группы: может быть очень трудолюбивым и исполнительным, творчески и изобретательно выполнять все, что ему поручено. Но может и отлынивать от работы, делать ее формально. Все зависит от окружения.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:  
ситуации изгнания из «своей» группы ребят, к которым он привязался;  
ситуации освоения новых видов деятельности без образцов или лидеров;  
ситуации принятия самостоятельных решений без опоры на мнения значимых людей;

ситуации знакомства с новыми людьми, когда надо проявить себя, свои личностные качества;

ситуации прямого противоречия между мнениями двух групп, в которые подросток входит одновременно.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является создание условий, при которых подростку приходится проявлять самостоятельность, стойкость в отстаивании своих позиций.

Так, во время дискуссии в классе надо дать ему возможность высказаться одним из первых, чтобы он смог подчеркнуть свою точку зрения. Если же подросток будет говорить последним, то он, скорее всего, повторит точку зрения одного из лидеров своей группы.

Причем каждый более или менее серьезный случай проявления самостоятельности нужно заметить и поощрить.

Педагогу и родителям следует быть особенно внимательными к социальной среде, поскольку, попав в дурную компанию, подросток довольно быстро усваивает все привычки и обычаи, манеры поведения и стиль общения. Но насильственное отлучение от такой группы не даст положительных результатов. Более целесообразно вовлечь подростка в микрогруппу с положительной направленностью.

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ЛИДЕР»**

В компании своих друзей постарайтесь чаще брать на себя роль лидера. Заранее придумайте дело, которое будет интересно для всех, а затем организуйте

ребят на его выполнение. При этом действуйте, исходя из своих представлений, а не подчиняясь групповому давлению.

Если сразу не удастся быть лидером в уже сформировавшейся группе, куда входите и вы, то, может быть, вам подумать и собрать вокруг себя собственную группу. В ней вы сможете быть полноправным лидером. Вот только для этого нужно проявить инициативу, самостоятельность, подумать самому, чем привлечь одного-двух ребят к себе, чем заинтересовать их. Попробуйте.

#### «СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ»

Возьмите какую-нибудь интересную для вас и ваших друзей книгу (или посмотрите фильм, которым увлекаются ребята), еще раз внимательно прочитайте ее и обязательно составьте собственное мнение о ней. Четко и конкретно сформулируйте положения, которые вам особенно понравились, и те, которые вы не принимаете. Только обязательно четко и конкретно.

Затем начинайте со всеми, особенно с ребятами своей группы, беседовать об этой книге. Спрашивайте собеседников о том, что им понравилось, что они запомнили, и обязательно говорите о своей личной точке зрения, не соглашайтесь с другими, отстаивайте собственную позицию, как бы вам тяжело ни было.

Через две-три недели найдите новый «объект» для отработки собственного мнения: видеофильм, последнюю запись рок-группы, интересную статью в газете или в журнале, популярную телепередачу и т. п.

### Неустойчивый тип

С детства непослушны, непоседливы, всюду лезут, но при этом трусливы, боятся наказаний, легко подчиняются другим детям. Такой тип акцентуации характера формируется нередко у детей, которые перенесли травму мозга. Поэтому к ним нужен особенно тактичный подход.

*Доминирующая черта характера:* полное непостоянство проявлений. В отличие от конформного психотипа, неустойчивый зависит не от группы окружающих его людей, а от любого человека, который в эту минуту оказался рядом с ним. Его ничего не может удержать, он поддается влиянию этого человека.

*Привлекательные черты характера:* общительность, открытость, услужливость, доброжелательность, быстрота переключения в делах и общении.

Часто внешне такие подростки послушны, готовы искренне выполнить просьбу взрослых, но их желания быстро пропадают, и через некоторое время (иногда совсем незначительный период) они или забывают о том, что обещали, или ленятся и придумывают массу причин, объясняющих невозможность выполнить обещанное.

*Отталкивающие черты характера:* безволие, тяга к пустому времяпрепровождению и развлечениям, болтливость, хвастовство, соглашательство, лицемерие, трусость, безответственность.

«Слабое звено» этого психотипа: безнадзорность, бесконтрольность, которые иногда приводят к серьезным последствиям.

*Особенности общения и дружбы.* Подростки этого типа пассивны, стараются избегать конфликтов. Контакты в целом беспорядочные и бесцельные.

Они могут быть в составе сразу нескольких групп, при этом они действительно перенимают правила и стиль поведения каждого коллектива.

Неустойчивый психотип склонен жить сегодняшним днем, часами может смотреть телевизор или видео, слушать музыку, ничего не делая при этом. Его в принципе не интересуют развлечения, которые требуют определенных интеллектуальных усилий.

Попадая в группы сверстников, они исполняют роль подручных у лидеров, могут стать соучастниками правонарушений и других неблагоприятных поступков. Склонны к аффективным вспышкам, часто отмечается почти полная расторможенность. Например, если такой подросток, прибежав в школьную столовую, не смог ничего купить, чтобы перекусить (нет ничего подходящего), он запросто может сбежать в соседний магазин, даже если при этом он опоздает на следующий урок.

*Отношение к учебе и работе.* Под влиянием очередного увлечения они могут начать хорошо учиться или забросить занятия. В последнем случае у них появляются большие пробелы в знаниях и дальнейшее усвоение нового материала (даже если появляется огромное желание учиться) осложняется.

На уроках внимание неустойчивое, часто и надолго отвлекаются от работы. Домашние задания выполняют неохотно и нерегулярно, знания их бессистемны. Именно поэтому за ними нужен постоянный, но тактичный контроль.

На работе неустойчивый психотип также ненадежен, так как может подвести в любую минуту.

#### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включать: ситуации жесткого подчинения дисциплинарным требованиям, особенно если это требуется делать длительное время;

ситуации ограничения в общении с людьми, которые помогают развлекаться;

ситуации длительных усилий и концентрации сил на какой-то работе;

ситуации, при которых необходимо принимать конкретные решения и нести за них ответственность.

Оказание педагогической помощи этому психотипу требует от учителя и родителей большого терпения, такта, систематичности и настойчивости. Таких подростков нельзя оставлять без постоянного внимания, они должны быть всегда на виду.

На них положительно действует хорошо организованный физический труд, так как он их дисциплинирует и в какой-то степени эмоционально разряжает.

При организации воспитания целесообразно согласовывать усилия педагогов и родителей. Только при постоянных и слаженных усилиях может быть получен положительный результат. Если же между ними существуют серьезные разногласия, то это может обострить эмоциональный кризис подростка.

#### **Психотехнические упражнения**

##### **«ДЕЛУ ВРЕМЯ»**

Вам очень нравится развлекаться, отдыхать, смотреть телевизор и т. п. Все это очень хорошо, но попробуйте жить, используя принцип «делу – время, по-

техе – час». Для этого следуйте правилу: очередное развлечение только после того, как вы выполните какое-то конкретное дело.

Итак, сначала дело, а только потом отдых. Причем, чем больше дел, тем больше развлечений и времени для отдыха.

#### «ПОСТОЯННОЕ ХОББИ»

Составьте перечень всех своих последних увлечений, например за один-два месяца. Проанализируйте их по 5-балльной шкале, определите сегодняшний интерес к каждому увлечению.

Вероятно, они все для вас интересны в одинаковой мере. Или какое-то увлечение уже не вызывает прежнего энтузиазма. Вам предстоит из всего перечня выбрать только одно увлечение, которое должно стать вашим постоянным хобби, например, на ближайшие три месяца (лучше полгода).

Для вас это трудное решение, но его необходимо принять и в дальнейшем постараться выполнять. Расширяйте границы вашего увлечения, находите новых увлеченных этим же делом людей, больше читайте, выпишите подходящие газеты или журналы, запишитесь (если есть такая возможность) в кружок или в секцию и т. п.

Через полгода повторите анализ, составьте перечень своих увлечений и выберите одно – свое хобби.

#### **Астеник**

С детства плохой сои, аппетит, ребенок часто капризничает, плачет, боится всего. Он очень чувствителен к громким звукам, яркому свету, его быстро утомляет даже небольшое количество людей, поэтому стремится к уединению.

*Доминирующие черты характера:* повышенная утомляемость, раздражительность, склонность к ипохондрии.

*Привлекательные черты характера:* аккуратность, дисциплинированность, скромность, покладистость, исполнительность, дружелюбие, незлопаметность, способность к раскаянию.

*Отталкивающие черты характера:* капризность, плаксивость, неуверенность в себе, вялость, забывчивость.

Такие подростки робки, стеснительны, с явно заниженной самооценкой, не могут при необходимости постоять за себя. Они испытывают большую тревогу в случае изменения внешних обстоятельств, ломки стереотипов, так как одним из механизмов психологической защиты является привыкание к одним и тем же вещам, укладу жизни.

«Слабое звено» этого психотипа: внезапные аффективные вспышки из-за сильной утомляемости и раздражительности.

*Особенности общения и дружбы.* Астеник не стремится к близким отношениям из-за своей пугливости и неуверенности, не проявляет инициативы. Круг друзей ограничен, прежде всего, из-за внезапной раздражительности и частых капризов.

*Отношение к учебе и работе.* Астенику часто мешает заниженная самооценка, тем более если педагог предъявляет повышенные требования, так как

знает, что этот ребенок может учиться лучше. Но постоянные сомнения, чувство тревоги и страха перед возможной ошибкой мешают ему нормально работать на уроке, например, отвечать у доски, даже в том случае, когда материал хорошо знаком. Особенно его пугают внезапные вызовы к доске, потому что подросток не может мгновенно собраться с мыслями. Он теряется, краснеет, не может ответить и потом долго и мучительно переживает свой «позор».

Работа его также быстро утомляет и не приносит чувства радости или облегчения. Тяжелая и напряженная работа вызывает раздражение, подросток может заплакать от чувства бессилия. Поэтому он нуждается в периодическом отдыхе или чередовании разных видов деятельности. Но в любом случае это должна быть не очень интенсивная физическая и психологическая нагрузка.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:

ситуации внезапного физического и психического напряжения;

ситуации открытых конфликтов, когда приходится отстаивать свою точку зрения;

ситуации, когда смеются над его слабостями, ошибками, неумелыми действиями;

ситуации вынужденного активного общения с большим количеством людей;

ситуации, когда необходимо быстрое переключение в работе или в общении;

ситуации, в которых надо проявлять определенную силу воли.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является создание ситуаций, в которых подросток может проявить уверенность, твердость, смелость, например публичные выступления, выполнение заданий, требующих определенной смелости. Но при этом задания должны быть посильными для ребенка.

Если астеник слабо успевает по какому-либо предмету, то педагог и родители должны оказывать дозированную помощь в очень тактичной, ненавязчивой форме. Малейшие успехи должны быть замечены и поддержаны, закреплены. Иногда может быть оправданной и немного завышенная оценка в целях повышения его уверенности в себе, изменения самооценки.

Для школьников этого психотипа особенно важным является продуманный режим труда и отдыха, разумное чередование нагрузок с тем, чтобы они не переутомлялись. Аффективные вспышки возможны в условиях соревнования, когда астеник начинает понимать, что он не в состоянии стать победителем. Поэтому и в семье, и в школе не следует создавать или провоцировать ситуации соревнования, например «кто быстрее из вас выполнит домашнее задание, тот дольше будет гулять».

### **Психотехнические упражнения**

#### **«ПОМОЩЬ ДРУГИМ»**

Вы очень внимательно относитесь к своим проблемам, и это хорошо. Но теперь попробуйте заняться проблемами других людей, помогайте им преодо-

левать их трудности. Эта забота и внимание к окружающим помогут нам переключиться, снимут лишнее раздражение, придадут дополнительные силы.

Возьмите себе за правило хотя бы один раз в день помогать, пусть в самом малом, кому-либо из окружающих, обязательно подумать о другом и сделать для него что-нибудь.

### «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА»

Несколько раз в день подходите к зеркалу и внимательно рассматривайте выражение своего лица. Скорее всего, первое время вы будете видеть лицо обиженного, раздраженного человека. Постарайтесь улыбнуться самому себе, скажите при этом: «Я милый и хороший человек, у меня все в полном порядке. Я ни на кого не обижаюсь и не сержусь. Ничто меня не раздражает. Жизнь прекрасна!»

Эти слова можно говорить и вслух. Повторите их несколько раз подряд, сохраняя на лице улыбку.

### Лабильный тип

В детстве обычно не отличаются от сверстников, но часто простужаются, отсюда ангины и другие инфекционные заболевания. Дети способны погрузиться в мрачное настроение из-за нелестного слова, неприветливого взгляда, сломанной игрушки. Приятные слова, новый костюм или книга, хорошая новость могут поднять настроение, придать веселый тон разговору, но только до тех пор, пока очередная «неприятность» не испортит все.

*Доминирующая черта характера:* крайняя изменчивость настроения, которое меняется слишком часто и чрезмерно резко от ничтожных (незаметных для окружающих) поводов. От душевного состояния в данный момент зависит практически все: и аппетит, и сон, и общее самочувствие, и желание общаться, и работоспособность, и желание учиться и т. п.

*Привлекательные черты характера:* общительность, добродушие, чуткость и привязанность, искренность и отзывчивость (в периоды приподнятого настроения). Лабильного подростка отличают глубокие чувства, искренняя привязанность к тем, с кем он в хороших отношениях, кого любит и о ком заботится. Причем эта привязанность сохраняется, несмотря на изменчивость его настроения.

*Отталкивающие черты характера:* раздражительность, вспыльчивость, драчливость, ослабленный самоконтроль, склонность к конфликтам (в периоды подавленного настроения). Во время простого разговора может вспыхнуть, навернутся слезы, готов сказать что-то дерзкое, обидное.

«Слабое звено» этого психотипа: эмоциональное отвержение со стороны значимых людей, утрата близких или разлука с теми, к кому привязан.

*Особенности общения и дружбы.* Все зависит от настроения. Если он рад и доволен жизнью, то контакты устанавливает с большим желанием; если огорчен и неудовлетворен жизнью, то контакты резко сокращаются.

Настроение часто меняется от самой незначительной реплики того, с кем он дружит. Простое замечание в адрес подростка может вызвать депрессию,

привести к разрыву дружеских отношений. И напротив, слова друга могут значительно улучшить настроение, вызвать бурный прилив энергии, желание сделать что-то хорошее для него.

Обладает хорошо развитой интуицией по отношению к людям, может довольно легко определить «хорошего» и «плохого» человека, выбирая себе друга. Предпочитает дружить с теми, кто способен в периоды спада настроения отвлечь, утешить его, поднять настроение, рассказать что-то интересное, при нападках других – защитить и прикрыть собой, а в минуты эмоционального подъема разделить бурную радость и веселье. Он способен на преданную дружбу.

Очень чутко реагирует на знаки внимания, благодарность, похвалу и поощрения, которым он действительно рад, но это не переходит в заносчивость или самодовольство.

*Отношение к учебе и работе.* Для таких детей характерна крайняя изменчивость. Непредсказуемость поведения и реакций на реплики и просьбы педагога или родителей. В ответ на замечание может рассмеяться и радостно взяться за исправление указанной ошибки, но вполне возможны и слезы, и раздражение, и нежелание подчиняться законным требованиям педагога.

Знания лабильного подростка поверхностны и бессистемны, так как он не может управлять сам собой и не поддается управлению со стороны педагогов или родителей. Периоды резкого изменения настроения не подвластны ему.

Работая, лабильный подросток в состоянии переключиться, забыть о своем плохом настроении, но это происходит лишь в том случае, если работа его заинтересовала, не надоедает, увлекает его. Это является одним из условий профилактики его плохого настроения.

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить:

- ситуации сильной конкуренции;
- ситуации ущемления чувства собственного достоинства;
- ситуации полной дисгармонии его настроению (всем весело, а он в это время страдает);
- ситуации отсутствия успеха, признания, внимания;
- ситуации угрозы наказания, страха перед чем-либо или кем-либо;
- ситуации критики самого подростка, его поведения.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является установление тесного, доверительного контакта, полного взаимопонимания. Это возможно, если подросток видит доброжелательное отношение к себе, находит сочувствие.

Желательным является тесный эмоциональный контакт с полным раскрытием его переживаний. Обычно у этого психотипа вслед за эмоциональным реагированием наступает душевное расслабление, в таком состоянии он становится доступным для продуктивного контакта.

Особое внимание необходимо уделять его взаимоотношениям в классе и в семье. При этом следует учитывать, что для него важны постоянная эмоцио-

нальная поддержка, сопереживание окружающих. Лабильный подросток легко выходит из подавленного состояния при ободрении, утешении и появлении приятной перспективы (пусть не всегда реальной).

### **Психотехнические упражнения**

#### **«АНАЛИТИК»**

Развивайте в себе привычку анализировать все внезапные перемены в настроении: что произошло, что изменило мое настроение? Чаше задавайте себе подобные вопросы.

А когда наберется два-три десятка ответов, посмотрите, какие из причин встречаются чаще.

Теперь остается самое главное – исключить причины, по которым ваше настроение так резко и неожиданно даже для вас изменяется. Постарайтесь не попадать в те ситуации, которые приводят к резкой смене вашего настроения в худшую сторону.

#### **«ЕДИНСТВЕННАЯ РОЛЬ»**

Попробуйте войти в образ, например, флегматичного, спокойного человека, который все видел, все знает, и прожить в этом образе несколько часов подряд. Как бы вам трудно ни было, какие бы поводы и причины ни возникали, вам нельзя выходить из образа.

Реагируйте на происходящее так, как бы реагировал ваш герой – флегматик. Сначала спокойно обдумайте, что собственно произошло, соберите дополнительную информацию для принятия необходимого решения, отложите его еще на некоторое время (вдруг что-то еще произойдет), а только потом действуйте.

#### **«РАЗДРАЖЕНИЕ ОТМЕНЯЕТСЯ»**

Как бы вам ни хотелось разрядить свое плохое настроение на ком-то из близких или знакомых, не делайте этого сразу. Найдите другой способ – сделайте мини-зарядку, послушайте любимую запись, пройдитесь по парку и т. п.

Нужно сформировать в себе привычку – не проявлять свое раздражение сразу после его появления. Постарайтесь переключиться на что-то более приятное.

Попробуйте для начала прожить целый день, не раздражаясь на слова и поступки окружающих вас людей. Если получилось, то увеличивайте срок этого упражнения до двух дней подряд. Потом сделайте маленький перерыв и еще раз повторите. Два дня без раздражения! И снова увеличивайте «длительность периодов без раздражения», например, до трех дней подряд.

### **Циклоид**

В детстве мало чем отличается от своих сверстников, но иногда производит впечатление гипертима, т. е. периодами может быть необычно шумливым, озорным, постоянно что-то предпринимающим. А затем опять становится спокойным и управляемым ребенком. С началом пубертатного периода (половой зрелости) возникают периодические фазы смены настроения, длительность которых может быть от нескольких дней до недели и более.

*Доминирующие черты характера:* смена двух противоположных состояний – гипертимного и гипотимного, циклические изменения эмоционального фона (периоды приподнятого настроения сменяются фазами эмоционального спада).

*Привлекательные черты характера:* инициативность, жизнерадостность, общительность (в периоды подъема настроения, когда он похож на гипертима); грусть, задумчивость, вялость, упадок сил – все валится из рук; то, что легко получалось вчера, сегодня совсем не получается или требует невероятных усилий (в периоды спада настроения, когда он похож на гипотима).

*Отталкивающие черты характера:* непоследовательность, неуравновешенность, безразличие, вспышки раздражительности, чрезмерной обидчивости и придирчивости к окружающим. Во время спада труднее становится и жить, и учиться, и общаться. Компании начинают раздражать, риск и приключения, развлечения и контакты теряют свою прежнюю привлекательность. Подросток становится на время «домоседом».

Ошибки, мелкие неприятности, которые случаются в этот период из-за плохого самочувствия, переживаются им очень тяжело, тем более что есть с чем сравнивать. Ведь еще день-два назад все прекрасно получалось, например, в спорте, а сегодня не идет игра, и тренер недоволен, и сам подросток не знает, что делать. И это его угнетает, он не узнает себя, свой организм, не может понять свое раздражение, нежелание видеть даже близких людей.

На реплики и замечания отвечает с недовольством и грубостью, хотя в глубине души сильно переживает эти внезапные для него изменения. Но чувства безысходности не бывает, так как он понимает, что пройдет определенное время и все снова станет хорошо, все будет получаться, как и прежде. Нужно только переждать этот период спада.

«Слабое звено» этого психотипа: эмоциональное отвержение со стороны значимых для него людей и коренная ломка жизненных стереотипов.

*Особенности общения и дружбы.* Отношения с людьми носят циклический характер: тяга к общению, новым знакомствам, бесшабашная удаль сменяются замкнутостью, нежеланием общаться даже с самыми близкими друзьями («все вы мне надоели»). По-настоящему дружить предпочитает с теми, кто хорошо понимает неизбежность перемен в отношениях на какое-то время и не обижается на это, прощает вспышки раздражительности и обидчивости.

*Отношение к учебе и работе.* В учебе та же ситуация: периоды активной работы на уроках и дома сменяются этапами, когда у подростка наступает полное безразличие к учебным предметам, домашним заданиям.

В работе он то гипертим (любое дело спорится и получается, но до тех пор, пока оно интересно), то гипотим (недоволен любой предлагаемой работой, найдет причину для жалоб и раздражения).

### **Педагогические рекомендации**

В перечень конфликтогенных ситуаций следует включить: ситуации неожиданных поручений и просьб, противоречащих настроению данного момента;

ситуации резкой смены привычных состояний;  
ситуации, в которых приходится отступать от сложившихся стереотипов, привычек;

ситуации претензий, притеснений и неудач;

ситуации психологических перегрузок, особенно в стадии спада.

Основной целью педагогической помощи этому психотипу является предупреждение повышенных нагрузок, особенно в стадии спада. Для этого следует продумать несколько вариантов заданий, поручений и использовать тот вариант, который наиболее соответствует состоянию подростка в данный момент. Хорошо помогают поручения и задания, отвлекающие от отрицательных эмоций и состояний, например не очень тяжелая физическая работа в хорошей компании сверстников.

При установлении контакта с такими подростками важно правильно понять, что он сейчас чувствует, как относится к себе и окружающим в данный момент. Только после этого можно начинать содержательную часть беседы. Если подросток находится в фазе спада, то целесообразнее просто оказать ему теплую психологическую поддержку, помочь справиться с упадком сил; не стоит в это время пытаться повлиять на него.

Если же он находится в стадии подъема, то можно и нужно поговорить с ним о том, что ему следует делать, чтобы понимать свои особенности и больше контролировать себя.

### **Психотехнические упражнения**

В период спада упражнения, которые рекомендованы для гипотима: «Победитель», «Шут», «Похвала, или Я очень хороший»

В периоды подъема сил – упражнения для гипертима: «Полный порядок» и «Конец – делу венец».

## **9. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ООО «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» ПО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ (НА ПРИМЕРЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАБОТЫ ПЛОЩАДКИ № 1)**

ООО «Новое поколение». Площадка № 1, расположенная по адресу: Россия, 198328 Санкт-Петербург, ул. Доблести, дом 24, корпус 3.

Генеральный директор: Михаил Дмитриев.

Основной род деятельности – социализация подростков с отклоняющимся поведением (так называемых «трудных» подростков); трудовое воспитание подростков, их социальная адаптация и реабилитация; разработка и производство развивающих настольных игр.

Данное предприятие создано в 1993 году.

Несовершеннолетние принимаются только по направлениям районных подразделений службы по делам несовершеннолетних ГУВД Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Всего по городу работает шесть площадок: 4 открытого и 2 закрытого типа, расположенных в Красносельском, Московском, Приморском, Петродворцовом районах СПб.

В настоящее время на предприятии работает около 1200 юношей и девушек, которые занимаются производством детских настольных игр, разработанных нашим творческим коллективом.

При оформлении на работу на каждого несовершеннолетнего работника заводится трудовая книжка, оформляется трудовой договор. Подростку присваивается ИНН, выдается медицинский страховой полис, пенсионное страховое свидетельство

Технологический процесс организован с соблюдением всех норм и правил, определяющих труд несовершеннолетних. Предоставляется ежедневное бесплатное трехразовое горячее питание. Постоянно работает медицинская часть, в случае необходимости оказывается квалифицированная психологическая и психотерапевтическая помощь. Два раза в год несовершеннолетние работники предприятия проходят диспансеризацию; регулярно проводится их вакцинация. Для всех юношей и девушек, работающих на предприятии, обеспечено обучение в вечерних сменных школах. Это обязательная часть производственной программы, которая оговаривается при заключении трудового договора. Занятия проходят в вечернее время в помещениях предприятия. В ходе обучения воспитанники получают среднее образование.

Кроме основной специальности сборщик-комплектовщик в «Новом поколении» организованы рабочие места в сфере обеспечения деятельности предприятия: это разнорабочие и работа для девушек в столовых на площадках предприятия.

Помимо работы и обучения ребятам организован ежедневный досуг в кружках и спортивных секциях, проводятся туристические походы и экскурсии. Организована постоянная футбольная команда.

Реализация работы в ООО «Новое поколение» стала возможна благодаря целевой программе «Профилактика правонарушений несовершеннолетних и молодежи», по которой данное предприятие исполняет государственный заказ Санкт-Петербурга по социальной адаптации и реабилитации несовершеннолетних и молодежи в возрасте от 14 до 18 лет, склонных к совершению правонарушений. Организация рабочих мест осуществляется при сотрудничестве с Комитетом по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Правительства Санкт-Петербурга.

После прохождения адаптационной программы на любой из площадок ООО «Новое поколение» судьба каждого воспитанника отслеживается. По окончании работы на данном предприятии 86,3% из них поступают в средние специальные учебные заведения, утраиваются на работу. Менее 1% потом совершают повторные правонарушения. За все время работы предприятия через него прошло более 13 тысяч подростков, жизнь которых была направлена в лучшее русло.

Все виды детских настольных игр, производимых воспитанниками предприятия, успешно реализуются в России и странах СНГ, в этом сегменте рынка ООО «Новое поколение» занимает устойчивые позиции.

### **Характеристика площадки № 1**

Россия, Санкт-Петербург, Красносельский район, ул. Доблести, дом 24, корпус 3.

Это самая первая площадка. С ее открытия 1 апреля 1993 года начался отсчет истории всего ООО «Новое поколение».

В настоящее время на площадке № 1 работают более 150 юношей и девушек на постоянных специализированных рабочих местах. Основная специальность сборщик-комплектовщик. Ребята делают семь видов игр: «Наша семья», «Морская пехота», «Я – водитель», «Живая азбука», «Путешествие с цифрами», «Сказки», «Транспорт», «На бордаж» и «Головоломка». Именно эта площадка делает самое большое количество игр.

Обычно ребята приходят к 10 часам утра, работают не больше 4–6 часов в день, в зависимости от возраста. Каждый час перерыв на 15 минут, ежедневное трехразовое питание. После работы те юноши и девушки, которые не получили еще среднего образования, учатся в вечерней школе по специальной программе, занятия проходят в помещениях площадки. Постоянно работает медицинская часть, в случае необходимости оказывается квалифицированная психологическая и психотерапевтическая помощь. Такой распорядок на всех площадках открытого типа, когда воспитанники приходят только днем, а ночуют дома.

На «базе» располагается социальная гостиница на 12 мест для несовершеннолетних, работающих в «Новом поколении», которые по объективным обстоятельствам не могут проживать дома. Решение о поселении в общежитие принимается педагогическим советом предприятия, и после направления подростка в общежитие воспитательной службой «Нового поколения» принимаются меры для решения возникших у несовершеннолетнего проблем. Как правило, подростки, девушки и юноши, проживают в общежитии около полугода.

После окончания работы и учебы ребята проводят свободное время на территории предприятия. Здесь же в кинозале помимо телевизора есть еще киноэкран для просмотра фильмов, как в кино. В спортзале стоят теннисные столы. На территории, огражденной высоким забором, располагается баскетбольная площадка. Скоро планируется открыть молитвенную комнату, как на площадке в Московском районе.

Постоянное рабочее место на предприятии является специализированным для подростков и имеет следующие особенности.

Во-первых, труд в «Новом поколении» носит доступный для несовершеннолетних характер. Основные операции, производимые подростками, относятся к категории ручного труда. На рабочих местах осуществляется сборка-комплектация детских настольных игр, разработанных на предприятии. Поэтому основной рабочей специальностью в «Новом поколении» является сборщик-комплектовщик. Однако на предприятии существует много разновидностей этой рабочей специальности, что позволяет существенно разнообразить профессиональную специализацию подростков.

Во-вторых, разработанная и применяемая в «Новом поколении» производственная технология позволяет подросткам после незначительного по времени производственного обучения изготавливать продукцию необходимого качества и в относительно достаточном количестве.

В-третьих, производственный процесс, организованный в «Новом поколении», позволяет несовершеннолетним, работающим на предприятии, зарабатывать достаточное количество средств для самостоятельного проживания, поскольку основная масса подростков – из неблагополучных семей. При этом для подростков в «Новом поколении» не существует ограничений в возможности хорошо зарабатывать.

Структура производства в «Новом поколении» максимально приближена к организации труда на современных заводах и фабриках. Существуют большие цеха, специализирующиеся на выпуске отдельных типов продукции (различные виды настольных игр), которые в свою очередь делятся на участки по отдельным видам работ.

Цехами руководят начальники цехов, участками – мастера, это взрослые, опытные работники. Организацией работы в бригадах занимаются выбранные самими подростками бригадиры из числа несовершеннолетних работников.

### **Обеспечение трудовой и профессиональной подготовки**

После приема несовершеннолетнего на работу в «Новое поколение» главной задачей становится его адаптация в производственном коллективе и обучение необходимым трудовым навыкам. Этот процесс осуществляется в специальных учебных бригадах, где подростки находятся от одного до трех месяцев, получают фиксированную заработную плату (оклад) и под руководством мастеров знакомятся с производством. В период производственного обучения несовершеннолетних учат не только умению осуществлять конкретные производственные операции, но и организовать свой день, вовремя приходиться на работу, советуют, как рационально использовать заработанные деньги и т. п.

Производственное обучение не заканчивается нахождением подростка в учебной бригаде. Оно продолжается на рабочих местах, поскольку многие из ребят в течение времени работы на предприятии меняют специализацию, овладевают новыми трудовыми навыками.

### **Организация общеобразовательной подготовки**

Все несовершеннолетние, пришедшие на предприятие и не имеющие 9-классного образования, в обязательном порядке обучаются в сменных (вечерних) школах, которые работают на площадках «Нового поколения».

Обучение осуществляется во внерабочее время в зависимости от программы.

Поскольку практически все подростки, приходящие на предприятие, значительное время не учились, их мотивация к получению образования чрезвычайно низка. В «Новом поколении» применяются как моральные, так и материальные меры поощрения получения несовершеннолетними, работающими на предприятии, 9-классного образования. Так, установлена специальная премия для учащихся, активно ведется разъяснительная работа о необходимости образования, качественно и интересно построены уроки, проводимые опытными учителями вечерних школ.

С каждым годом увеличивается количество желающих продолжить образование и после девятого класса.

Сочетание труда и образования, неотъемлемых частей социальной адаптации подростков сложной категории, позволяет вовлечь в образовательный процесс значительное количество несовершеннолетних, ранее не учившихся или бросивших учебные заведения по каким-либо причинам.

### **Организация досуга и отдыха**

Основная наша задача при организации досуга и отдыха ребят, работающих в «Новом поколении», это сокращение свободного (безнадзорного) времени их пребывания вне стен «Нового поколения».

В осенне-зимне-весенний период для несовершеннолетних организуются и проводятся следующие мероприятия:

- коллективные поездки в театры, музеи, на экскурсии и т. п., которые пользуются большой популярностью среди подростков, никогда ничего подобного не видевших;

- функционирование свободных зон отдыха на каждой площадке предприятия, включающих в себя спортивные залы, открытые площадки для игровых видов спорта, на которых регулярно проводятся соревнования;

- на каждой площадке организуется ежедневный просмотр видеофильмов (на предприятии большая фильмотека) с возможностью смотреть новые фильмы с хорошим качеством;

- на предприятии функционируют кружки и секции, наиболее популярная из которых – туристическая с выездами за город в субботу и воскресенье.

В летний период руководство «Нового поколения» не препятствует подросткам, желающим уехать из города с родителями или с родственниками (что тщательно проверяется воспитательной службой предприятия). Для оставшихся ребят проводятся выезды за город для отдыха. С этой целью арендуются базы отдыха и лагеря.

Организованный досуг и летний отдых, так же как и другие воспитательные мероприятия, положительно влияют на трудовую мотивацию и в комплексе ведут к изменению поведения и установлению дружеских отношений в производственных коллективах

### **Центр индивидуального адаптивного развития личности**

Основная цель деятельности центра – профилактика нарушений поведения и контроль за детьми младшего школьного возраста (от 7 до 12 лет) во внеурочное время.

Специалисты данного центра помогают детям научиться правильно организовывать и соблюдать режим дня, прививают навыки социальной и трудовой адаптации, создают мотивацию на обучение, дети получают возможность дополнительного развития.

Занятия проводятся по системе абонементов:

- сопровождение ребенка после уроков в центр;
- ежедневный контроль за ребенком на протяжении всего времени пребывания в центре;
- сопровождение ребенка домой после пребывания в центре;
- ежедневные прогулки;
- контроль за выполнением домашних заданий и оказание необходимой помощи сотрудниками центра;
- создание мотивации на обучение;
- развитие мышления, внимания, памяти;
- воспитание культуры речи;
- обучение правилам этикета;
- чтение художественной литературы;
- занятия, посвященные истории города (праздников, традиций, обычаев и т. д.);
- занятия по экономике;
- воспитание здорового образа жизни (беседы о личной гигиене, профилактика вредных привычек и т. п.);
- коррекция синдрома гиперактивности, энуреза, дефицита внимания;
- профилактика нарушений устной и письменной речи;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, оздоровительные занятия ЛФК. Возможно посещение бассейна;
- организация экскурсий, посещения выставок, театров с целью развития эстетической стороны личности ребенка (в дни школьных каникул). В процессе деятельности составляется индивидуальный план работы с ребенком, на основании которого дети объединяются психологом в позитивно ориентированные группы, что дает им возможность приобрести новых друзей и создать новый круг общения.

В группах проводятся:

- тренинги психологии общения;
- тренинги сплочения команды;
- тренинги по разрешению конфликтных ситуаций. Рыночные отношения, жесткие социальные условия, необходимость в будущем самостоятельно ре-

шать многочисленные жизненные проблемы и задачи ставят на одно из первых мест в воспитании детей вопросы социальной адаптации.

Одной из основных сторон социальной адаптации является трудовое воспитание. Его основу составляет привитие детям трудовых и социальных навыков, обучение основам экономики.

Для детей младшего школьного возраста, наряду с учебной деятельностью, ведущей остается игровое-трудовое воспитание, осуществляемое через развлекательные и познавательные игры.

С детьми работают специалисты:

1. Педагог-воспитатель
2. Психолог
3. Логопед
4. Инструктор ЛФК
5. Педагог по трудовому воспитанию

### **Каталог продукции предприятия**

#### **Детские настольные игры**

«Наша семья» – красочная и интересная игра для девочек от 9 лет и старше, которая позволяет обыгрывать различные жизненные ситуации и самостоятельно распоряжаться семейным бюджетом.

«Наш город» – познавательная настольная игра для детей от 7 лет и старше, которая знакомит с 60 наиболее известными достопримечательностями Санкт-Петербурга, периодами развития города и его историей.

«Битва у реки» – настольная игра для детей от 4 лет и старше. Это любимая всеми мальчиками игра «в солдатики», в ее комплект входят: большой набор фигурок бойцов, военной техники, деревьев и домов, все элементы изготовлены из дерева и оклеены специальной цветной бумагой.

«Я – доктор» – это увлекательная настольная игра для детей от 10 лет и старше, которая знакомит с основами медицинских знаний, профессией врача и начальными знаниями по первой медицинской помощи.

«Маленькая хозяйюшка» – игра для девочек от 7 лет и старше, знакомит с основами кулинарного искусства, развивает логическое мышление, память и остроту внимания.

«Морская пехота» – игра для мальчиков от 7 лет и старше, знакомит с военной техникой, состоящей на вооружении Российской армии, обучает основам тактики и стратегии, развивает фантазию, внимание, умение ориентироваться и принимать решение в сложных ситуациях.

«Я – Водитель» – интересная и познавательная настольная игра для детей от 7 лет и старше, которая знакомит и обучает правилам дорожного движения, развивает внимание, память и логическое мышление.

«Живая азбука» – развивающая игра для малышек. Знакомит детей со всеми буквами алфавита и некоторыми животными, обитающими на территории России. Игра предназначена для детей в возрасте 5 лет и старше и рассчитана на 2–4 игроков.

«Река истории 1» – настольная игра для детей от 7 лет, которая развивает

у ребенка ассоциативную память, помогает расширению кругозора, знакомит детей с историей России и изобразительным искусством в период с 862 по 1917 год.

«Река истории 2» – настольная игра для детей от 10 лет, которая развивает у ребенка ассоциативную память, помогает расширению кругозора, знакомит детей с историей России и изобразительным искусством в период с 1917 года по наши дни.

«Душа компании» – это единственная игра для молодежных вечеринок. Если вы энергичны, веселы и у вас жизнерадостные друзья, не теряйте времени зря, оцените таланты каждого играющего, пройдя все этапы игры, определите самого интересного, романтического, талантливого и остроумного.

«Я – спасатель» – игра развивает внимание, логическое мышление, память, умение действовать и принимать решения в условиях чрезвычайной ситуации, знакомит детей со спасательной техникой и порядком ведения спасательных работ.

«Как правильно себя вести» – игра для малышей, которая просто и увлекательно расскажет вашим детям, как правильно встречать и провожать гостей, как вести себя за обеденным столом, в компании друзей и дома.

«Занимательная зоология» – игра знакомит малышей с богатым животным миром нашей планеты, способствует развитию логического мышления и ассоциативной памяти ребенка.

«Правила дорожного движения для маленьких» – развивающая игра, которая учит малышей, как правильно вести себя на дороге, знакомит с дорожными знаками и развивает наблюдательность.

«Правила этикета, или как правильно вести себя в обществе» – развивающая настольная игра-викторина для детей от 7 лет, которая познакомит с некоторыми правилами этикета и поможет научиться правильному поведению в обществе.

«Путешествие с цифрами» – развивающая игра для маленьких детей от 3 лет, позволяет в занимательной форме, слушая сказки, выучить цифры и освоить счет до десяти.

«Рыцарское сражение» – игра для детей от 7 лет, которая способствует развитию логики, внимания и умения быстро и точно просчитывать возможные варианты развития событий, воспитывает волю к победе.

«Транспорт – игра в дорогу» – «ходилка» для детей от 4 лет с использованием различных видов транспорта.

«Головоломка» – дорожная игра для детей от 5 лет, которая развивает логическое мышление, память и пространственное воображение.

«Сказки – игра в дорогу» – «ходилка» для детей от 4 лет с использованием героев основных русских сказок.

## **Кубики**

«Герои русских былин» – модернизированный набор, состоящий из 12 деревянных кубиков, оклеенных специальной цветной бумагой, и иллюстрированных книжек, который знакомит детей с самыми известными русскими былинами и героями народных сказаний – богатырями.

«Конек-Горбунок» – модернизированный набор, состоящий из 12 деревянных кубиков, оклеенных специальной цветной бумагой, и иллюстрированной книжки, который знакомит детей с героями знаменитой стихотворной сказки П. П. Ершова.

«Мифы древней Греции» – набор, состоящий из 24 деревянных кубиков, оклеенных специальной цветной бумагой, и иллюстрированной книжки, знакомящий детей с героями, традициями и историей Древней Греции.

«Сказки Пушкина» – набор, состоящий из 24 деревянных кубиков, оклеенных специальной цветной бумагой, и иллюстрированной книжки, который знакомит детей с героями сказок и поэзией XIX века.

Кубики «Азбука» – для детей от 3 лет и старше. В этой игре представлена игровая методика обучения чтению. В комплект игры входят: цветная книжка с загадками и 24 цветных деревянных кубика с буквами и картинками.

Кубики «Животный мир Земли» – набор, состоящий из 24 деревянных кубиков, оклеенных цветной бумагой, и иллюстрированной книжки, с помощью которого дети узнают много интересного о разных животных и среде их обитания.

### **Деревянные конструкции**

«Городок» – оригинальный конструктор для детей от 3 лет и старше, состоящий из 126 деревянных элементов, оклеенных специальной цветной бумагой. С его помощью можно построить «настоящий» средневековый город.

«Столица империи» – оригинальный конструктор для детей от 5 лет и старше, состоящий из игрового поля, смонтированного внутри коробки, 63 деревянных элементов и 25 фигурок жителей и рыцарей, оклеенных специальной цветной бумагой. Эта игра предоставит возможность окунуться в мир средневековья и создать свою собственную империю.

### **Характеристика методов работы в ООО «Новое поколение»**

В «Новом поколении» разработана и реализована на практике программа по социализации «трудных» подростков.

Основные факторы, оказывающие влияние на «трудных» подростков в «Новом поколении».

- Отделение «трудных» подростков и воспитание их в социально-однородной среде, что ведет к профилактике возникновения у них чувства «ущербности» (здесь все равны!).

- Каждый из подростков имеет свободу выбора, ценит и уважает это, получает здесь навык принятия ответственных и сбалансированных решений.

- Каждый из подростков видит и ценит то, что у него удовлетворены основные потребности (полноценное сбалансированное питание, медицинское обслуживание, возможности реализации когнитивных потребностей).

- Каждый подросток видит, что к нему относятся с уважением, на равных, как ко взрослому.

- Каждый подросток имеет возможность самореализоваться по трем основным направлениям: в учебе, труде и игре.

В целом, положительное воздействие факторов «Нового поколения» на подростков обусловлено их комплексностью.

Это достигается за счет:

проведения сбалансированной работы по профилактике правонарушений несовершеннолетних;

обеспечения высокого уровня социальной адаптации и реабилитации среди несовершеннолетних и молодежи, склонных к совершению правонарушений, на базе трудовой занятости, профессиональной и общеобразовательной подготовки;

оказания необходимой и своевременной воспитательной, психологической и социальной помощи нуждающимся в ней подросткам и молодежи;

обеспечения организованного досуга, оздоровительного отдыха нуждающейся в постоянном контроле части несовершеннолетних и молодежи,

обеспечения получения постоянной и объективной информации о несовершеннолетних и молодежи, нуждающихся в различных видах помощи, воспитательном контроле;

организации комплекса мероприятий психологического сопровождения «трудных» подростков, осуществляемых на трех уровнях – диагностическом, консультационном и коррекционном.

Особый акцент делается на психологическом сопровождении подростков.

Деятельность психологов в «Новом поколении» позволяет более основательно вникнуть в жизнь подростка, уточнить глубину изменения у него психических свойств, состояний и процессов, максимально содействовать развитию компенсаторно-приспособительных механизмов психики подростка с различными отклонениями, обосновывать индивидуально-ориентированные психокоррекционные и реабилитационные программы с целью быстрой социальной-психологической адаптации данных контингентов.

Работа психологов с подростками, склонными к правонарушениям, реализуется по следующим направлениям:

установление индивидуально-психологических особенностей личности подростков, уровня их психического, интеллектуального развития, наличия у них определенных психофизиологических качеств (повышенная тревожность, внушаемость, импульсивность и т. д.), существенно повлиявших на их поведение в экстремальных условиях (в том числе при выполнении каких-либо профессиональных обязанностей), в психотравмирующих (криминальных) ситуациях повышенной сложности;

диагностику состояний психической напряженности непатологического характера (тревожности, страха, стресса, аффекта и т. п.), послуживших причиной совершения противоправных действий, неадекватного поведения;

исследование мотивационной сферы личности, составляющих ее психологических мотивов, побудивших субъекта к той или иной деятельности;

выявление у несовершеннолетних правонарушителей с признаками отставания в психическом развитии непатологического характера способности осознавать значение своих действий и руководить ими.

В самом общем виде диагностическую, консультативную и коррекционную работу с подростком с целью первичной и вторичной профилактики правонарушений проводят в ООО «Новое поколение» на пяти важнейших уровнях.

1. Психофизиологический уровень показывает сформированность компонентов, составляющих внутреннюю физиологическую и психофизиологическую основу всех систем развивающегося субъекта.

2. Индивидуально-психологический уровень определяет развитие основных психологических систем (познавательной, эмоциональной и т. д.) субъекта.

3. Личностный уровень выражает специфические особенности самого субъекта как целостной системы, его отличие от аналогичных субъектов, находящихся на данном этапе развития.

4. Микрогрупповой уровень показывает особенности взаимодействия развивающегося субъекта как целостной системы с другими субъектами и их объединениями.

5. Социальный уровень определяет формы взаимодействия субъекта с более широкими социальными объединениями и обществом в целом.

В программных мероприятиях предусматривается комплекс мероприятий, направленных на социальную адаптацию и ресоциализацию несовершеннолетних правонарушителей.

Сюда входят следующие основные блоки работы:

- организация производственных площадок для работы с несовершеннолетними правонарушителями;

- организация трехразового питания подростков;

- организация досуговых мероприятий;

- проведение воспитательной работы с данным контингентом;

- оказание социально-правовой помощи подросткам;

- медико-психологическое сопровождение данного контингента.

В результате осуществления комплекса мер на площадках ООО «Новое поколение» происходит:

- в социально-психологическом плане – социальная адаптация и ресоциализация несовершеннолетних правонарушителей, снижение социальной напряженности в регионе, связанной с распространением преступности среди несовершеннолетних;

- улучшение морально-нравственных устоев среди молодежи, склонной к правонарушениям;

- в социально-экономическом плане – обеспечение заинтересованности общества в ресоциализации несовершеннолетних правонарушителей, их приобщения к нормальной жизни и созидательному труду, и на этой основе снижение социальной напряженности, поддержание общественной и экономической стабильности;

В целом комплексный подход при работе с «трудными» подростками, реализуемый в «Новом поколении», позволяет оптимизировать социализацию данного контингента.

Профилактика делинквентного поведения у подростков на площадках «Нового поколения» производится в том числе и социальными работниками, которые выполняют типичную для них работу.

Согласно «Положению о специалисте по социальной работе с семьями и детьми группы риска», в его обязанности по воспитательно-профилактической работе и охране прав несовершеннолетних входит

1. Выявление и оказание помощи детям и подросткам, оказавшимся в неблагоприятных семейных условиях, угрожающих здоровью и развитию:

оставшимся без попечения родителей;

нуждающимся в устройстве в связи с отменой или признанием недействительности усыновления, опеки (попечительства);

нуждающимся в материальной помощи;

временно нуждающимся в проживании изолированно от родителей;

проживающим с родителями, временно недееспособными в результате болезни, инвалидности, привлечения к ответственности; временно отсутствующими родителями;

проживающим в семьях, допускающих жестокое обращение с детьми, а также в семьях группы социального риска.

2. Выявление и оказание помощи несовершеннолетним, испытывающим негативное воздействие социального окружения по месту жительства, учебы, работы:

острые конфликтные ситуации во взаимоотношениях с учителями, одноклассниками, соседями и другими лицами, что обуславливает социальную дезадаптацию несовершеннолетних;

проявление жестокости, вымогательства со стороны отдельных лиц и асоциальных криминогенных группировок;

проявление развратных действий, приобщение к алкоголю и наркотикам, вовлечение в преступную деятельность.

3. Выявление несовершеннолетних с отклонениями в психическом развитии, требующих несовершенного лечения или помещения в различные лечебные и лечебно-воспитательные учреждения в связи с отставанием в умственном развитии, нервно-психическими и другими заболеваниями и патологиями, и оказание им необходимой помощи.

4. Выявление и социальная поддержка несовершеннолетних с асоциальным поведением:

уклонение от учебы или работы;

бродяжничество, попрошайничество;

деяние, содержащее признаки преступления, до достижения возраста уголовной ответственности или освобождения от нее в связи с применением мер общественного воздействия;

правонарушения, влекущие за собой меры общественного воздействия или административного взыскания;

употребление спиртных напитков, наркотиков или психотропных веществ;

азартные игры или иные антиобщественные проявления.

5. Составление социально-психологической и криминологической характеристики социально-дезадаптированных несовершеннолетних, составление

программы социально-педагогической помощи и педагогической коррекции «трудных» детей и подростков.

6. Трудоустройство и вовлечение несовершеннолетних в общественно полезную деятельность, включение в социально-педагогическую среду (культурно-спортивные учреждения, подростковые клубы, объединения по интересам) в соответствии с интересами и склонностями несовершеннолетних.

7. Социальная адаптация (трудоустройство, определение места жительства), материальная помощь несовершеннолетним, вернувшимся из специальных учебно-воспитательных учреждений.

8. Осуществление контроля за детьми, организация помощи в ведении домашнего хозяйства, ходатайство о передаче детей под опеку и попечительство, на воспитание в государственные учреждения в случае, когда жизни и здоровью несовершеннолетних угрожает опасность (аморальное поведение и нездоровый образ жизни родителей, жестокое обращение с детьми, недееспособность родителей в результате болезни, инвалидности, временного длительного отсутствия в связи с лечением, привлечением к уголовной ответственности и др.).

9. Подготовка материалов для предъявления иска о лишении родительских прав, документов для оформления усыновления, опеки и попечительства, материальной помощи и направления в различные типы учебных и лечебных заведений.

10. Участие в исполнении судебных решений по делам, связанным с воспитанием детей.

На площадках «Нового поколения» существуют различные формы психопрофилактической работы.

Первая форма – организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. В рамках данной модели профилактика зависимого поведения у подростков включает прежде всего социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни и трезвость.

Вторая форма психопрофилактической работы – информирование. Это направление психопрофилактической работы реализуется в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений.

Третья форма психопрофилактической работы – активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов:

Тренинг резистентности (устойчивости) к негативному социальному влиянию. В ходе тренинга изменяются установки на девиантное поведение, формируются навыки распознавания рекламных стратегий, развивается способность говорить «нет» в случае давления сверстников, дается информация о возможном негативном влиянии родителей и других взрослых (например, употребляющих алкоголь) и т. д.

Тренинг ассертивности или аффективно-ценностного обучения. Основан на представлении, что девиантное поведение непосредственно связано с эмо-

циональными нарушениями. Для предупреждения данной проблемы подростков обучают распознавать эмоции, выражать их приемлемым образом и продуктивно справляться со стрессом. В ходе групповой психологической работы также формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей.

Тренинг формирования жизненных навыков. Под жизненными навыками понимают наиболее важные социальные умения личности. Прежде всего это умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты в межличностных отношениях. Также это способность принимать на себя ответственность, ставить цели, отстаивать свою позицию и интересы. Наконец, жизненно важными являются навыки самоконтроля, уверенного поведения, изменения себя и окружающей ситуации.

Четвертая форма – организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Эта форма работы связана с представлениями о заместительном эффекте девиантного поведения. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествия), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

Пятая форма – организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Умение человека достигать оптимального состояния и успешно противостоять неблагоприятным факторам среды считается особенно ценным. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств. Такой стиль основан на экологическом мышлении и существенно зависит от уровня развития общества.

Шестая форма – активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростком спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия – все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма – минимизация негативных последствий девиантного поведения. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

В соответствии со спецификой девиантного поведения у подростков можно выделить следующие принципы психопрофилактической работы с данной категорией лиц, реализуемых на площадках «Нового поколения»:

комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);

адресность (учет возрастных, половых и социальных характеристик);

массовость (приоритет групповых форм работы);

позитивность информации;

минимизация негативных последствий;

личная заинтересованность и ответственность участников;

максимальная активность личности;  
устремленность в будущее (оценка последствий поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без девиантного поведения).

Таким образом, для эффективной профилактики девиантного поведения работа в этом направлении на площадках «Нового поколения» носит комплексный характер и проводится постоянно.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Девиантология: Хрестоматия /автор-составитель Клейберг Ю. А. – СПб.: Речь, 2007. – 412 с.
2. Дмитриев М. Г. Социальные характеристики у подростков с делинквентным поведением // Материалы международной научн.-практ. конф. «Клиники, дружественные молодежи: опыт и перспективы развития». – СПб., 2006. – С. 100–103.
3. Дмитриев М. Г. Педагогическое сопровождение социализации подростков с делинквентным поведением /Автореф. дис.... канд. пед. наук. – СПб., 2009. – 24 с.
4. Дмитриев М. Г. Стереотипы функционирования психики и тенденции личностного развития воспитанников колонии для несовершеннолетних // Журнал «Вопросы психологии». – М., 2007. №1. С. 117–125. (в соавт., неразделенное).
5. Дмитриев М. Г. Практикум по психодиагностике девиантного поведения у трудных подростков. – СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2008. – 279 с. (в соавт.; 230/279, 14 п.л.).
6. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. – СПб.: Речь. 2005. – 436 с.
7. Ежова О. Н. Посттравматическое консультирование. – Самара: Изд-во СамГПУ, 2004.
8. Змановская Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 288 с.
9. Истратова О. Н. Справочник психолога-консультанта организации /О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
10. Истратова О. Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 375 с.
11. Истратова О. Н. Справочник психолога начальной школы. Изд. 3-е. Ростов н/Д: «Феникс», 2006. – 442 с.
12. Истратова О. Н., Эксакусто Т. В. Справочник психолога средней школы. Изд. 3-е. – Ростов н/Д: «Феникс», 2006. – 511 с.
13. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения. Учебное пособие для вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
10. Косарецкая С. В., Косарецкий С. Г., Синягина Н. Ю. Неформальные объединения молодежи: Профилактика асоциального поведения. – СПб.: КАРО, 2006. – 400 с.
11. Лабунская В. А., Менджерицкая Ю. А., Бреус Е. Д. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. М.: ИЦ «Академия», 2001.
12. Менделевич В. А. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2005. – 445 с.
13. Михайлова О. Ю. Криминальная сексуальная агрессия: эксперименталь-

но-психологическое исследование / Под ред. П. Н. Ермакова. – Ростов н/Д: Изд-во РГУ, 2000.

14. Практикум по девиантологии /автор-составитель Клейберг Ю. А. – СПб.: Речь, 2007. – 144 с.

15. Райгородский Д. Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 2008. – 672 с.

16. Руководство по аддиктологии /Под ред. проф. Менделевича В. Д. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.

17. Самыгин П. С. Девиантное поведение молодежи. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 440 с.

18. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Академический проспект; Трикса, 2005

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
<b>1. МЕТОДИКИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРЕДПОСЫЛОК РАЗВИТИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ</b> .....	14
Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орел).....	14
Карта наблюдений (Д. Стотт).....	24
Опросники Т. М. Ахенбаха.....	32
Опросники Т. М. Ахенбаха для учителей.....	36
Диагностика социально-психологической запущенности детей.....	41
«Шкала принятия других» (В. Фейя).....	45
«Шкала доброжелательности» (Д. Кэмпбелл).....	46
«Шкала доверия» (М. Розенберг).....	48
«Шкала враждебности» (В. Кук – Д. Медлей).....	48
«Шкала манипулятивного отношения» (Т. Бант).....	50
Шкала поиска острых ощущений, или чего вы хотите от жизни? (М. Цукерман).....	51
Методика для оценки наличия и выраженности иррациональных установок (А. Эллис).....	53
Тест Эллиса.....	54
Модифицированный вариант опросника «Решение трудных ситуаций» (РТС).....	57
<b>2. МЕТОДИКИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ</b> .....	60
Тест RAFFT (Relax, Alone, Friends, Family, Trouble).....	60
Тест на алкоголизм университета штата Мичиган (MAST).....	60
Тест Фагерстрема на определение степени никотиновой зависимости.....	61
Тест на определение рабочегоголизма (Б. Киллинджер).....	62
Тест на интернет-аддикцию (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров).....	63
Скрининг-тест на выявление сексуальной аддикции П. Карнеса (Carnes, 1989).....	67
Методика оценки факторов риска и защиты от наркотиков в образовательном учреждении.....	68
<b>3. МЕТОДИКИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ</b> .....	75
Томский опросник ригидности (ТОР) (Г. В. Залевский).....	75
Шкала акцентуаций характера.....	81
Методика определения акцентуации характера (К. Леонгард-Х. Смишек).....	82
Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков (МПДО) (Ю. А. Парфенов).....	91

Методика аутоидентификации акцентуаций характера (Э. Г. Эйдемиллер) .....	98
Методика диагностики типа акцентуации характера «Чертова Дюжина» .....	103
Опросник EPQ для оценки экстраверсии, нейротизма и психотизма (Г. Айзенк) .....	108
Текст опросника EPQ .....	108
Опросник EPI для оценки экстраверсии и нейротизма (Г. Айзенк).....	116
Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В).....	120
Тест «Дом. Дерево. Человек» (Дж. Бук).....	127
<b>4. МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ, МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ</b> .....	142
Методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири).....	142
Методика «Q-СОРТИРОВКА», или ваше мнение о себе самом .....	148
Модифицированный вариант «опросника межличностных отношений» (ОМО) (В.Шутц).....	151
Шкала социально-психологической адаптированности (К. Роджерс, Р. Даймонд) .....	155
Опросник для оценки социально-психологической профессиональной адаптации (М. А. Дмитриева).....	160
Опросник для оценки уровня социально-психологической адаптации учителя средней школы (М.А. Дмитриева) .....	164
Методика для оценки профессиональной дезадаптации (М. А. Дмитриева) .....	168
Исследование конфликтности подростков методом незаконченных предложений (вариант метода Сакса-Сиднея).....	172
Тест для определения стратегий поведения в конфликте (К. Томас) .....	174
Методика диагностики показателей и форм агрессии (А. Басс–А. Дарк).....	179
Тест оценки агрессивности в отношениях (А. Ассингер) .....	181
Методика диагностики эгоцентризма у подростков (Т. И. Пашукова) .....	184
<b>5. МЕТОДИКИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ, СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ</b> .....	186
Тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк).....	186
Опросник для оценки самочувствия, активности и настроения (САН).....	187
Методика для оценки психологических защит (Р. Плутчик–Г. Келлерман).....	189
Методика определения индивидуальных копинг-стратегий (Э. Хайм) ....	199
Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор).....	201

Шкала депрессии (Т. И. Балашова) .....	204
Миссисипская шкала (гражданский вариант) .....	205
Шкала оценки влияния травматического события.....	206
Тест на профессиональный стресс (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников).....	209
Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников) предназначен для определения типа сна у человека.....	212
Методика для определения чувствительности к кризису (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников) .....	215
Шкала нервно-психического напряжения (Т. А. Немчин).....	218
Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер).....	222
Тест «Степень напряженности» (Н. А. Литвинцев).....	223
Методика определения социальной неудовлетворенности (Л. Ю. Субботина) .....	224
Тест на диагностику предрасположенности к неврозам .....	226
Методика для диагностики склонности к срывам в стрессовой ситуации «Прогноз» .....	227
Методика определения типа личности («Опросник Дженкинса») .....	232
Методика для оценки синдрома «выгорания» в профессиях системы «человек – человек» (Н. Е. Водопьянова).....	241
Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко) .....	245
<b>7. МЕТОДИКИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИ- ЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ .....</b>	<b>251</b>
Экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в коллективе (О. С. Михалюк и А. Ю. Шалыто).....	251
Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (А. Ф. Фидпер) .....	254
Методика определения стиля руководства трудовым коллективом (В. П. Захарова и А. Л. Журавлева) .....	255
<b>8. ПРАКТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРОЛОГИЯ.....</b>	<b>259</b>
Школьные типы характеров (П. Ф. Лесгафт).....	259
Психотипы подростков и учет их при психолого-педагогическом сопровождении (В. Г. Белов, Ю. А. Парфенов).....	264
<b>9. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ООО «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» ПО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ (НА ПРИМЕРЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАБОТЫ ПЛОЩАДКИ № 1).....</b>	<b>296</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>310</b>

*Научное издание*

**Психолого-педагогическая диагностика делинквентного  
поведения у трудных подростков**

Материалы публикуются в авторской редакции

Компьютерная верстка А. Базалий  
Корректоры С. Метлова, О. Корепанова

Отпечатано в типографии: ООО «Капли дождя»  
Заказ № 40317. Подписано в печать 12.05.2010. Бумага мелованная.  
Формат 70x100/16. Объем 20 п. л. Тираж 150 экз.  
ЗАО «ПОНИ», Санкт-Петербург, 198095, ул. Маршала Говорова, д. 35.

