

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский колледж современного образования»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Стимульный материал для работы со студентами на занятиях по дисциплине:
«Управление персоналом»

для студентов, обучающихся по программе среднего профессионального образования по
специальности:

40.02.03 Право и судебное администрирование

Магнитогорск, 2021г.

Разработчики:

Предеин А.Н., преподаватель специальных дисциплин ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Рассмотрена на заседании методического совета ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования», Протокол № 5 от «24» июня 2021г.

Настоящий стимульный материал должен стать обязательным пособием для преподавателей учебных дисциплины «Управление персоналом»

Стимульный материал расположен следующим образом:

- 1) инструкция по проведению теста, опросника, методики;
- 2) вопросы теста, опросника, методики;
- 3) правила обработки результатов (ключ к тесту).

Данное методическое пособие прошло проверку в ходе проведения занятий по указанным дисциплинам в ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования». Наряду с данным методическим пособием рекомендуется использовать методическое пособие для работы со студентами на занятиях по дисциплинам: «Психология общения», «Психология делового общения», «Этика и психология профессиональной деятельности»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Тест на жизнестойкость (методика С.Мадди).....	4
2. Шкала психологического благополучия Рифф (Бланк версии Лепешинского).....	7
3. Опросник легитимизированной агрессии.....	16
4. Методика диагностики уровня профессионального выгорания Бойко.....	21
5. Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик.....	27
6. Опросник самоорганизации деятельности.....	32
7. Методика изучения мотивации профессиональной карьеры Шейна.....	37
8. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения.....	43
9. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность».....	44
10. Опросник толерантности к неопределенности.....	49
11. Тест «Уровень эмоционального интеллекта».....	54
12. Опросник «Стили личности».....	60
13. Опросник терминальных ценностей.....	71
14. Опросник межличностных отношений.....	80
15. Опросник «Определение типов мышления и уровня креативности. Диагностика по методу Дж. Брунера».....	87
16. Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта.....	92
17. Тест описания поведения Томаса.....	94
18. Шкала экзистенции.....	99

1. Тест на жизнестойкость (методика С.Мадди)

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: *вовлеченность, контроль, принятие риска*.

Понятие жизнестойкости аналогично понятию «отвага быть», введенному П. Тиллихом в рамках экзистенциализма — направления в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам. Экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

Инструкция.

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.

Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.

12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми.
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
33. Мои мечты редко сбываются.
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.

37. Мне не хватает упорства закончить начатое.
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
40. Окружающие меня недооценивают.
41. Как правило, я работаю с удовольствием.
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту жизнестойкости.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной

деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

Нормы	Жизне-стойкость	Вовле-ченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

2. Шкала психологического благополучия Рифф (Бланк версии Лепешинского)

Инструкция

Следующие утверждения о том, что Вы чувствуете относительно себя и Вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов.

Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чём не согласен	Кое в чём согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	2	3	4	5	6

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1. Многие люди считают меня любящим(ей) и заботливым (ой).						
2. Иногда я изменяю свое поведение или образ мыслей, чтобы больше соответствовать окружающим.						
3. Вообще, я, считаю, что сам(а) несу ответственность за то, как я живу.						
4. Я не заинтересован(а) в деятельности, которая расширит мой кругозор.						
5. Я испытываю приятные эмоции, когда думаю о том, что я сделал(а) в прошлом и что надеюсь сделать в будущем.						
6. Когда я просматриваю историю своей жизни, я испытываю удовольствие от того, как все сложилось.						
7. Считаю поддержание близких отношений сложным и бесполезным.						
8. Я не боюсь высказывать вслух то, что я думаю, даже если это не соответствует мнению окружающих.						
9. Потребности повседневной жизни часто нервируют меня.						
10. Вообще, я считаю, что продолжаю узнавать больше о себе с течением времени						
11. Я живу одним днем и не задумываюсь всерьез о будущем.						
12. В общем, я чувствую уверенность и положительное отношение к себе.						
13. Я часто чувствую себя одиноким(ой) из-за того, что у меня мало близких друзей, с которыми можно поделиться своими переживаниями.						
14. Обычно на мои решения не влияет то, что делают окружающие.						
15. Я не очень хорошо соответствую людям и обществу, окружающим меня.						
16. Я отношусь к числу людей, которые открыты для всего нового.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, так как будущее почти постоянно приносит мне проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из людей, которых я знаю, получили от						

жизни больше, чем я.

19. Я испытываю удовольствие от личного и взаимного общения с членами семьи или друзьями

20. Я склонен(на) беспокоиться о том, что окружающие думают обо мне.

21. Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей

22. Я не хочу делать что-либо по-новому, в моей жизни меня все устраивает таким, как оно есть.

23. У меня есть чувство направленности и цель в жизни.

24. Была бы возможность, я бы многое в себе изменил(а).

25. Для меня важно быть хорошим слушателем, когда мои друзья рассказывают мне о своих проблемах.

26. Быть довольным самим собой важнее, чем получать одобрение окружающих.

27. Я часто чувствую себя заваленным(ой) своими обязанностями.

28. Я думаю, что важно переживать новый опыт, который бросает вызов моему мнению о себе и о мире.

29. Моя ежедневная деятельность кажется мне банальной и несущественной.

30. Мне нравится большая часть моих качеств.

31. Я знаю немногих людей, желающих выслушать, когда мне нужно с кем-то поговорить.

32. Я склонен(на) поддаваться влиянию людей с твердыми убеждениями

33. Если бы я был(а) недоволен(на) своей жизненной ситуацией, я бы предпринял(а) эффективные шаги, чтобы ее изменить.

34. Если подумать, я не достиг(ла) большего как личность за последние несколько лет.

35. Я не имею четкого осознания того, чего я пытаюсь достичь в жизни.

36. В прошлом я совершил несколько ошибок, но я считаю, что в

целом все вышло благополучно.

37. Я думаю, что получаю много от своих друзей.

38. Люди редко убеждают меня делать то, что я не хочу делать.

39. Обычно я хорошо забочусь о своих личных финансах и делах.

40. С моей точки зрения люди любого возраста способны продолжать дальнейший личностный рост и развитие.

41. Я привык(ла) ставить перед собой цели, но сейчас это кажется пустой тратой времени.

42. Во многих отношениях я чувствую разочарование относительно моих достижений в жизни.

43. Мне кажется, что у большинства окружающих людей больше друзей, чем у меня.

44. Для меня важнее приспособиться к другим, чем остаться одному(одной) со своими принципами

45. Я испытываю стресс из-за того, что не могу управиться со всеми делами, которые я вынуждена) делать каждый день.

46. Со временем я обрел(а) большее понимание жизни, что сделало меня более сильным и способным человеком.

47. Мне доставляет удовольствие строить планы на будущее и работать над их воплощением в жизнь.

48. По большей части я горжусь тем, кто я есть, и жизнью, которой я живу.

49. Люди назвали бы меня человеком, готовым уделить время другим.

50. Я уверен(а) в своем мнении, даже если оно противоречит общему мнению.

51. Мне хорошо удастся распределить свое время так, чтобы я мо(ф)та справляться со всем, что должно быть сделано.

52. Мне кажется, что я стал(а) значительно более развитый(ой) как личность с течением времени.

53. Я - человек, активно выполняющий намеченные мною планы.

54. Я завидую тому, как живут многие люди.
55. У меня никогда не было достаточно теплых и доверительных отношений с другими.
56. Мне сложно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
57. Каждый мой день расписан, но я получаю чувство удовлетворения от того, что со всем справляюсь.
58. Мне не нравится оказываться в новых ситуациях, которые требуют от; меня изменения старого доброго способа действий.
59. Некоторые люди бесцельно блуждают по жизни, но я не отношусь к таким людям
60. Мое отношение, к себе, вероятно, не такое положительное, какое испытывают к себе большинство людей.
61. Я часто чувствую, что остаюсь в стороне, когда дело касается дружбы
62. Я часто меняю свои решения, если мои друзья или члены семьи не согласны с ними.
63. Я испытываю напряжение, когда пытаюсь распланировать свои действия,
64. Для меня жизнь - это непрерывный процесс обучения, перемен и роста.
65. Иногда мне кажется, что,я сделал(а) все, что нужно было в моей жизни
66. Много дней я просыпаюсь удрученным(ая) мыслями о том, как я прожил(а) свою жизнь.
67. Я знаю, что могу доверять своим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
68. Я не отношусь к людям, которые поддаются социальному давлению думать или поступать определенным образом.
69. Мои попытки найти вид деятельности и взаимоотношения, подходящие для меня, были весьма успешными.
70. Мне доставляет удовольствие видеть, как мои взгляды меняются и «взрослеют» с годами.
71. Мои цели в жизни являются для меня скорее источником

удовлетворения, чем разочарования.

72. В прошлом были взлеты и падения, но в целом я бы не стал(а) ничего менять.

73. Мне сложно по-настоящему открыться, когда я общаюсь с окружающими.

74. Меня заботит то, как люди оценивают выборы, сделанные мною в жизни.

75. Мне сложно распланировать свою жизнь таким образом, чтобы меня это устраивало.

76. Я давным-давно перестал(а) пытаться улучшить или изменить что-нибудь в своей жизни.

77. Мне приятно думать о том, чего я достиг(ла) в жизни.

78. Когда я сравниваю себя с друзьями и знакомыми, я испытываю приятные чувства от того, кем я являюсь.

79. Мои друзья и я сопереживаем проблемам друг друга.

80. Я сужу о себе по тому, что я считаю важным, а не по ценностям, которые считают важными окружающие.

81. Я сумел(а) создать свой собственный дом и образ жизни, которые наиболее соответствуют моим предпочтениям.

82. Правильно говорят, что старого пса новым трюкам не научишь.

83. В конечном итоге я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь не много стоит.

84. У всех есть свои недостатки, но, кажется, у меня их более, чем достаточно.

Нормативные значения

Шкала	М	σ
Позитивные отношения	65,07	8,587
Автономия	55,24	7,539
Управление средой	62,31	8,472

Личностный рост	63,03	7,682
Цели в жизни	66,10	8,782
Самопринятие	61,48	9,067
Психологическое благополучие	373,23	39,692

Перевод баллов в стены

Уровень	Стены	Положительные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие	Общий балл
низкий	1	44 и менее	42 и менее	41 и менее	44 и менее	44 и менее	39 и менее	274 и менее
	2	45-48	43-44	42-45	45-48	45-49	40-43	275-294
	3	49-52	45-47	46-50	49-52	50-53	44-48	295-314
средний	4	53-56	48-51	51-54	53-55	54-57	49-52	315-334
	5	57-61	52-54	55-58	56-59	58-62	53-57	335-353
	6	62-69	55-58	59-67	60-67	63-70	58-66	354-393
	7	70-74	59-62	68-71	68-71	71-75	67-71	394-413
высокий	8	75-78	63-67	72-75	72-75	76-79	72-75	414-433
	9	79-82	68-74	76-79	76-78	80 и более	76-80	434-453
	10	83-84	75 и более	80 и более	79 и более			

Содержательная интерпретация шкал

- Шкала «Положительные отношения с другими».

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

- **Шкала «Автономия».**

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

- **Шкала «Управление окружением».**

Высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

- **Шкала «Личностный рост».**

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

- **Шкала «Цель в жизни».**

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

- **Шкала «Самопринятие».**

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

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

благополучие	25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 80, 81	83, 84
---------------------	--	--------

3. Опросник легитимизированной агрессии

Теоретические основы

Согласно концепции авторов, наряду с официально запрещенными агрессивными и насильственными формами поведения в обществе всегда существовали безнаказанные, санкционированные и даже поощряемые разновидности насилия (так называемая «легитимизированная агрессия»). Специалисты по девиантному и делинквентному агрессивному поведению отмечают, что с расширением диапазона легитимного насилия в современном обществе наблюдается рост агрессивных форм поведения, выходящих за пределы социальной нормы. Искоренение всех форм легитимного насилия невозможно и не нужно, однако есть необходимость выделить сферы – носители легитимной агрессии, наиболее влияющие на рост девиантных агрессивных поступков, необходимость переоценить легитимный статус различных проявлений агрессии и насилия в обществе. Данная идея и положена в основу создания опросника.

Инструкция. Напротив каждого утверждения обведите в круг одну цифру, соответствующую Вашему варианту ответа. Здесь нет верных или неверных ответов, нас интересует Ваше мнение относительно содержания утверждений. Некоторые утверждения могут иметь к Вам косвенное отношение. Постарайтесь представить, как бы Вы ответили на них, если бы они имели к Вам непосредственное отношение, и отвечайте соответствующим образом.

Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с приведенными ниже утверждениями в соответствии со шкалой:

абсолютно не согласен с утверждением	не согласен, но бывают исключения	чаще не согласен	50/50	чаще согласен	согласен, но бывают исключения	абсолютно согласен с утверждением
1	2	3	4	5	6	7

Утверждения	1	2	3	4	5	6	7
-------------	---	---	---	---	---	---	---

1. Уважения мирового сообщества можно добиться только путем усиления военного потенциала страны.
2. Люди, считающие, что в современных мультфильмах слишком много агрессии, абсолютно правы.
3. Мне нравится стрельба в тире.
4. Наиболее эффективный способ успокоить неугомонного ребенка – отшлепать его.
5. Я бы одобрил принятие закона, разрешающего свободную продажу оружия.
6. В боксе мне нравятся победы нокаутом.
7. Я бы не смог поднять руку на человека ни при каких обстоятельствах.
8. Искоренить драки возможно только с применением силы.
9. Сообщения о насилии или убийствах следует показывать по телевидению без излишней детализации.
10. Армия имеет право уничтожать гражданское население страны, с которой ведется война.
11. Я предпочел бы коллекционировать марки, а не оружие.
12. В профессиональном спорте средства защиты спортсмена должны быть сведены к минимуму.
13. В боевиках показана реальная жизнь.
14. Власть принадлежит тем, у кого есть оружие.
15. Основной целью тюремной системы должно быть

перевоспитание, а не наказание.

16. Если тебя ударили, дай сдачу.

17. Я считаю, что люди не должны видеть насилие по телевидению.

18. Высшей мерой наказания должна быть смертная казнь.

19. Бой без правил – самый зрелищный вид спорта.

20. Школьные драки закаляют характер.

21. Увеличивающийся поток иммигрантов угрожает благополучию нашей нации.

22. Думаю, лучше отдать своего сына в секцию борьбы или бокса, чем в школу танцев.

23. Стремление к победе в спорте порождает ненависть к противнику.

24. Я не понимаю тех людей, которые часто смотрят передачи на криминальные темы.

25. Хорошая власть та, которую боятся.

26. Если родитель пообещал выпороть ребенка за провинность, он должен сдержать свое слово.

27. В отношениях с другими людьми я придерживаюсь принципа «око за око».

28. Собачьи бои могли бы стать популярным видом спорта.

29. Необходимо запретить показ документальных съемок убийств по телевидению.

30. Для подавления народных волнений правительством все средства хороши, в том числе военная сила.

31. Насилие в тюрьме служит хорошим уроком потенциальным преступникам.

32. Разумный человек, чувствуя, что драка неизбежна, нанесет удар первым.

33. Я не представляю себе всенародного праздника без военного парада.

34. В книгах о серийных убийцах есть своя прелесть.

35. В спорте страх противника вызывает еще большую агрессию у атакующего.

36. В нашей стране порядок можно навести только «железной рукой».

37. Я понимаю тех, кто считает необходимым иметь личное оружие.

38. Судить человека следует по справедливости, даже если это противоречит закону.

39. Бьет – значит любит.

40. Не представляю себе хорошего фильма без эффектной перестрелки.

41. Скорее, я бы пошел на выставку оружия, а не в картинную галерею.

42. Враги развалили нашу страну.

43. Передачи, посвященные реальной криминальной хронике, интереснее боевиков.

44. За насилие и убийства следует приговаривать к смертной казни

Интерпретация

Утверждениям присписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Ряд пунктов подсчитывается в обратных значениях:

Вариант ответа	Прямое утверждение	Обратное утверждение
абсолютно не согласен с утверждением	1 балл	7 баллов
не согласен, но бывают исключения	2 балла	6 баллов
чаще не согласен	3 балла	5 баллов
50/50	4 балла	4 балла
чаще согласен	5 баллов	3 балла
согласен, но бывают исключения	6 баллов	2 балла
абсолютно согласен с утверждением	7 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения	Разброс значений
«Политика»	1, 5, 10, 14, 18, 21, 25, 30, 33, 36, 38, 42, 44.		от 13 до 91 баллов
«Личный опыт»	3, 16, 22, 27, 32, 37, 41	7, 11	от 9 до 63 баллов

«Воспитание»	4, 8, 20, 26, 31, 39	15	от 7 до 49 баллов
«Спорт»	6, 12, 23, 28, 35		от 5 до 35 баллов
«СМИ»	13, 19, 34, 40, 43	2, 9, 17, 24, 29	от 10 до 70 баллов.
Интегральная шкала	3, 4, 5, 6, 10, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 23, 27, 28, 31, 32, 36, 37, 38, 39, 42, 43	7	от 44 до 308 баллов

Вывод о выраженности того или иного признака делается по аналогии со шкалой нормального распределения: до 30% от общего числа баллов – отсутствие или незначительная выраженность признака, выше 60 % от общего числа баллов – явно выраженный признак, склонность к агрессии

4. Методика диагностики уровня профессионального выгорания Бойко

Внутренняя структура

Опросник состоит из 84 пунктов, группирующихся в 12 шкал. В свою очередь, шкалы группируются в три фактора, соответствующих трём выделенным Бойко стадиям эмоционального выгорания:

- «НАПРЯЖЕНИЕ»
 1. Переживание психотравмирующих обстоятельств
 2. Неудовлетворённость собой
 3. «Загнанность в клетку»
 4. Тревога и депрессия
- «РЕЗИСТЕНЦИЯ»
 1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование
 2. Эмоционально-нравственная дезориентация
 3. Расширение сферы экономии эмоций
 4. Редукция профессиональных обязанностей
- «ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит
 2. Эмоциональная отстранённость
 3. Личностная отстранённость (деперсонализация)
 4. Психосоматические и психовегетативные нарушения
1. Организационные недостатки на работе (учебе) 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.
 4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать/учиться (менее продуктивно, качественно, медленнее).
 5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
 6. От меня как профессионала/человека мало зависит благополучие партнеров.
 7. Когда я прихожу с работы/учебы 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 долг, в том числе профессиональный.
 10. Моя работа/учеба притупляет эмоции.
 11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе, учебе, в жизни.
 12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний.
 13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
 14. Работа/взаимодействие с людьми приносит все меньше удовлетворения.
 15. Я бы сменил место работы/учебы, если бы представилась возможность.
 16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру поддержку, услугу, помощь, в том числе профессиональную.
 17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на контакты, в том числе деловые.
 18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе /учебе, 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 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/учебе 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 и другими людьми.
27. Обстановка на работе/учебе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой/учебой: 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 я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе/учебе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы/учебы (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/учебу.
35. Партнерам по работе/учебе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе/учебе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с начальством.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа/учеба приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе/учебе.

40. Некоторые стороны (факты) моей жизни вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на “хороших” и “плохих”.
43. Усталость от работы/учебы 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/учебу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю, взаимодействую с партнерами автоматически, без души.
47. Иногда 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/учебе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе/учебе вдохновляют меня.
51. Жизненная ситуация, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы/учебы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы/учебы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам чем теперь.
58. Во взаимодействии с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу/учебу 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/взаимодействую, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой/учебой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе/учебе 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/учебного дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий/учебный день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Взаимодействуя или работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа, взаимодействие с людьми (партнерами) очень разочаровали меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий/учебный день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера складывается удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой/учебой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров, знакомых я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю людей, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе/учебе 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, в том числе на работе/учебе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе/в учебе я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа/взаимодействие с людьми плохо повлияла на меня — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа/взаимодействие с людьми явно подрывает мое здоровье.

Интерпретация

Из методики может быть извлечено 16 показателей: 12 результатов шкал, 3 результата по факторам и 1 общий показатель.

Каждый из пунктов вносит различный вклад (выраженный в математическом коэффициенте) в значение шкалы. Соответствующее количество баллов (в скобках) зачисляется на ответ «да», если перед номером пункта стоит +, и на ответ «нет», если перед номером пункта стоит -:

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)
5. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
6. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
7. Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
8. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)
9. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
10. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
11. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
12. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

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 - сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всём синдроме «эмоционального сгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «сгорания». Важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Для получения результата по факторам необходимо сложить значения четырёх субшкал каждого фактора. Соответственно, количество баллов по каждому фактору может колебаться от 0 до 120. Фактор с наибольшим количеством баллов является ведущим в общей картине синдрома профессионального выгорания у респондента.

Для вычисления общего индекса необходимо сложить значения всех трёх факторов. Итоговый балл может меняться от 0 до 360.

5. Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик

Эта методика, разработанная Л.Н. Собчик, несмотря на свою лаконичность является весьма информативной. В первую очередь, с помощью ИТО легко определяются типологические особенности индивида, ведущие черты его характера. Кроме того, она способствует выявлению спектра наиболее подходящих каждому конкретному обследуемому лицу видов профессиональной деятельности и преобладающих деловых качеств. По результатам обследования легко понять, насколько уравновешенным является индивид, какие особенности его характера акцентированы, в благоприятной ли он находится ситуации или дезадаптирован. Поэтому тест может успешно использоваться в профориентации, при отборе и расстановке кадров, в семейном консультировании, в сфере образования в целях индивидуализации подхода к отдельной личности. Время выполнения теста - 30 минут.

Инструкция. Прочитав каждое утверждение реши верно ли оно по отношению к тебе, согласен ли ты с ним. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, поставь «+». Если оно неверно, то поставь «-».

Опросник

1. Я постараюсь отнестись к исследованию ответственно и быть максимально искренним (искренней).
2. У меня очень сложный и трудный для окружающих характер.
3. Я лучше справляюсь с работой в тиши и одиночестве, чем в присутствии многих людей или в шумном месте.
4. Решая серьезные проблемы, я, как правило, обхожусь без посторонней помощи.
5. Я очень редко заговариваю первым (первой) с незнакомыми людьми.
6. Для меня важно, что подумают другие о моих высказываниях и поступках.
7. Если будет нужно, я разрушу все преграды на пути к достижению цели.

8. Я часто тревожусь по пустякам.
9. В моих неудачах виноваты определенные люди.
10. Для меня важно иметь общее мнение с теми людьми, с которыми я обычно общаюсь.
11. Меня мало касается все, что случается с другими.
12. Мне интересны яркие, артистичные личности.
13. Мне нет дела до чужих страданий: хватает своих.
14. В шумной компании я чаще всего в роли только наблюдателя.
15. Для меня невыносимо наблюдать страдания других людей.
16. Я - человек абсолютно правдивый и искренний.
17. Все мои беды связаны с собственным неумением ладить с людьми.
18. Меня часто тянет к шумным компаниям.
19. Принимая важное решение, я всегда действую самостоятельно.
20. Мне всегда приятно заводить новых знакомых.
21. Берясь за какое-либо дело, я не стану долго раздумывать, прежде чем начать действовать.
22. Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнение, когда я уверен(а) в своей правоте.
23. Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.
24. Я не могу терпеть, когда кто-нибудь меняет заведенный мной порядок.
25. Я умею привлекать к себе внимание окружающих меня людей.
26. В жизни я твердо придерживаюсь определенных принципов.
27. Люблю посещать компании, где можно танцевать или петь.
28. Я чрезвычайно чувствителен (чувствительна) к изменениям в настроении окружающих меня людей.
29. Я могу, не смущаясь, дурачиться в веселой компании.
30. Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом переживает по поводу своих неприятностей.
31. Я никогда не поступаю как эгоист (эгоистка).
32. Часто бывает так, что из-за меня у окружающих портится настроение.

33. Интересные идеи приходят мне в голову чаще, когда я один (одна), не в присутствии многих людей.
34. Я могу взять на себя ответственность за целую группу людей для пользы дела.
35. Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить перед группой людей.
36. Мнение старших по возрасту или положению большого значения для меня не имеет.
37. Мне не трудно заставить других людей действовать так, как я считаю нужным.
38. Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.
39. Я всегда бываю упрям(а) в тех случаях, когда уверен(а) в своей правоте.
40. Если в компании я не нахожусь в центре внимания, мне становится скучно и неинтересно.
41. Никто не может навязать мне свое мнение.
42. Мне нравится путешествовать с разными, каждый раз новыми попутчиками.
43. Я могу изменить свое мнение под давлением окружающих.
44. В поезде я с удовольствием провожу время в беседе с соседями по купе.
45. Я никогда не вру.
46. Я никогда не откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
47. Я вечно ничем недоволен (недовольна).
48. Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях.
49. Я умею заинтересовать людей и повести их за собой.
50. Мне нравится командовать другими.
51. Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.
52. Мне бывает неловко за высказывания и поступки моих близких.
53. Мне нередко приходилось в драке защищать свои права.
54. Я испытываю чувство вины (или даже стыда), если меня преследуют неудачи.
55. Мое настроение находится в сильной зависимости от настроения тех, кто меня окружает.
56. Я добиваюсь своего упорством и настойчивостью.
57. Мне часто бывает скучно, когда вокруг все веселятся.

58. Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю в кино или по телевизору комедийное представление.
59. Ради сохранения добрых отношений я могу отказаться от своих намерений.
60. Я всегда придерживаюсь общепринятых правил поведения.
61. Меня любят все мои друзья.
62. У меня трагичная судьба.
63. У меня много близких друзей.
64. Я-самый несчастный человек на свете.
65. Мне проще надеяться на других, чем брать на себя ответственность, даже если речь идет о моих проблемах.
66. Я стараюсь быть таким (такой) «как все», не выделяться среди других.
67. Я - человек спокойный, уравновешенный.
68. Я могу долго не реагировать на чьи-то шутки, но потом «взорваться» гневной реакцией.
69. Я очень чувствителен (чувствительна) к изменениям погоды.
70. Я не люблю присутствовать на шумных застольях.
71. Я могу проявить безалаберность в делах, а потом понемногу приводить их в порядок.
72. Я люблю ходить в гости.
73. Мне все равно, что обо мне думают окружающие.
74. Я волнуюсь только по поводу очень больших неприятностей.
75. Я никогда не испытываю желания выругаться.
76. Я никого никогда не обманывал(а).
77. Мне никто не нужен, и я не нужен (не нужна) никому.
78. Я - человек застенчивый.
79. Мне ужасно не везет в жизни.
80. Я часто стараюсь следовать советам более авторитетной личности.
81. Я бы очень переживал(а), если бы кого-то задел(а) или обидел(а).
82. Меня ничем не испугать.

83. Я часто пользуюсь чужими советами при решении своих проблем.
84. В своих неудачах я в первую очередь виню самого (саму) себя.
85. Я совершенно не обращаю внимания на свой стиль одежды.
86. Я не стараюсь планировать свое ближайшее будущее и работу.
87. Когда меня зовут в гости, я чаще всего думаю: «Лучше бы мне остаться дома».
88. Я ничего не знаю о личных проблемах окружающих меня людей.
89. Малейшая неудача резко снижает мое настроение.
90. Я никогда не сержусь.
91. Я отвечал(а) на все вопросы очень правдиво.

Ключ к ИТО

L. Ложь (неискренность, тенденция показать себя в лучшем свете)	верно: 16,31,45,46,60,61,75,76,90
F. Агравация (стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера)	верно: 2,17,32,47,62,77,64,79
	неверно: 91
I. Экстраверсия (обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей, открытость, стремление к расширению круга контактов, общительность)	верно: 12,27,29,42,44,72
	неверно: 14,57,87
II. Спонтанность (непродуманность в высказываниях и поступках)	верно: 4,19,21,34,49,50
	неверно: 6,65,80
III. Агрессивность (активная самореализация, упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов)	верно: 7,22,36,37,51,53,68
	неверно: 66,81
IV. Ригидность (инертность, тугоподвижность) установок, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичность в отношении иных мнений)	верно: 9,24,26,39,41,56
	неверно: 71,83,86
V. Интроверсия (обращенность в мир субъективных	верно: 3,5,33,35,48,78

представлений и переживаний, тенденция к уходу в мир иллюзий, фантазий и субъективных идеальных ценностей сдержанность, замкнутость)	неверно: 18,20,63
VI. Сензитивность (впечатлительность, склонность к рефлексии, пессимистичность в оценке перспектив)	верно: 15,28,43,59,89
	неверно: 11,13,30,74
VII. Тревожность (эмоциональность, восприимчивость, незащищённость)	верно: 8,23,38,52,54,69,84
	неверно: 67,82
VIII. Лабильность (эмотивность, выраженная изменчивость настроения, мотивационная неустойчивость, сентиментальность, стремление к эмоциональной вовлеченности)	верно: 10,25,40,55,58
	неверно: 70,73,85,88

Суммируются значимые ответы, приведенные в ключе. За каждый ответ, совпадающий со значимым, начисляется один балл. Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по 8 шкалам (исключая шкалы "ложь" и "аггравация"):

- 0-1 балл – гипозэмотивность, плохое самопонимание или неоткровенность при обследовании;
- 3–4 балла (норма) – гармоничная личность;
- 5–7 баллов (умеренная выраженность) – акцентуированные черты;
- 8–9 баллов (избыточная выраженность) – состояние эмоциональной напряженности, затрудненная адаптация.

6. Опросник самоорганизации деятельности

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Обведите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения (1 — полное несогласие, 7 — полное согласие с данным утверждением, 4 — середина шкалы, остальные цифры — промежуточные значения).

№	Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1.	Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать	1	2	3	4	5	6	7

2.	Я планирую мои дела ежедневно	1	2	3	4	5	6	7
3.	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела	1	2	3	4	5	6	7
4.	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить	1	2	3	4	5	6	7
5.	Мне бывает трудно завершить начатое	1	2	3	4	5	6	7
6.	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам»	1	2	3	4	5	6	7
7.	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться	1	2	3	4	5	6	7
8.	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня	1	2	3	4	5	6	7
9.	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было	1	2	3	4	5	6	7
10.	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить	1	2	3	4	5	6	7
11.	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам	1	2	3	4	5	6	7
12.	Я считаю себя человеком, живущим «здесь-и-сейчас»	1	2	3	4	5	6	7
13.	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего	1	2	3	4	5	6	7
14.	Я считаю себя целенаправленным человеком	1	2	3	4	5	6	7
15.	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время	1	2	3	4	5	6	7

16.	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной	1	2	3	4	5	6	7
17.	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах	1	2	3	4	5	6	7
18.	У меня есть к чему стремиться	1	2	3	4	5	6	7
19.	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени	1	2	3	4	5	6	7
20.	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов	1	2	3	4	5	6	7
21.	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел	1	2	3	4	5	6	7
22.	Мне нравится писать отчеты по итогам работы	1	2	3	4	5	6	7
23.	Я ни к чему не стремлюсь	1	2	3	4	5	6	7
24.	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы	1	2	3	4	5	6	7
25.	У меня есть главная цель в жизни	1	2	3	4	5	6	7

1. Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности субъекта в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.
2. Шкала «Целеустремленность» измеряет способность субъекта сконцентрироваться на цели.
3. Шкала «Настойчивость» измеряет склонность субъекта к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.
4. Шкала «Фиксация» измеряет склонность субъекта к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени, его привязанность к четкому расписанию, ригидность в отношении планирования.
5. Шкала «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.

6. Шкала «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на настоящее.

Интерпретация

Подсчёт баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Планомерность	2, 4, 8, 11	
Целеустремленность	7, 14, 18, 20, 25	23
Настойчивость		1, 5, 10, 15, 21
Фиксация	3, 6, 13, 17, 24	
Самоорганизация	16, 19, 22	
Ориентация на настоящее	9, 12	

Нормативные значения

Шкала	Мужчины		Женщины	
	М	σ	М	σ
Планомерность	19,03	4,61	17,41	5,43
Целеустремленность	32,96	4,79	32,48	7,13
Настойчивость	19,57	5,49	22,19	6,21
Фиксация	19,19	4,75	18,47	5,45
Самоорганизация	9,99	5,00	9,49	4,14
Ориентация на настоящее	8,51	1,86	8,27	3,19
Общий показатель	109,24	15,13	108,30	19,02

Содержательная интерпретация

Шкала «Планомерность»		
Низкие баллы	Средние баллы	Высокие баллы
Вам может сложно даваться	Вы в умеренной степени	Вы достаточно планомерны,

планирование Вашей деятельности и планомерное следование разработанному плану.	склонны разрабатывать четкие планы и планомерно следовать им при достижении поставленных целей.	предпочитаете последовательно реализовывать поставленные цели, имеете развитые навыки тактического планирования.
--	---	--

Шкала «Целеустремленность»

Вы не всегда четко видите свои цели или не склонны ставить перед собой конкретные цели, Вам может быть не свойственно к чему-либо целенаправленно стремиться и прилагать усилия для достижения поставленных целей.	Вы достаточно хорошо видите и понимаете свои цели, способны достигать их, хотя в Вашей жизни могут быть периоды, когда не вся Ваша деятельность направлена на достижение каких-либо ясных для Вас целей.	Вы целеустремленны и целенаправленны, знаете, чего хотите и к чему стремитесь, идете по направлению к своим целям.
--	--	--

Шкала «Настойчивость»

Вам может быть сложно прикладывать волевые усилия для доведения начатого дела до его логического завершения, Вы склонны отвлекаться на посторонние дела.	Вы достаточно организованны и структурированы, способны на волевые усилия, хотя и можете оставлять начатое дело, переключаясь на более значимые для Вас виды деятельности.	Вас можно охарактеризовать как волевого и организованного человека, способного усилием воли структурировать свою поведенческую активность и завершить начатое дело.
--	--	---

Шкала «Фиксация»

Вы гибкий человек, легко переключаетесь на новые виды деятельности и отношения. В отдельных ситуациях Вы можете восприниматься недостаточно обязательным и последовательным.	Вы достаточно гибкий человек в планировании своей деятельности и в построении отношений, тем не менее Вы стремитесь выполнять данные Вами обязательства.	Вы исполнительный и обязательный человек, стремитесь всеми возможными способами завершить начатое дело. Возможно, Вы можете быть недостаточно гибкими в планировании своей деятельности и в построении отношений.
--	--	---

Шкала «Самоорганизация»

Вы не склонны при	При планировании своего	Вы обладаете высоким
-------------------	-------------------------	----------------------

организации своей деятельности прибегать к помощи внешних средств, помогающих в управлении временем, что может негативно сказываться на Вашем уровне самоорганизации.	рабочего и личного времени Вы можете полагаться как на вспомогательные средства (ежедневники, записные книжки, планнинги), так и на свою природную организованность.	уровнем самоорганизации, при планировании склонны пользоваться вспомогательными средствами (ежедневником, планнингом, бюджетированием времени).
---	---	---

Шкала «Ориентация на настоящее»

Вы склонны находить более ценным Ваше психологическое прошлое или будущее, нежели происходящее с Вами «здесь-и-сейчас».	Вы способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, наряду с происходящим с Вами в настоящий момент времени.	Вы склонны фиксироваться на происходящем с Вами в настоящий момент времени, для Вас переживания и происходящее «здесь-и-сейчас» имеет особую ценность и значимость.
---	--	---

Общий балл

Вы предпочитаете жить спонтанно, не привязывать свою деятельность к жесткой структуре и целям. Ваше будущее для Вас самого достаточно туманно, Вам не свойственно четко планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, однако это позволяет Вам достаточно быстро и гибко переключаться на новые виды активности, не «застревая» на структурировании своей деятельности.	Вы способны сочетать структурированный подход к организации времени своей жизни со спонтанностью и гибкостью, умеете ценить все составляющие Вашего психологического времени и извлекать для себя ценный опыт из многоплановости своей жизни.	Вам свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению. Возможно, в отдельных видах деятельности Вы можете быть чрезмерно структурированы, организованы и недостаточно гибки. Тем не менее Вы достаточно эффективно можете структурировать свою деятельность.
---	---	--

7. Методика изучения мотивации профессиональной карьеры Шейна

12. Работать в организации, которая обеспечит мне стабильность на длительный период времени.
13. Употребить свои умения и способности на то, чтобы сделать мир лучше.
14. Соревноваться и побеждать других.
15. Строить карьеру, которая позволит мне продолжать следовать моему образу жизни.
16. Создать новое коммерческое предприятие.
17. Посвятить всю жизнь избранной профессии.
18. Занять высокую руководящую должность.
19. Иметь работу, которая предоставляет максимум свободы и автономии в выборе характера занятий, времени выполнения и т.д.
20. Оставаться на одном месте жительства, чем переехать в связи с повышением.
21. Иметь возможность использовать свои умения и таланты для служения важной цели.

1 балл – «совершенно не согласен», 10 баллов – «полностью согласен»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

22. Единственная действительная цель моей карьеры – находить и решать трудные проблемы, независимо от того, в какой области они возникли.
23. Я всегда стремлюсь уделять одинаковое внимание моей семье и моей карьере.
24. Я всегда нахожусь в поиске идей, которые дают мне возможность начать и построить собственное дело.
25. Я соглашусь на руководящую должность только в том случае, если она находится в сфере моей профессиональной компетенции.
26. Я хотел бы достичь такого положения в организации, которое давало бы возможность наблюдать за работой других и интегрировать их деятельность.
27. В моей профессиональной деятельности я более всего заботился о своей свободе и автономии.
28. Для меня важнее остаться на нынешнем месте жительства, чем

получить повышение или новую работу в другой местности.

29. Я всегда искал работу, на которой мог бы приносить пользу другим.

30. Соревнование и выигрыш – это наиболее важные и волнующие стороны моей карьеры.

31. Карьера имеет смысл только в том случае, если она позволяет мне вести жизнь, которая нравится.

32. Предпринимательская деятельность составляет центральную часть моей карьеры.

33. Я бы скорее ушёл из организации, чем стал заниматься работой, не связанной с моей профессией.

34. Я буду считать, что достиг успеха в карьере только тогда, когда стану руководителем высокого уровня в солидной организации.

35. Я не хочу, чтобы меня стесняла какая-нибудь организация или мир бизнеса.

36. Я предпочёл бы работать в организации, которая обеспечивает длительный контракт.

37. Я хотел бы посвятить свою карьеру достижению важной и полезной цели.

38. Я чувствую себя преуспевающим только тогда, когда я постоянно вовлечён в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования.

39. Выбрать и поддерживать определённый образ жизни важнее, чем добиться успеха в карьере.

40. Я всегда хотел основать и построить свой собственный бизнес.

41. Я предпочитаю работу, которая не связана с командировками

Интерпретация

Подсчёт значений шкал

Для вычисления балла по шкале необходимо вычислить среднее арифметическое всех входящих в состав шкалы пунктов (сумма значений, разделённая на количество пунктов).

Удобным является регистрация ответов на специальном бланке, в этом случае подсчёт баллов упрощается:

1-й столбец (кроме вопроса 41) — профессиональная компетентность (пункты 1, 9, 17, 25, 33) 2-й столбец — менеджмент (пункты 2, 10, 18, 26, 34) 3-й столбец — автономия (пункты 3, 11, 19, 27, 35) 4-й столбец — вопросы 4, 12, 36 — стабильность места работы — вопросы 20, 28 и вопрос 41 — стабильность места жительства 5-й столбец — служение (пункты 5, 13, 21, 29, 37) 6-й столбец — вызов (пункты 6, 14, 22, 30, 38) 7-й столбец — интеграция стилей жизни (пункты 7, 15, 23, 31, 39) 8-й столбец — предпринимательство (пункты 8, 16, 24, 32, 40)

Описание шкал

1. Профессиональная компетентность. Эта ориентация связана с наличием способностей и талантов в определенной области (научные исследования, техническое проектирование, финансовый анализ и т. д.). Человек с такой ориентацией хочет быть мастером своего дела, он бывает особенно счастлив, когда достигает успеха в профессиональной сфере, но быстро теряет интерес к работе, которая не позволяет развивать свои способности. Одновременно такой человек ищет признания своих талантов, что должно выражаться в статусе, соответствующем его мастерству. Он готов управлять другими в пределах своей компетентности, но управление не представляет для него особого интереса. Поэтому многие из этой категории отвергают работу менеджера, управление рассматривают как необходимое условие для продвижения в своей профессиональной сфере. Обычно это самая многочисленная группа в большинстве организаций, обеспечивающая принятие компетентных решений.

2. Менеджмент. В данном случае первостепенное значение имеют ориентация личности на интеграцию усилий других людей, полнота ответственности за конечный результат и соединение различных функций организации. С возрастом и опытом работы эта карьерная ориентация проявляется сильнее. Такая работа требует навыков межличностного и группового общения, эмоциональной уравновешенности, чтобы нести бремя ответственности и власти. Человек с карьерной ориентацией на менеджмент будет считать, что не достиг целей своей карьеры, пока не займет должность, на которой сможет управлять различными сторонами деятельности предприятия: финансами, маркетингом, производством продукции, разработками, продажами.

3. Автономия (независимость). Первичная забота личности с такой ориентацией - освобождение от организационных правил, предписаний и ограничений. Ярко выражена потребность все делать по-своему: самому решать, когда, над чем и сколько работать. Такой человек не хочет подчиняться правилам организации (рабочее место, время, форменная одежда). Конечно, каждый человек в некоторой степени нуждается в автономии, однако если такая ориентация выражена сильно, то личность готова отказаться от продвижения по службе или от других возможностей ради сохранения своей независимости. Такой человек может работать в организации, которая обеспечивает

достаточную степень свободы, но не будет чувствовать серьезных обязательств или преданности организации и будет отвергать любые попытки ограничить его автономию.

4. Стабильность. Эта карьерная ориентация обусловлена потребностью в безопасности и стабильности для того, чтобы будущие жизненные события были предсказуемы. Различают два типа стабильности - стабильность места работы и стабильность места жительства. Стабильность места работы подразумевает поиск работы в такой организации, которая обеспечивает определенный срок службы, имеет хорошую репутацию (не увольняет рабочих), заботится о своих работниках после увольнения и платит большие пенсии, выглядит более надежной в своей отрасли. Человек с такой ориентацией - его часто называют «человеком организации» - ответственность за управление карьерой перекладывает на нанимателя. Он будет совершать какие угодно географические передвижения, если того потребует компания. Человек второго типа, ориентированный на стабильность места жительства, связывает себя с географическим регионом, «пуская корни» в определенном месте, вкладывая сбережения в свой дом, и меняет работу или организацию только тогда, когда это предотвращает его «срывание с места». Люди, ориентированные на стабильность, могут быть талантливыми и занимать высокие должности в организации, но, предпочитая стабильную работу и жизнь, они откажутся от повышения, если оно грозит риском и временными неудобствами, даже в случае широко открывающихся возможностей роста.

5. Служение. Основными ценностями при данной ориентации являются «работа с людьми», «служение человечеству», «помощь людям», «желание сделать мир лучше» и т. д. Человек с такой ориентацией имеет возможность продолжать работать в этом направлении, даже если ему придется сменить место работы. Он не будет работать в организации, которая враждебна его целям и ценностям, и откажется от продвижения или перевода на другую работу, если это не позволит ему реализовать главные ценности жизни. Люди с такой карьерной ориентацией чаще всего работают в области охраны окружающей среды, проверки качества продукции и товаров, защиты прав потребителей и т. п.

6. Вызов. Основные ценности при карьерной ориентации этого типа - конкуренция, победа над другими, преодоление препятствий, решение трудных задач. Человек ориентирован на то, чтобы «бросать вызов». Социальная ситуация чаще всего рассматривается с позиции «выигрыша - проигрыша». Процесс борьбы и победа более важны для человека, чем конкретная область деятельности или квалификация. Например, торговый агент может рассматривать каждый контракт с покупателем как игру, которую надо выиграть. Новизна, разнообразие и вызов имеют для людей с такой ориентацией очень большую ценность, и, если все идет слишком просто, им становится скучно.

7. Интеграция стилей жизни. Человек ориентирован на интеграцию различных сторон образа жизни. Он не хочет, чтобы в его жизни доминировала только семья или только карьера, или только саморазвитие. Он стремится к тому, чтобы все это было сбалансировано. Такой человек больше ценит свою жизнь в целом - где живет, как совершенствуется, чем конкретную работу, карьеру или организацию.

8. Предпринимательство. Человек с такой карьерной ориентацией стремится создавать что-то новое, он хочет преодолевать препятствия, готов к риску. Он не желает работать на других, а хочет иметь свою марку, свое дело, свое финансовое богатство. Причем это не всегда творческий человек, для него главное - создать дело, концепцию или организацию, построить ее так, чтобы это было продолжением его самого, вложить туда душу. Предприниматель будет продолжать свое дело, даже если сначала он будет терпеть неудачи и ему придется серьезно рисковать.

8. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения

Внутренняя структура

Оригинальная англоязычная версия содержала 33 утверждения, в русском варианте оставлено было только 20. Все утверждения составляют единственную шкалу, формирующую один итоговый показатель.

Русскоязычная адаптация была проведена на 800 респондентах и подтвердила высокую валидность методики.

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.
2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде
3. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет
4. Дома я веду себя за столом так же, как и в столовой
5. Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.
6. Был случай, когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах
7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих
8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был
9. Был случай, когда я придумал «вескую» причину чтобы оправдаться
10. Случалось, я пользовался оплошностью человека
11. Я всегда охотно признаю свои ошибки
12. Иногда, вместо того чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же
13. Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему
14. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу
15. У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему
16. Перед длительной поездкой я всегда тщательно подумаю, что с собой взять
17. Были случаи, когда я завидовал удаче других
18. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбой
19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам
20. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей

Интерпретация

Подсчёт результатов

Респондент получает по 1 баллу за каждый ответ, совпадающий с ключом:

- «Да» - на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20.
- «Нет» - на вопросы 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Таким образом, максимальный балл по шкале составляет **20 баллов**, минимальный - **0**.

Оценка результатов

- **0-6 баллов** — Низкая мотивация к одобрению.

Имеет достаточно низкий уровень потребности в одобрении со стороны других людей. Независимость от окружающих может показаться игнорированием их мнения о себе. Не свойственна категоричность суждений в свой адрес. Не старается выглядеть в глазах окружающих лучше, чем есть на самом деле и тем самым может ставить себя вне социальных связей и социального одобрения.

- **7-13 баллов** — Средняя мотивация к одобрению.

Имеет средний уровень потребности в одобрении со стороны окружающих людей. Особенности поведения свидетельствуют о желании выглядеть в глазах окружающих вполне адекватно (т.е. казаться таким, каким является на самом деле), что вполне нормально, т.к. свойственно большинству людей. Такое поведение дает возможность для самостоятельности в суждениях о себе. Не стоит рекомендовать часто обращать внимание на мнение о себе других людей, если оно расходится с собственными представлениями. Но если рекомендовать задумываться хотя бы над одним мнением из пяти несовпадающих с собственным — успех обеспечен.

- **14-20 баллов** — Высокая мотивация к одобрению.

Одно из двух: Или не искренен с экспериментатором или неискренен с самим собой. Пытается быть кем-то выдуманным. Встречается также при протестных реакциях против психологического тестирования либо против межличностного взаимодействия как такового.

9. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность»

Процедура проведения

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («Да»), при несогласии - знак «-» («Нет»).

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.

9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение, что нападение - лучшая защита, правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: «Ум - хорошо, а два - лучше» - справедливо.
32. Утверждение: «Не обманешь - не проживешь» тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.

35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им рта не даю раскрыть.
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю золотую середину.
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.

58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной - моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс - значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности

Обработка результатов

Ключ

Вспыльчивость

- Ответы «Да» по позициям: 1, 9, 17, 65;
- Ответы «Нет» по позициям: 25, 33, 41, 49, 57, 73.

Напористость, наступательность

- Ответы «Да» по позициям: 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74;
- Ответы «Нет» по позициям: 26, 34.

Обидчивость

- Ответы «Да» по позициям: 3, 11, 19, 27, 35, 59;
- Ответы «Нет» по позициям: 43, 51, 67, 75.

Неуступчивость

- Ответы «Да» по позициям: 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76;
- Ответы «Нет» по позициям: 44, 52, 68.

Бескомпромиссность

- Ответы «Да» по позициям: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53;
- Ответы «Нет» по позициям: 61, 69, 77

Мстительность

- Ответы «Да» по позициям: 6, 22, 38, 62, 70;
- Ответы «Нет» по позициям: 14, 30, 46, 54, 78.

Нетерпимость к мнению других

- Ответы «Да» по позициям: 7, 23, 39, 55, 63;
- Ответы «Нет» по позициям: 15, 31, 47, 71, 79.

Подозрительность

- Ответы «Да» по позициям: 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72;
- Ответы «Нет» по позициям: 16, 40, 80.

За каждый ответ «Да» или «Нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Интерпретация результатов

Сумма баллов по шкалам «наступательность (напористость)» и «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.

Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других» и «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта.

Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности

10. Опросник толерантности к неопределенности

Внутренняя структура

В итоговой версии опросник состоит из 33 пунктов, группируемых в 3 шкалы таким образом, что шкалы не имеют общих пунктов. Ответы формируются по 7-балльной шкале Ликкерта, большинство ответов учитывается в прямом значении.

Утверждение

Полностью не согласен

Не согласен

Кое в чём не согласен

Ни то, ни другое

Кое в чём согласен

Согласен

Полностью согласен

1. Любое дело можно сделать правильными путями.
2. Определенность в действиях всегда лучше нерешительности.
3. У самых хороших руководителей указания настолько точны, что подчиненным не о чем беспокоиться.
4. Умный человек упорядочивает свою жизнь таким образом, что бы не волноваться все время из-за мелочей.
5. Лучше уж придерживаться выбранного метода ведения дел, чем менять его, поскольку это может привести к неразберихе.
6. Лучше попытаться (воспользоваться случаем) и потерпеть неудачу, чем идти всю жизнь по проторенной дорожке.
7. Задача для меня малопривлекательна, если я не считаю ее решаемой.
8. Я испытываю дискомфорт в отношениях с людьми до тех пор, пока не пойму их поведение.
9. Я начинаю довольно сильно волноваться, если оказываюсь в ситуации, которую не могу контролировать.

10. Практически каждая проблема имеет какое-то решение.
11. Меня смущает, если я не могу следовать за ходом мыслей другого человека.
12. Я всегда чувствовал, что существуют четкие различия между правильным и неправильным.
13. Меня беспокоит, если я не знаю, как другие люди реагируют на меня.
14. Если не придерживаться принципов, ничто в этом мире не будет доведено до конца.
15. Неопределенные и импрессионистские картины на самом деле ничто во мне не затрагивают.
16. Иногда мне доставляет удовольствие нарушить правило и сделать то, чего я сам от себя не ожидал.
17. Я люблю погружаться в новые идеи, даже если позже окажется, что я попросту потерял время.
18. Безупречная гармония – сущность каждой хорошей композиции.
19. В долгосрочной перспективе добиться большего возможно, решая маленькие и простые проблемы, чем большие и сложные.
20. Человек, который ведет ровную, размеренную жизнь (без особых сюрпризов и неожиданностей), на самом деле должен быть благодарен судьбе.
21. Специалист, который не может дать четкий ответ, возможно, не слишком много знает.
22. Нет такого явления, как проблема, которую нельзя решить.
23. Хорошая работа – это та, на которой всегда ясно, что и как это нужно делать.
24. Привычное всегда предпочтительнее незнакомого.
25. Человек, который ведет ровную, размеренную жизнь (без сюрпризов и неожиданностей) на самом деле должен быть благодарен судьбе.
26. Я больше люблю вечеринки со знакомыми людьми, чем те, где большинство людей мне совершенно незнакомы.
27. Чем скорее мы придем к единым ценностям и идеалам, тем лучше.
28. Я хотел бы пожить какое-то время в новой для меня стране.
29. Люди, которые подчинили свою жизнь расписанию, возможно лишают себя большинства радостей жизни.
30. Интереснее заниматься сложной проблемой, чем решать простую.
31. Часто наиболее интересные и заводящие других люди – это те, кто не боится быть оригинальным и непохожим на остальных.

32. Учителя и наставники, которые нечетко формулируют задания, дают шанс проявить инициативу и оригинальность.

33. Хороший учитель – это тот, кто заставляет тебя размышлять о твоём взгляде на жизнь.

Интерпретация

Обработка результатов

Обработка заключается в простом суммировании набранных баллов. При этом каждому ответу присваивается от 1 и 7 баллов («полностью не согласен» — 1 балл, «полностью согласен» — 7 баллов); нужно инвертировать (обратить) баллы по следующим пунктам: 15, 24, 25.

Фактор 1. Толерантность к неопределенности (ТН): 6, 15, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33 (Разброс баллов: 12-35 – низкий показатель, 36-60 – средний, 61-84 – высокий)

Фактор 2. Интолерантность (ИТН): 1, 2, 3, 4, 5, 10, 12, 14, 18, 21, 22, 23, 27 (Разброс баллов: 13-38 – низкий показатель, 39-65 – средний, 66-91 – высокий)

Фактор 3. Межличностная интолерантность к неопределенности (МИТН): 7, 8, 9, 11, 13, 19, 20, 26 (Разброс баллов: 8-23 – низкий показатель, 24-40 – средний, 41-56 – высокий)

Содержательная интерпретация

ТН следует понимать в качестве генерализованного личностного свойства, означающего стремление к изменениям, новизне и оригинальности, готовность идти непроторенными путями и предпочитать более сложные задачи, иметь возможность самостоятельности и выхода за рамки принятых ограничений.

ИТН фокусирует стремление к ясности, упорядоченности во всем и неприятие неопределенности, предположение о главенствующей роли правил и принципов, дихотомическое разделение правильных и неправильных способов, мнений и ценностей.

МИТН – хорошо интерпретируется в качестве межличностной ИТН, т.е. означает стремление к ясности и контролю в межличностных отношениях, дискомфорт в случае неопределенности отношений с другими. В целом это соответствует критериям неустойчивости, монологичности, статичности в отношениях с другими. Трудно включается в понимание межличностной интолерантности только первый пункт (о то, что задача обладает малой привлекательностью, если выглядит не решаемой).

- | | |
|--|----|
| 1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть | МП |
| + | |
| 2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения | МУ |
| - | |
| 3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица | МП |
| + | |

4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение +		ВУ
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника -		МУ
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю -		ВЭ
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди +		ВП
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться	ВП	-
9. Я умею улучшить настроение окружающих +		МУ
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую -		ВЭ
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов +		МП
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки -		ВУ
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей +		МП
14. Когда я злюсь, я знаю, почему	ВП	+
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации +		МУ
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком -		ВЭ
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии +		МУ
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим -		ВП
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть +		ВЭ
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние +		МП
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице +		ВЭ
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство -		ВП

23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций +		ВЭ
24. Если надо, я могу разозлить человека +	МУ	+
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние +		ВУ
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю +		ВП
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это +		МП
28. Я знаю как успокоиться, если я разозлился +	ВУ	+
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса +		МП
30. Я не умею управлять эмоциями других людей -		МУ
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда -		ВП
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые +		МП
33. Мне трудно справляться с плохим настроением -		ВУ
34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает МП +		
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям -		ВП
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями +		МУ
37. Я умею контролировать свои эмоции +	ВУ	+
38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно -		МП
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую -		ВЭ
40. Если близкий человек плачет, я теряюсь +	МУ	-
41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины -		ВП
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей -		МП

43. Я не умею преодолевать страх	ВУ	-
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает		МУ
-		
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить		ВП
-		
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются		МП
-		

11. Тест «Уровень эмоционального интеллекта»

Назначение теста

Диагностика различных аспектов эмоционального интеллекта

Описание теста

В основу опросника положена трактовка ЭИ (эмоционального интеллекта) как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом. Таким образом, в структуре ЭИ априорно выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида ЭИ.

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть
МП +
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения
МУ -
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица
МП +

4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение
ВУ +
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника
МУ -
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю
ВЭ -
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди
ВП +
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться
ВП -
9. Я умею улучшить настроение окружающих
МУ +
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую
ВЭ -
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов
МП +
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки
ВУ -
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей
МП +
14. Когда я злюсь, я знаю, почему
ВП +
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации
МУ +
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком
ВЭ -
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии
МУ +
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим
ВП -
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть
ВЭ +
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние
МП +

21. Я контролирую выражение чувств на своем лице ВЭ
+
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство ВП -
23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций ВЭ +
24. Если надо, я могу разозлить человека МУ
+
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние ВУ +
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю ВП +
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это МП +
28. Я знаю как успокоиться, если я разозлился ВУ
+
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса МП +
30. Я не умею управлять эмоциями других людей МУ -
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда ВП -
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые МП +
33. Мне трудно справиться с плохим настроением ВУ
-
34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает МП +
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям ВП -
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями МУ +
37. Я умею контролировать свои эмоции ВУ
+

38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно
МП -
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую
ВЭ -
40. Если близкий человек плачет, я теряюсь
МУ -
41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины
ВП -
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей
МП -
43. Я не умею преодолевать страх
ВУ -
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает
МУ -
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить
ВП -
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются
МП -

Обработка и интерпретация результатов теста

Опросник измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) - понимание эмоций других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) - понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ). Опросник ЭИИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ. Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал, то есть

$$\begin{array}{ccccccc} \text{МЭИ} & & = & & \text{МП} & & + & & \text{МУ} \\ \text{ВЭИ} & & = & & \text{ВП} & & + & & \text{ВУ} & & + & & \text{ВЭ} \end{array}$$

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ.

$$\begin{array}{ccccccc} \text{ПЭ} & & = & & \text{МП} & & + & & \text{ВП} \\ \text{УЭ} & & = & & \text{МУ} & & + & & \text{ВУ} & & + & & \text{ВЭ} \end{array}$$

Можно также использовать интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ.

$$\text{ОЭИ} = \text{МП} + \text{МУ} + \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Межличностный

ЭИ

Шкала МП. Понимание чужих эмоций. Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Шкала МУ. Управление чужими эмоциями. Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Внутриличностный

ЭИ

Шкала ВП. Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Шкала ВУ. Управление своими эмоциями. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Шкала ВЭ. Контроль экспрессии. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Сырые баллы

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
совсем не согласен	0 баллов	3 балла
скорее не согласен	1 балл	2 балла
скорее согласен	2 балла	1 балл
полностью согласен	3 балла	0 баллов
Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения

Понимание чужих эмоций	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Нормы

Приводимые ниже нормы выведены по 479 испытуемым. Принцип их построения: очень низкие значения соответствуют 10% самых низких баллов, низкие значения попадают в диапазон от 11% до 30%, средние значения - от 31 до 70%, высокие значения - от 71 до 90%, очень высокие значения - от 91 до 100%.

Шкала Очень низкое значение Низкое значение Среднее значение Высокое значение Очень высокое значение

МП	0-19	20-22	23-26	27-30	31 и выше
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25 и выше
ВП	0-13	14-16	17-21	22-25	26 и выше
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18 и выше
ВЭ	0-6	7-9	10-12	13-15	16 и выше
МЭИ	0-34	35-39	40-46	47-52	53 и выше
ВЭИ	0-33	34-38	39-47	48-54	55 и выше
ПЭ	0-34	35-39	40-47	48-53	54 и выше
УЭ	0-33	34-39	40-47	48-53	54 и выше
ОЭИ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 и выше

12. Опросник «Стили личности»

Инструкция

Этот опросник предназначен для того, чтобы помочь Вам определить предпочитаемый Вами способ мышления, а также манеру задавать вопросы и принимать решения. Среди предлагаемых Вам на выбор ответов нет правильных или неправильных. Максимум полезной информации Вы получите в том случае, если будете, как можно точнее сообщать об особенностях Вашего реального мышления, а не о том, как, по-вашему, следовало бы мыслить.

Каждый пункт данного опросника состоит из утверждения, за которым следует пять его возможных окончаний. Ваша задача – указать ту степень, в которой каждое окончание применимо к Вам. На бланке ответов напротив каждого окончания проставьте номера: 5, 4, 3, 2, или 1, указывающие на ту степень, в которой данное окончание применимо к Вам: от 5 (более всего подходит) до 1 (менее всего подходит). Каждый номер (балл) должен быть использован только один раз в группе из пяти окончаний. Всего таких групп в опроснике 18. Даже если 2 окончания (или больше) в одной группе покажутся одинаково применимы к Вам, все-таки постарайтесь их упорядочить. Имейте в виду, что для каждой группы каждый балл (5, 4, 3, 2 или 1) нельзя использовать более одного раза.

Если Вы уверены, что поняли приведенную выше инструкцию, то продолжайте работать дальше.

Пожалуйста, заполните для тренировки этот образец:

Когда я читаю книгу по специальности, я обращаю внимание главным образом на:

1. Качество изложения, стиль
2. Основные идеи книги
3. Композицию и оформление книги
4. Логику и аргументацию автора
5. Выводы, которые можно сделать из этой книги

Если Вы уверены, что поняли приведенную выше инструкцию, продолжайте работать дальше.

Утверждения	Ответ
1	Когда между людьми имеет место конфликт на почве идей, я отдаю предпочтение той стороне, которая:
а	Устанавливает, определяет конфликт и пытается выразить его открыто
б	Лучше всех выражает затрагиваемые ценности и идеалы
в	Лучше всех отражает мои личные взгляды и опыт
г	Подходит к ситуации наиболее логично и последовательно
д	Излагает аргументы наиболее кратко и убедительно
2	Когда я начинаю работать над проектом в составе группы, самое важное для меня:
а	Понять цели и значение этого проекта
б	Раскрыть цели и ценности участников рабочей группы
в	Определить, как мы собираемся разрабатывать данный проект

г	Понять, какую выгоду этот проект может принести для нашей группы		
д	Чтобы работа над проектом была организована и сдвинулась с места		
3	Вообще говоря, я усваиваю новые идеи лучше всего, когда могу:		
а	Связать их с текущими или будущими занятиями		
б	Применить их к конкретным ситуациям		
в	Сосредоточиться на них и тщательно их проанализировать		
г	Понять, насколько они сходны с привычными идеями		
д	Противопоставить их другим идеям		
4	Для меня графики, схемы, чертежи в книгах или статьях обычно:		
а	Полезнее текста, если они точны		
б	Полезны, если они ясно показывают важные факты		
в	Полезны, если они подкрепляются и поясняются текстом		
г	Полезны, если они поднимают вопросы по тексту		
д	Не более и не менее полезны, чем другие материалы		
5	Если бы мне предложили провести какое-то исследование, я, вероятно, начал бы с:		
а	Попытки определить его место в более широком контексте		

б	Определения того, смогу ли я выполнить его в одиночку или мне потребуется помощь		
в	Размышлений и предложений о возможных результатах		
г	Решения о том, следует ли вообще проводить это исследование		
д	Попытки сформулировать проблему как можно полнее и точнее		
6	Если бы мне пришлось собирать от членов какой-то организации информацию, касающуюся ее насущных проблем, я предпочел бы:		
а	Встретиться с ними индивидуально и задать каждому свои конкретные вопросы		
б	Провести общее собрание и попросить их высказать свое мнение		
в	Опросить их небольшими группами, задавая общие вопросы		
г	Встретиться неофициально с влиятельными лицами и выяснить их взгляды		
д	Попросить членов организации предоставить мне (желательно в письменной форме) всю относящуюся к делу информацию, которой они располагают		
7	Вероятно, я буду считать что-то правильным, истинным, если это «что-то»:		
а	Выстояло против оппозиции, выдержало сопротивление противоположных подходов		
б	Согласуется с другими вещами, которым я верю		
в	Было подтверждено на практике		

г	Поддается логическому и научному доказательству		
д	Можно проверить лично на доступных наблюдению фактах		
8	Когда я на досуге читаю журнальную статью, она будет, скорее всего:		
а	О том, как кому-то удалось разрешить личную или социальную проблему		
б	Посвящена дискуссионному политическому или социальному вопросу		
в	Сообщением о научном или историческом исследовании		
г	Об интересном, забавном человеке или событии		
д	Точным, без доли вымысла, с сообщением о чем-то интересном жизненном опыте		
9	Когда я читаю отчет о работе, я обращаю больше всего внимания на:		
а	Близость выводов к моему личному опыту		
б	Возможность выполнения данных рекомендаций		
в	Надежность и обоснованность результатов фактическими данными		
г	Понимание автором целей и задач работы		
д	Интерпретацию данных		
10	Когда передо мной поставлена задача, первое, что я хочу узнать, это:		
а	Каков наилучший метод для решения данной задачи		

б	Кому и когда нужно, чтобы эта задача была решена		
в	Почему эту задачу стоит решать		
г	Какое влияние ее решение может иметь на другие задачи, которые приходится решать		
д	Какова прямая, немедленная выгода от решения данной задачи		
11	Обычно я узнаю максимум о том, как сделать что-то новое, благодаря тому, что:		
а	Уясняю для себя, как это связано с чем-то другим, что мне хорошо знакомо		
б	Принимаюсь за дело как можно раньше		
в	Выслушиваю различные точки зрения по поводу того, как это сделать		
г	Есть кто-то, кто показывает мне, как это сделать		
д	Тщательно анализирую, как это сделать наилучшим образом		
12	Если бы мне пришлось проходить испытание или сдавать экзамен, я предпочел бы:		
а	Набор объективных, проблемно ориентированных вопросов по предмету		
б	Дискуссию с теми, кто также проходит испытание		
в	Устное изложение и показ того, что я знаю		
г	Сообщение в свободной форме о том, как я применил то, чему		

	научился		
д	Письменный отчет, охватывающий историю вопроса, теорию и метод.		
13	Люди, чьи особые качества я уважаю больше всего, это, вероятно:		
а	Выдающиеся философы и ученые...		
б	Писатели и учителя		
в	Лидеры деловых и политических кругов		
г	Экономисты и инженеры		
д	Фермеры и журналисты.		
14	Вообще говоря, я нахожу теорию полезной, если она:		
а	Кажется родственной тем другим теориям и идеям, которые я уже усвоил		
б	Объясняет вещи новым для меня образом		
в	Способна систематически объяснять множество связанных ситуаций		
г	Служит прояснению моего личного опыта и наблюдений		
д	Имеет конкретное практическое приложение		
15	Когда я читаю статью по дискуссионному вопросу, я предпочитаю, чтобы в ней:		
а	Показывались преимущества для меня в зависимости от выбираемой		

	точки зрения		
б	Излагались все факты в ходе дискуссии		
в	Логично и последовательно обрисовывались затрагиваемые спорные вопросы.		
г	Определялись ценности, которые исповедует автор		
д	Ярко освещались обе стороны спорного вопроса и существо конфликта		
16	Когда я читаю книгу, выходящую за рамки моей непосредственной деятельности, я делаю это главным образом вследствие:		
а	Заинтересованности в совершенствовании своих профессиональных знаний		
б	Указания со стороны уважаемого мной человека на возможную ее полезность		
в	Желания расширить свою общую эрудицию		
г	Желания выйти за пределы собственной деятельности для разнообразия		
д	Стремления узнать больше об определенном предмете		
17	Когда я впервые подхожу к какой-то технической проблеме, я скорее всего буду:		
а	Пытаться связать ее с более широкой проблемой или теорией		
б	Искать пути и способы решить эту проблему		

в	Обдумывать альтернативные способы ее решения	
г	Искать способы, которыми другие, возможно, уже решили эту проблему	
д	Пытаться найти самую лучшую процедуру для ее решения	
18	Вообще говоря, я более всего склонен к тому, чтобы:	
а	Находить существующие методы, которые работают, и использовать их как можно лучше	
б	Ломать голову над тем, как разнородные методы могли бы работать вместе	
в	Открывать новые и более совершенные методы	
г	Находить способы заставить существующие методы работать лучше и по-новому	
д	Разбираться в том, как и почему существующие методы должны работать	

Обработка результатов

Определить предпочтение того или иного стиля можно при помощи ключа. Для того, чтобы получить данные по каждому из стилей, необходимо, пользуясь ключом, суммировать баллы из бланка ответов. Прежде чем переходить к их анализу, нужно проверить правильность вычислений. Для этого надо сложить суммарные показатели по всем пяти стилям. Получившееся число должно быть равно 270. В ином случае, вычисления необходимо перепроверить.

Ключ

- **Синтетический стиль:** 1а, 2б, 3д, 4г, 5в, 6б, 7а,8б, 9д, 10г, 11в, 12б, 13а, 14б, 15д, 16г, 17в, 18б.
- **Идеалистический стиль:** 1б,2а, 3г,4в, 5а, 6в, 7б, 8а, 9г, 10в, 11а, 12в, 13б, 14а, 15г, 16в, 17а, 18в.

- **Прагматический стиль:** 1в, 2г, 3а, 4д, 5б, 6г, 7в, 8г, 9а, 10д, 11б, 12г, 13в, 14г, 15а, 16д, 17б, 18г.
- **Аналитический стиль:** 1г, 2в, 3в, 4а, 5д, 6д, 7г, 8в, 9в, 10а, 11д, 12д, 13г, 14в, 15в, 16а, 17д, 18д.
- **Реалистический стиль:** 1д, 2д, 3б, 4б, 5г, 6а, 7д, 8д, 9б, 10б, 11г, 12а, 13д, 14д, 15б, 16б, 17г, 18а.

Интерпретация результатов

Объяснение результатов следует проводить на основании сравнения показателей по каждой отдельной шкале с общей картиной предпочтения стилей мышления:

- 36 или менее баллов: этот стиль абсолютно чужд испытуемому, он, вероятно, не пользуется им практически нигде и никогда, даже если этот стиль является лучшим подходом к проблеме при данных обстоятельствах.
- От 42 до 37 баллов: вероятно стойкое игнорирование данного стиля.
- От 48 до 43 баллов: для испытуемого характерно умеренное пренебрежение этим стилем мышления, то есть, при прочих равных условиях, он, по возможности, будет избегать использования данного стиля при решении значимых проблем.
- От 59 до 49 баллов: зона неопределенности. Данный стиль следует исключить из рассмотрения.
- От 65 до 60 баллов: испытуемый отдает умеренное предпочтение этому стилю. Иначе говоря, при прочих равных условиях, он будет предрасположен использовать этот стиль больше или чаще других.
- От 71 до 66 баллов: испытуемый оказывает сильное предпочтение такому стилю мышления. Вероятно, он пользуется данным стилем систематически, последовательно и в большинстве ситуаций. Возможно даже, что время от времени испытуемый злоупотребляет им, то есть использует тогда, стиль не обеспечивает лучший подход к проблеме. Чаще это может происходить в напряженных ситуациях (дефицит времени, конфликт и т.п.).
- 72 и более баллов: у испытуемого очень сильное предпочтение этого стиля мышления. Другими словами, он чрезмерно фиксирован на нем, использует его практически во всех ситуациях, следовательно, и в таких, где этот стиль является далеко не лучшим (или даже неприемлемым) подходом к проблеме.

Краткая характеристика стилей мышления

Синтетический стиль мышления проявляется в том, чтобы создавать что-то новое, оригинальное, комбинировать несходные, часто противоположные идеи, взгляды, осуществлять мысленные эксперименты. Девиз Синтезатора – «Что если...». Синтезаторы стремятся создать по возможности более широкую, обобщенную концепцию, позволяющую объединить разные подходы, «снять» противоречия, примирить

противоположные позиции. Это теоретизированный стиль мышления, такие люди любят формулировать теории и свои выводы строят на основе теорий, любят замечать противоречия в чужих рассуждениях и обращать на это внимание окружающих людей, любят заострить противоречие и попытаться найти принципиально новое решение, интегрирующее противоположные взгляды, они склонны видеть мир постоянно меняющимся и любят перемены, часто ради самих перемен.

Идеалистический стиль мышления проявляется в склонности к интуитивным, глобальным оценкам без осуществления детального анализа проблем. Особенность Идеалистов – повышенный интерес к целям, потребностям, человеческим ценностям, нравственным проблемам; они учитывают в своих решениях субъективные и социальные факторы, стремятся сглаживать противоречия и акцентировать сходство в различных позициях, легко, без внутреннего сопротивления воспринимают разнообразные идеи и предложения, успешно решают такие проблемы, где важными факторами являются эмоции, чувства, оценки и прочие субъективные моменты, порой утопически стремясь всех и все примирить, объединить. «Куда мы идем и почему?» – классический вопрос Идеалистов.

Прагматический стиль мышления опирается на непосредственный личный опыт, на использование тех материалов и информации, которые легко доступны, стремясь как можно быстрее получить конкретный результат (пусть и ограниченный), практический выигрыш. Девиз Прагматиков: «Что-нибудь да сработает», «Годится все, что работает». Поведение Прагматиков может казаться поверхностным, беспорядочным, но они придерживаются установки: события в этом мире происходят несогласованно, и все зависит от случайных обстоятельств, поэтому в непредсказуемом мире надо просто пробовать: «Сегодня сделаем так, а там посмотрим...» Прагматики хорошо чувствуют конъюнктуру, спрос и предложение, успешно определяют тактику поведения, используя в свою пользу сложившиеся обстоятельства, проявляя гибкость и адаптивность.

Аналитический стиль мышления ориентирован на систематическое и всестороннее рассмотрение вопроса или проблемы в тех аспектах, которые задаются объективными критериями, склонен к логической, методичной, тщательной (с акцентом на детали) манере решения проблем. Прежде чем принять решение, аналитики разрабатывают подробный план и стараются собрать как можно больше информации, объективных фактов, используя и глубокие теории. Они воспринимают мир логичным, рациональным, упорядоченным и предсказуемым, поэтому склонны искать формулу, метод или систему, способную дать решение той или иной проблемы и поддающуюся рациональному обоснованию.

Реалистический стиль мышления ориентирован только на признание фактов, и «реальным» является только то, что можно непосредственно почувствовать, лично увидеть или услышать, прикоснуться и т. п. Реалистическое мышление характеризуется конкретностью и установкой на исправление, коррекцию ситуаций в целях достижения определенного результата. Проблема для Реалистов возникает всякий раз, когда они видят, что нечто является неправильным, и хотят это нечто исправить.

Индивидуальный стиль мышления каждого человека влияет на способы решения проблем, которые он выбирает, на способы поведения, на личностные особенности человека. Очевидно, что у большинства людей существуют смешанные варианты стилей мышления, с преобладанием в той или иной степени какого-то одного. При этом у каждого человека есть один или два ведущих стиля мышления. Стили мышления, по сути, отвечают за постановку цели в процессе решения проблемы.

13. Опросник терминальных ценностей

Внутренняя структура

Опросник состоит из 80 утверждений, каждое из которых испытуемый оценивает по 5-балльной шкале Ликкерта (1 — не имеет никакого значения, 2 - небольшое значение, 3 — определенное значение, 4 — важно, 5 -очень важно). Полученные оценки в баллах по таблицам норм переводятся в стэны. Результаты представляются в форме индивидуального профиля, отдельно для шкал терминальных ценностей и жизненных сфер. Также возможно получение данных по соотношению выраженности ценности в каждой жизненной сфере, но этот показатель не стандартизировался.

Стандартизация проводилась на выборке из 345 испытуемых в возрасте от 20 до 45 лет.

Вам предлагается опросник, в котором описаны различные желания и стремления человека. Просим Вас оценить каждое из утверждений опросника по 5-балльной шкале следующим образом:

«1» — если лично для Вас то, что написано в утверждении, не имеет никакого значения; «2» — если для Вас это имеет небольшое значение; «3» — если для Вас это имеет определенное значение; «4» — если для Вас это важно «5» — если для Вас это очень важно.

Просим Вас помнить о том, что здесь не может быть правильных или неправильных ответов и самым правильным, наверное, будет самый правдивый ответ, поэтому мы надеемся на Вашу искренность.

1. В работе быстро достигать намеченных целей.
2. Создавать что-то новое в изучаемой Вами области знаний.
3. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни.
4. Иметь интересную работу, полностью поглощающую Вас.
5. Учиться, чтобы не отстать от людей Вашего круга в образовании.
6. Вести такой образ семейной жизни, который цениться обществом.
7. Чтобы люди Вашего круга в свободное время увлекались тем же, чем Вы.
8. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность.
9. Чтобы облик Вашего жилища постоянно изменялся.

10. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру; или получить ученую степень.
11. Чтобы Ваша семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния.
12. Избегать конформизма в своих общественно-политических взглядах.
13. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей.
14. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе».
15. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе.
16. Состоять членом какого-либо клуба по интересам.
17. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью.
18. Вместе с семьей посещать театры, художественные выставки, концерты.
19. Чтобы Ваше увлечение подчеркивало Вашу индивидуальность.
20. Чтобы уровень образования помог бы Вам укрепить свое материальное положение.
21. Как оценивают Вашу работу другие люди.
22. Общаться с разными людьми, активно участвуя в общественной деятельности.
23. Учиться, чтобы «не зарывать свой талант в землю».
24. Чтобы Ваши дети опережали в своем развитии сверстников.
25. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее.
26. Чтобы Ваша профессия подчеркивала Вашу индивидуальность.
27. Чтобы не отстать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью.
28. Чтобы уровень Вашей образованности позволял Вам чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми.
29. Сохранять полную свободу и независимость от членов Вашей семьи.
30. Чтобы Ваше увлечение помогало Вам укрепить свое материальное положение.
31. Быть рационализатором, новатором.
32. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью.
33. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знаний.
34. Быть лидером в Вашей семье.
35. Знать свои способности в сфере Вашего хобби.

36. Чтобы на работе можно было бы приобретать различные дефицитные товары.
37. Применять свои собственные методы в общественной деятельности.
38. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки Вашей натуры.
39. Полностью сосредоточиться на своем занятии, проводя свободное время за хобби.
40. Быть полезным для общества.
41. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию.
42. Чтобы лидером в Вашей семье был какой-либо другой ее член, кроме Вас.
43. Получать удовольствие не от результатов Вашей работы, а от ее процесса.
44. Знать, какого уровня образования можно достичь с Вашими способностями.
45. Занимать такое место в обществе, которое укрепило бы Ваше материальное положение.
46. Тщательно планировать свою семейную жизнь.
47. Чтобы во время работы сослуживцы постоянно были рядом.
48. Чтобы жизнь нашего общества постоянно изменялась.
49. Иметь супругу (супруга) из семьи высокого социального положения.
50. Чтобы уровень Вашего образования помог бы Вам занять желаемую должность.
51. Иметь собственные политические убеждения.
52. Перед началом работы четко ее планировать.
53. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье.
54. Увлекаясь чем-то в свободное время, общаться с людьми, увлекающимися тем же.
55. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину.
56. Занимаясь общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения.
57. Чтобы Ваша работа была не хуже, чем у других.
58. Чтобы Ваш супруг (супруга) получал(а) высокую зарплату.
59. Чтобы Ваше образование давало возможность для получения дополнительных материальных благ (гонорары, приобретение на льготных условиях дефицитных товаров, путевок и т.п.).
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми.

61. Чтобы Ваша работа не противоречила Вашим жизненным принципам.
62. В супружестве быть всегда абсолютно верным.
63. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель и т.п.).
64. Повышать уровень своего образования, чтобы быть в кругу умных и интересных людей.
65. Чтобы Ваши общественно-политические взгляды совпадали с мнением Ваших авторитетов.
66. Иметь высокооплачиваемую работу.
67. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению.
68. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности.
69. Приспособиться к характеру Вашего супруга (супруги), чтобы избежать семейных конфликтов.
70. Тратить время на изучение новых веяний в Вашей профессиональной сфере.
71. Чтобы увлечение занимало большую часть Вашего свободного времени.
72. Вносить различные усовершенствования в сферу Вашего хобби.
73. Чтобы уровень Вашего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого Вы цените.
74. Завоевать уважение людей благодаря своему увлечению.
75. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность.
76. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия.
77. Чтобы Ваши взгляды на жизнь проявлялись в Вашем увлечении.
78. Учиться, получая при этом удовольствие.
79. Чтобы приемы Вашей работы изменялись.
80. Чтобы круг Ваших увлечений постоянно расширялся.

Интерпретация

Подсчёт баллов

	Профессиональ ная жизнь	Обучение и образован	Семейн ая	Общественн ая жизнь	Увлечен ия	Итог о

		ие	ЖИЗНЬ			
Собственный престиж	21, 57	5, 73	6, 49	27, 65	7, 74	5, 6, 7, 21, 27, 49, 65, 73, 74
Высокое материальное положение	36, 66	20, 59	11, 58	8, 45	30, 63	8, 11, 20, 30, 36, 45, 58, 59, 63, 66
Креативность	31, 79	2, 55	9, 53	37, 48	25, 72	2, 9, 25, 31, 37, 48, 53, 55, 72, 79
Активные социальные контакты	15, 47	28, 64	34, 42	22, 60	16, 54	15, 16, 22, 28, 34, 42, 47, 54, 60, 64
Развитие себя	41, 70	23, 44	38, 69	17, 56	35, 80	17, 23, 35, 38, 41, 44, 56, 69,

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

Перевод в стены

Стены сфер жизни для мужчин

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	42 и ниже	43-45	46-49	50-52	53-56	57-59	60-63	64-66	67-70	71 и выше

Обучение и образование	43 и ниже	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65-67	68 и выше
Семейная жизнь	34 и ниже	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52-55	56-58	59-62	63 и выше
Общественная жизнь	23 и ниже	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45	46-50	51-54	55-59	60 и выше
Увлечения	36 и ниже	37-39	40-43	44-46	47-50	51-53	54-57	58-60	61-64	65 и выше

Стены сфер жизни для женщин

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	42 и ниже	43-45	46-48	49-51	52-54	55-57	58-60	61-63	64-66	67 и выше
Обучение и образование	40 и ниже	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65 и выше
Семейная жизнь	40 и ниже	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65 и выше
Общественная жизнь	27 и ниже	28-31	32-36	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64 и выше
Увлечения	29 и ниже	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	58-61	62 и выше

Стены терминальных ценностей для мужчин

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Собственный престиж	17 и ниже	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42 и выше
Высокое материальное положение	17 и ниже	18-20	21-24	25-27	28-31	32-34	35-38	39-41	42-45	46 и выше
Креативность	22 и ниже	23-24	25-27	28-29	30-32	33-34	35-37	38-39	40-42	43 и выше
Активные социальные контакты	20 и ниже	21-22	23-25	26-27	28-30	31-32	33-35	36-37	38-40	41 и выше
Развитие себя	23 и	24-25	26-28	29-30	31-33	34-35	36-38	39-40	41-43	44 и

	ниже									выше
Достижения	21 и ниже	22-23	24-26	27-28	29-31	32-33	34-36	37-38	39-41	42 и выше
Духовное удовлетворение	27 и ниже	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40-41	42-43	44 и выше
Сохранение собственной индивидуальности	23 и ниже	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40 и выше

Стены терминальных ценностей для женщин

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Собственный престиж	23 и ниже	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40 и выше
Высокое материальное положение	15 и ниже	16-18	19-21	22-25	26-28	29-32	33-35	36-39	40-42	43 и выше
Креативность	18 и ниже	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43 и выше
Активные социальные контакты	22 и ниже	23-24	25-27	28-29	30-32	33-34	35-37	38-39	40-42	43 и выше
Развитие себя	19 и ниже	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44 и выше
Достижения	19 и ниже	20-21	22-24	25-26	27-29	30-31	32-34	35-36	37-39	40 и выше
Духовное удовлетворение	26 и ниже	27-28	29-31	32-33	34-36	37-38	39-41	42-43	44-46	47 и выше
Сохранение собственной индивидуальности	22 и ниже	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39 и выше

При интерпретации полученных данных следует учитывать, что в первую очередь интерпретации подлежат показатели, выходящие за пределы диапазона от 4 до 7 стенов, т.к. все показатели, находящиеся в этом диапазоне, можно считать близкими к среднему значению.

Описание шкал опросника

1. Интерпретация данных по шкалам терминальных ценностей

- Собственный престиж.** Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны

других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется, в первую очередь, в своих суждениях, поступках и взглядах. Испытуемые, получившие высокий балл по данному показателю, часто бывают сильно заинтересованы в мнениях окружающих о себе, так как нуждаются в социальном одобрении своего поведения.

2. **Высокое материальное положение.** Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к возможно более высокому уровню материального благосостояния. Такие люди часто бывают убеждены в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия. Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки.
3. **Креативность.** Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю во всем стремятся избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди обычно довольно быстро устают от размеренного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое.
4. **Активные социальные контакты.** Высокий балл по данному показателю говорит о стремлении человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, очень значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто бывают убеждены в том, что самое ценное в жизни — это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми.
5. **Развитие себя.** Высокий балл по данному показателю отражает заинтересованность человека в объективной информации об особенностях своего характера, своих способностях, других характеристиках своей личности. Такие люди, как правило, стремятся к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти не ограничены и что в первую очередь в жизни необходимо добиваться наиболее полной их реализации.
6. **Достижения.** Высокий балл по этому показателю говорит о стремлении человека к постижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное — добиться этих целей. Кроме того, часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.
7. **Духовное удовлетворение.** Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к получению морального удовлетворения во всех

сферах своей жизни. Такие люди, как правило, считают, что главное — это делать то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение.

8. **Сохранение собственной индивидуальности.** Высокий балл по этому показателю говорит о стремлении человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни — это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций.

2. Интерпретация данных по шкалам жизненных сфер

1. **Сфера профессиональной жизни.** Высокий балл по данному показателю говорит о высокой значимости для человека сферы его профессиональной деятельности. Такие люди отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека.
2. **Сфера обучения и образования.** Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. Такие люди считают, как правило, что самое главное в жизни — это учиться и получать новые знания.
3. **Сфера семейной жизни.** Высокий балл по данному показателю говорит о высокой значимости для человека всего того, что связано с жизнью его семьи. Такие люди отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни — это благополучие в семье.
4. **Сфера общественной жизни.** Высокий балл по данному показателю отражает высокую значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди, как правило, быстро вовлекаются в общественно политическую жизнь, считая, что самое главное для человека — это его общественно-политические убеждения.
5. **Сфера увлечений.** Высокий балл по этому показателю говорит о том, что основное место в жизни человека занимает его увлечение, хобби. Такие люди, как правило, отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна.

14. Опросник межличностных отношений

Инструкция

Опросник предназначен для оценки типичных способов вашего отношения к людям. В сущности здесь нет правильных и неправильных ответов, правилен каждый правдивый ответ.

Иногда люди стремятся отвечать на вопросы так, как, по их мнению, они должны были бы себя вести. Однако в этом случае нас интересует, как вы ведете себя в действительности.

Некоторые вопросы очень похожи друг на друга. Но все-таки они подразумевают разные вещи. Отвечайте, пожалуйста, на каждый вопрос отдельно, без оглядки на другие вопросы. Время ответа на вопросы не ограничено, но не размышляйте слишком долго над каким-либо вопросом.

Для каждого утверждения выберите ответ, который больше всего вам подходит. Номер ответа напишите слева от каждой строчки. Пожалуйста, будьте как можно более внимательны.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Обычно	Часто	Иногда	По случаю	Редко	Никогда

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 групп.
5. Когда представляется случай, я склонен стать членом интересных организаций.
6. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
7. Стремлюсь влиться в неформальную общественную жизнь.
8. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
9. Стремлюсь задействовать других в своих планах.
10. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
11. Стараюсь быть среди людей.
12. Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения.
13. Имею склонность присоединяться к остальным всякий раз, когда делается что-то совместно.
14. Легко подчиняюсь другим.
15. Стараюсь избегать одиночества.
16. Стремлюсь принимать участие в совместных мероприятиях.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающий количество людей, которые могут влиять на вас или на которых ваше поведение может распространяться.

Относиться к:

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) Большинству людей | (4) Нескольким людям |
| (2) Многим | (5) Одному двум людям |
| (3) Некоторым людям | (6) Никому |

17. Стремлюсь относиться к другим přátельски.
18. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
19. Мое личное отношение к окружающим – холодное и безразличное.
20. Предоставляю другим, чтобы руководили ходом события.
21. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными.
22. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
23. Стремлюсь приобрести близкие и сердечные отношения с другими.
24. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
25. С другими веду себя холодно и безразлично.
26. Легко подчиняюсь другим.
27. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающий количество людей, которые могут влиять на вас, или на которых ваше поведение распространяется.

Относиться к:

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (1) Большинству людей | (4) Нескольким людям |
| (2) Многим | (5) Одному двум людям |
| (3) Некоторым людям | (6) Никому |

28. Люблю, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
29. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
30. Стремлюсь оказывать сильное 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. Я люблю, 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.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из следующих ответов.

(1) (4) (2) (5) (3) (6)

Обычно Случайно Часто Редко Иногда Никогда

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 то, что я хочу.
45. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей 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 остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
50. В обществе стараюсь руководить ходом событий.
51. Мне нравится, когда другие приглашают принять участие 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 результатов

Результаты опроса оцениваются при помощи "ключа". Каждому ответу, совпадающему с «ключом», присваивается один балл. Сумма баллов составляет первичную оценку, полученную по соответствующей шкале.

Ключ

Слева приводятся пункты шкал, справа - номера правильных (работающих) ответов. При совпадении с ключом ответ оценивается в 1 балл, при несовпадении - 0 баллов.

Ie		Ce		Ae	
1	1, 2, 3, 4	30	1, 2, 3, 4	4	1, 2
3	1, 2, 3, 4, 5	33	1, 2, 3, 4	8	1, 2
5	1, 2, 3, 4, 5	36	1, 2, 3	12	1
7	1, 2, 3	41	1, 2, 3, 4, 5	17	1, 2, 3
9	1, 2, 3	44	1, 2, 3, 4	19	3, 4, 5, 6
11	1, 2	47	1, 2, 3, 4, 5	21	1

13	1	50	1, 2	23	1
15	1	53	1, 2, 3, 4	25	3, 4, 5, 6
16	1	54	1, 2, 3	27	1
Iw		Cw		Aw	
28	1, 2	2	1, 2, 3, 4, 5	29	1
31	1, 2	6	1, 2, 3	32	1, 2
34	1	10	1, 2, 3	35	5, 6
37	1	14	1, 2, 3	38	1, 2, 3
39	1	18	1, 2, 3, 4	40	5, 6
42	1, 2, 3	20	1, 2, 3, 4	43	1
45	1, 2, 3	22	1, 2, 3, 4	46	4, 5, 6
48	1, 2, 3, 4	24	1, 2	59	1
51	1, 2, 3	26	1, 2	52	5, 6

Таким образом, получают баллы по всем **основным** шести **шкалам** (Ie, Iw, Ce, Cw, Ae, Aw), которые представляют собой целые числа в интервале от 0 до 9.

Далее при анализе данных обращают внимание на соотношение, комбинацию баллов по основным шкалам, которая позволяет вычислить **индекс объема интеракций**

$(e+w)$ $(e+w)$

и **индекс противоречивости межличностного поведения**

$(e-w)$ $(e-w)$

внутри и между отдельными Слостями межличностных потребностей.

Полученные данные позволяют также определить **коэффициент взаимной совместимости** в Диаде. Он высчитывается следующим образом; если обозначим выраженное поведение индивида А в той или иной области символом e_1 , а индивида Б - символом e_2 , а требуемое поведение этих лиц - соответственно w_1 и w_2 , то коэффициент совместимости имеет вид

$$K = [e_1 - w_2] + [e_2 - w_1] \quad K = [e_1 - w_2] + [e_2 - w_1]$$

Интерпретация результатов

Общий ход интерпретации данных целесообразно осуществлять, следующем порядке.

Прежде всего, анализируются оценки, полученные по основным шкалам. Характеристика поведения субъекта дается на основании следующих описаний:

- **Ie - выраженное поведение в области "включения"**. Высокие значения по этой шкале означают активное стремление человека принадлежать к различным группам, быть включенным, как можно чаще находиться среди людей; стремление принимать окружающих, чтобы они, в свою очередь, принимали участие в его деятельности, проявляли к нему интерес. Низкие значения говорят о том, что индивид не чувствует себя хорошо среди людей и будет иметь склонность избегать контактов.
- **Iw - требуемое поведение в области "включения"**. Высокие значения по этой шкале свидетельствуют о стремлении индивида к тому, чтобы окружающие приглашали его принимать участие в их делах, "приглашали", прилагали усилия, чтобы быть в его обществе, даже в тех случаях, когда он сам ничего не делает для этого. Низкие значения предполагают, что человек проявляет тенденцию общаться с малым количеством людей, не проявляет поведения, направленного на поиски контактов, на стремление принадлежать к группам и общностям.
- **Се - выраженное поведение в области "контроля"**. Высокие значения свидетельствуют о стремлении индивида контролировать и влиять на окружающих, брать в свои руки руководство и принятие решений за себя и других. Низкие - показатель того, что индивид активно избегает принятия решений и взятия на себя ответственности.
- **Sw - требуемое поведение в области "контроля"**. Высокие значения отражают потребность индивида в зависимости, в ожидании контроля и руководства со стороны окружающих, говорят о нежелании брать и, а себя ответственность. Низкие значения предполагают, что индивид не принимает контроля над собой.
- **Ae - выраженное поведение в области "аффекта"**. Высокие значения отражают стремление человека быть в близких, интимных отношениях с другими и проявлять к ним свои теплые и дружеские чувства. Низкие - показатель большой осторожности и избирательности в установлении близких чувственных отношений.
- **Aw - требуемое поведение в области "аффекта"**. Высокие показатели говорят о потребности индивида в том, чтобы окружающие стремились быть к нему эмоционально более близкими, делились своими интимными чувствами, вовлекали в глубокие эмоциональные отношения. Низкие показатели означают, что человек очень осторожен при выборе лиц, с которыми создает интимные, глубокие отношения.

Количество баллов, которое может быть набрано по каждой из шести шкал опросника, колеблется от 0 до 9. От величины баллов зависит степень применимости приведенных выше описаний;

- 0-1 и 8-9 экстремально низкие и экстремально высокие баллы, при этом поведение индивида приобретает компульсивный характер;
- 2-3 и 6-7 - низкие и высокие баллы, поведение индивида может быть описано в соответствующем направлении;
- 4-5 - пограничные баллы и в поведении человека могут наблюдаться тенденции, характерные как для высокого, так и для низкого уровня.

Для более точной оценки полученных результатов необходимо учитывать нормативные данные соответствующей популяции. Интерпретация результатов осуществляется на основе описанных ранее характеристик потребностей и типов межличностного поведения. Кроме того, оценки по отдельным шкалам не должны интерпретироваться отдельно друг от друга. Способ ориентации индивида в той или иной области значительно влияет (позитивно или негативно) на его межличностную активность в других областях. Например, сильное желание создать близкие эмоциональные отношения (высокое А) может быть заблокировано неспособностью субъекта устанавливать контакт (низкое I).

Далее осуществляется интерпретация индексов. **Индекс объема интеракций** ($e + w$) в каждой из областей I, C, A характеризует психологически предпочитаемую человеком интенсивность контактов, отражающую в целом интенсивность поведения, направленного на удовлетворение соответствующей межличностной потребности. Значения индекса могут варьировать от 0 до 18.

Межличностная ориентация индивида внутри каждой области I, C, E - определена разницей между выраженным (e) и требуемым (w) поведением и выражается в определенном значении **индекса противоречивости межличностного поведения**, которое может варьировать от 0 до 9. Чем больше его величина, т.е. чем больше разрыв между собственным и требуемым от окружающих поведением, тем больше вероятность внутренних конфликтов и фрустрации в данной области.

При интерпретации **коэффициентов взаимной совместимости** необходимо исходить из соответствующих теоретических представлений В теории В. Шутца совместимость трактуется как такая особенность отношений между двумя и более людьми, которая ведет к взаимному удовлетворению межличностных потребностей. Людой индивид в каждой межличностной области желает вести себя определенным образом и допускает, чтобы партнеры вели себя по отношению к нему определенным образом. Взаимная совместимость предполагает, что выражаемое поведение одного члена диады должно соответствовать требуемому поведению другого члена, и наоборот. То есть для определения меры взаимного удовлетворения межличностных потребностей необходимо принять во внимание следующее: выражает ли индивид А поведение, требуемое индивидом Б; удовлетворяет ли индивида А поведению, выражаемое индивидом Б. Взаимная совместимость может быть представлена количественно, если сравнивать интенсивность поведения с точки зрения e и w . Коэффициент совместимости достигает оценок от 0 до 18. Чем ближе оценка к 0, тем выше взаимная совместимость в диаде.

15. Опросник Определение типов мышления и уровня креативности. Диагностика по методу Дж. Брунера

Инструкция.

У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте «+», если нет «-».

Тестовый материал.

1. Мне легче что-либо сделать, чем объяснить, почему я так сделал(а).
2. Я люблю настраивать программы для компьютера.
3. Я люблю читать художественную литературу.
4. Я люблю живопись (скульптуру).
5. Я не предпочел(а) бы работу, в которой все четко определено.
6. Мне проще усвоить что-либо, если я имею возможность манипулировать предметами.
7. Я люблю шахматы, шашки.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Я хотел(а) бы заниматься коллекционированием.
10. Я люблю и понимаю абстрактную живопись.
11. Я скорее хотел(а) бы быть слесарем, чем инженером.
12. Для меня алгебра интереснее, чем геометрия.
13. В художественной литературе для меня важнее не что сказано, а как сказано.
14. Я люблю посещать зрелищные мероприятия.
15. Мне не нравится регламентированная работа.
16. Мне нравится что-либо делать своими руками.
17. В детстве я любил(а) создавать свою систему слов/знаков/шифр для переписки с друзьями.
18. Я придаю большое значение форме выражения мыслей.
19. Мне трудно передать содержание рассказа без его образного представления.
20. Не люблю посещать музеи, так как все они одинаковы.
21. Любую информацию я воспринимаю как руководство к действию.

22. Меня больше привлекает товарный знак фирмы, чем ее название.
23. Меня привлекает работа комментатора радио, телевидения.
24. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
25. Люблю фантазировать.
26. Когда я слушаю музыку, мне хочется танцевать.
27. Мне интересно разбираться в чертежах и схемах.
28. Мне нравятся художественная литература.
29. Знакомый запах вызывает всю картину событий, происшедших много лет назад.
30. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.
31. Истинно только то, что можно потрогать руками.
32. Я предпочитаю точные науки.
33. Я за словом в карман не лезу.
34. Люблю рисовать
35. Один и тот же спектакль/фильм можно смотреть много раз, главное — игра актеров, новая интерпретация.
36. Мне нравилось в детстве собирать механизмы из деталей конструктора.
37. Мне кажется, что я смог(ла) бы изучить стенографию.
38. Мне нравится читать стихи вслух.
39. Я согласен(а) с утверждением, что красота спасет мир.
40. Я предпочел(а) бы быть закройщиком, а не портным.
41. Лучше сделать табуретку руками, чем заниматься ее проектированием.
42. Мне кажется, что я смог(ла) бы овладеть профессией программиста.
43. Люблю поэзию
44. Прежде чем изготовить какую-то деталь, сначала я делаю чертеж.
45. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.

46. Для меня лучше поработать в мастерской, нежели изучать чертежи.
47. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.
48. Если мне нужно выступить, то я всегда готовлю свою речь, хотя уверен(а), что найду необходимые слова.
49. Больше люблю решать задачи по геометрии, чем по алгебре.
50. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.
51. Я люблю дома заниматься рукоделием, мастерить.
52. Я смог(ла) бы овладеть языками программирования.
53. Мне нетрудно написать сочинение на заданную тему.
54. Мне легко представить образ несуществующего предмета или явления.
55. Я иногда сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
56. Я предпочел(а) бы сам(а) отремонтировать утюг, нежели нести его в мастерскую.
57. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
58. Люблю писать письма.
59. Сюжет кинофильма могу представить как ряд образов.
60. Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений.
61. В школе мне больше всего нравились уроки труда, домоводства.
62. У меня не вызывает затруднений изучение иностранного языка.
63. Я охотно что-то рассказываю, если меня просят друзья.
64. Я легко могу представить в образах содержание услышанного.
65. Я не хотел(а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
66. Я чаще сначала сделаю, а потом думаю о правильности, решения.
67. Думаю, что смог(ла) бы изучить китайские иероглифы.
68. Не могу не поделиться только что услышанной новостью.
69. Мне кажется, что работа сценариста/писателя интересна.

70. Мне нравится работа дизайнера.
71. При решении какой-то проблемы мне легче идти методом проб и ошибок.
72. Изучение дорожных знаков не составило / не составит мне труда.
73. Я легко нахожу общий язык с незнакомыми людьми.
74. Меня привлекает работа художника-оформителя.
75. Не люблю ходить одним и тем же путем.

Ключ к Тесту на мышление и креативность. (Опросник Определение типов мышления и уровня креативности. Диагностика по методике Дж. Брунера.)

Обработка и анализ данных проводится следующим образом: подсчитывается сумма «+» по каждому столбцу.

Предметное мышление	Символическое мышление	Знаковое мышление	Образное мышление	Креативность
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	52	54	55
56	57	58	59	60
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
сумма =	сумма =	сумма =	сумма =	сумма =

Интерпретация результатов Теста на мышление и креативность. (Опросник Определение типов мышления и уровня креативности. Диагностика по методу Дж. Брунера.)

Уровень креативности и базового типа мышления разбивается на три интервала:

низкий уровень (от 0 до 5 баллов),

средний уровень (от 6 до 9 баллов),

высокий уровень (от 10 до 15 баллов)

Предметное мышление. Люди с практическим складом ума предпочитают предметное мышление, для которого характерны неразрывная связь с предметом в пространстве и времени,

осуществление преобразования информации с помощью предметных действий, последовательное выполнение операций. Существуют физические ограничения на преобразование. Результатом такого типа мышления становится мысль, воплощенная в новой конструкции.

Символическое мышление. Люди с математическим складом ума отдают предпочтение символическому мышлению, когда происходит преобразование информации с помощью правил вывода (в частности, алгебраических правил или арифметических знаков и операций). Результатом является мысль, выраженная в виде структур и формул, фиксирующих существенные отношения между символами.

Знаковое мышление. Личности с гуманитарным складом ума предпочитают знаковое мышление. Оно характеризуется преобразованием информации с помощью умозаключений. Знаки объединяются в более крупные единицы по правилам единой грамматики. Результатом является мысль в форме понятия или высказывания, фиксирующего существенные отношения между обозначаемыми предметами.

Образное мышление. Люди с художественным складом ума предпочитают образный тип мышления. Это отделение от предмета в пространстве и времени, осуществление преобразования информации с помощью действий с образами. Нет физических ограничений на преобразование. Операции могут осуществляться как последовательно, так и одновременно. Результатом служит мысль, воплощенная в новом образе.

Креативность - творческие способности человека, характеризующиеся готовностью к созданию принципиально новых идей. По мнению П. Торренса, креативность включает в себя повышенную чувствительность к проблемам, к дефициту или противоречивости знаний, действия по определению этих проблем, по поиску их решений на основе выдвижения гипотез, по проверке и изменению гипотез, по формулированию результата решения. Для развития творческого мышления используются обучающие ситуации, которые характеризуются незавершенностью или открытостью для включения новых элементов, поощряется формулировка множества вопросов.

16. Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта

Инструкция: Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых Вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

- 2 балла – полностью согласен, полное «да»;
- 1 балл – больше «да», чем «нет»;
- 0 баллов – ни «да», ни «нет», нечто среднее;
- -1 балл – больше «нет», чем «да»;
- -2 балла – полное «нет».

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь больному человеку?

2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного преступника?
4. Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/ч?
5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы Вы первым переходить холодную реку?
7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть ее?
8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы Вы под руководством опытного наставника залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы Вы без тренировки взяться за управление парусной лодкой?
11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
12. Могли бы Вы, выпив пару литров пива, ехать на велосипеде?
13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Петербурга до Мурманска?
15. Могли бы Вы отправиться в далекую поездку на автомобиле, если бы за рулем должен был сидеть Ваш знакомый, совсем недавно побывавший в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы Вы прыгнуть с 10-метровой высоты на тент пожарной команды?
17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки вагона при скорости движения 60 км/ч?
19. Могли бы Вы в виде исключения вместе с шестью другими людьми подняться на лифте, рассчитанном только на 5 человек?
20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?

23. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?
24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

Ключ:

После ответа на все вопросы подсчитайте общую сумму баллов в соответствии с инструкцией. Положительные ответы на вопросы свидетельствуют о склонности к риску в условиях опасности. Значения теста от -50 до +50 баллов.

Меньше -30 баллов : слишком осторожны;

От -10 до +10 баллов: средние значения;

Свыше +20 баллов: склонны к риску.

17. Тест описания поведения Томаса

Процедура проведения

Инструкция

"В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации."

1.
 - А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
 - Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2.
 - А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
 - Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3.
 - А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 - Б. Я стараюсь успокоить другого и 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 напряженности.
6.
 - А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

7.
 - Б. Я стараюсь добиться своего.
7.
 - А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
 - Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.
8.
 - А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 - Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и 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 вопросы.
 - Б. Я стараюсь успокоить другого и 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 мне навстречу.
13.
 - А. Я предлагаю среднюю позицию.
 - Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14.
 - А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
 - Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15.
 - А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
 - Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16.
 - А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
 - Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17.
 - А. Обычно я настойчиво стараюсь 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 даю возможность другому в чем-то остаться 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 спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- 20.

- А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
 - Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
- 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 позицией и точкой зрения другого человека.
 - Б. Я отстаиваю свои желания.
- 23.
- А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
 - Б. Иногда я представляю возможность другим 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 прийти к компромиссу.
- 25.
- А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих 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 из нас.
- 27.
- А. Я избегаю позиции, 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 ситуацию, я 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 с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха

Обработка результатов

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

Ключ

№	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
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				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Интерпретация результатов

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

- **Соперничество:** наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- **Приспособление:** означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- **Компромисс:** компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.
- **Уклонение (избегание):** для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей

- **Сотрудничество:** когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

18. Шкала экзистенции

Инструкция

Оцените, пожалуйста, при помощи шкалы, насколько приведенное утверждение подходит Вам, не обращая внимания на небольшие ситуативные отклонения:

1. Верно
 2. Верно с небольшими ограничениями
 3. Скорее верно
 4. Скорее неверно
 5. Неверно с небольшими ограничениями
 6. Неверно
- 1) Часто я бросаю даже важную деятельность, если усилия, которые требуются, становятся слишком неприятными.
 - 2) Я чувствую, что те задачи, которые передо мной стоят, представляют для меня ценность.
 - 3) Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию.
 - 4) В моей жизни нет ничего ценного.
 - 5) Больше всего мне нравится заниматься самим собой – моими заботами, желаниями, мечтами, страхами.
 - 6) Обычно я бываю рассеян.
 - 7) Даже если я многое сделал, я не удовлетворен, потому что чувствую, что не сделал того, что было важным.
 - 8) Я всегда ориентируюсь на ожидания других и поступаю в соответствии с этим.
 - 9) Мне свойственно откладывать неприятные решения в долгий ящик.
 - 10) Меня легко отвлечь, даже если я занят тем, что мне нравится.
 - 11) В моей жизни нет ничего такого, чему бы я хотел себя посвятить.
 - 12) Я часто не понимаю, почему именно я должен это делать.
 - 13) Я думаю, что та жизнь, которую я веду, ни на что не годна.
 - 14) Мне трудно понимать смысл вещей.

- 15) Я могу обходиться с самим собой как с хорошим другом.
- 16) Я слишком мало времени уделяю тому, что является по-настоящему важным.
- 17) У меня сразу никогда не бывает ясности по поводу того, что я могу сделать в какой-либо ситуации.
- 18) Я многое делаю только потому, что я должен это делать, а не потому, что я хочу это сделать.
- 19) Если возникают проблемы, я легко теряю голову.
- 20) Я часто делаю то, что можно с таким же успехом сделать и позже.
- 21) Мне каждый раз интересно, что принесет день.
- 22) В большинстве случаев, только начав действовать, я понимаю, какие последствия имеет принятое решение.
- 23) Если я должен принять решение, я не могу положиться на свои чувства.
- 24) Неуверенность в исходе дела удерживает меня от его выполнения, даже если я болею за него душой.
- 25) Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю.
- 26) Я чувствую себя внутренне свободным(ой).
- 27) Из-за того, что жизнь не дала исполниться моим желаниям, я чувствую себя обделенным(ой) ею.
- 28) Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение.
- 29) Есть ситуации, в которых я себя чувствую совсем беспомощным(ой).
- 30) Я делаю много такого, в чем я по-настоящему не разбираюсь.
- 31) Обычно я не знаю, что в ситуации является важным.
- 32) Исполнение собственных желаний стоит для меня на первом месте.
- 33) Мне трудно проникнуться чувствами других.
- 34) Было бы лучше, если бы меня не было.
- 35) Многое из того, с чем я связан, чуждо мне.
- 36) Мне нравится формировать собственное мнение.
- 37) Я чувствую, что разрываюсь, потому что одновременно делаю так много вещей.
- 38) Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи.
- 39) Я делаю многое просто так, особенно не задумываясь.

40) Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям.

41) Когда я болею, то не знаю, что делать с этим временем.

42) Я редко вижу, что у меня есть разные возможности для действия в ситуации.

43) Я нахожу окружающий мир однообразным.

44) Вопрос, хочу ли я что-то сделать, редко встает предо мной, потому что чаще всего есть то, что я должен(а) делать.

45) В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против.

46) Моя внутренняя несвобода и зависимость доставляют мне много хлопот.

Обработка

Шкала	Количество вопросов	Пункты в прямом значении	Пункты в обратном значении
Самодистанцирование (SD)	8	3, 5, 19, 32, 40, 42, 43, 44	
Самотрансценденция (ST)	14	4, 11, 12, 13, 14, 27, 33, 34, 35, 41, 45	2, 21, 36
Свобода (F)	11	9, 10, 17, 18, 23, 24, 28, 31, 46	15, 26
Ответственность (V)	13	1, 6, 7, 8, 16, 20, 22, 25, 29, 30, 37, 38, 39	
Персональность (P)		SD+ST	
Экзистенциальность (E)		F+V	
Исполненность (G)		P+E	

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 1 до 6:

- «верно» – 1 балл;
- «верно с ограничениями» – 2 балла;
- «скорее верно» – 3 балла;
- «скорее не верно» – 4 балла;
- «не верно с ограничениями» – 5 баллов;

- «не верно» – 6 баллов.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 6 до 1 («не верно» – 1 балл, «верно» – 6 баллов).

Интерпретация показателей шкал

(SD) = «Самодистанцирование» (Франкл)

Субшкала SD измеряет способность создания внутреннего свободного пространства. Измерение находится между двумя полюсами:

- отсутствие свободного внутреннего пространства
- создание внутренней дистанции по отношению к себе, объективность

Самодистанцирование измеряет способность человека отойти на дистанцию по отношению к себе самому. Человек, обладающий способностью к SD, может отодвинуть при необходимости свои желания, представления, чувства и намерения, чтобы взглянуть на себя и на ситуацию с некоторой дистанции. Не ориентироваться лишь на самого себя, не действовать, будучи слепым по отношению к миру, не реагировать, непосредственно отвечая на случайные стимулы, а воспринимать ситуацию, размышлять над ней и трезво видеть данности ситуации. SD замеряет не наличие или отсутствие проблем, не свободу от желаний, представлений и целей, чувств или страхов, а лишь способность выходить по отношению ко всему этому на дистанцию, внутренне освобождаться от плена аффектов, предубеждений и желаний, не запутываться в них. Стабильность этой способности при наличии нагрузки также входит в показатель.

Низкий показатель SD (ниже 26) означает отсутствие дистанции по отношению к самому себе. Это может быть обусловлено незрелостью, но, как правило, причиной этого являются какие-то формы внутреннего смятения (из-за конфликтов, посттравматического состояния) или внутренняя фиксация на чем-то (при хронических дефицитах, неудовлетворенных потребностях). При низком показателе SD человек преимущественно занимается самим собой, например, навязчивыми желаниями или мыслями, автоматическим мышлением, фиксированными чувствами, упреками в свой адрес и т.д., но такие же показатели появляются и при чрезмерных ситуативных нагрузках, когда у человека появляются предубеждения и суженность восприятия. Одним из следствий затруднений в дистанцировании по отношению к себе самому и невозможности реалистично воспринимать и мыслить является потеря ориентации (человек больше не понимает, что с ним происходит).

У другого типа испытуемых с низкими показателями SD часто наблюдается отсутствие способности выходить из потока активности для установления рефлексивной дистанции (например, они не могут делать паузы в работе), они обычно очень быстро реагируют на раздражители и поэтому зависят от случайных раздражителей. С увеличивающимся показателем SD (средний = 35,5) улучшается способность восприятия и ясность в отношении ситуации. Внимание постоянно переносится вовне. Дистанция по отношению к себе самому при этом увеличивается.

Очень высокий показатель (от 43 до максимального балла 48) означает, что человек очень хорошо может отходить на дистанцию по отношению к себе самому. Но это также означает, что он может не замечать свои потребности и чувства (что может вести к самоотрицанию). Остается открытым вопрос о стоящем за этим мотиве: честолюбие или необходимость преодоления трудной ситуации. Если человек живет с установкой, направленной на достижения и перфекционизм, он будет иметь стабильно высокие показатели SD, а его характер отличаться высоким самообладанием, строгостью и непреклонностью. У таких людей при этом субъективно есть чувство, что они только функционируют. Внешне кажется, что они холодны и не имеют чувств. Однако если одновременно с довольно высокими показателями по SD также имеются высокие показатели по шкале ST, то тогда мы имеем другую картину – человек полностью отдает себя ценности, посвящая свою жизнь и вкладывая свои способности во что-то или в кого-то. Эмоционально он черпает силы в той ценности, приверженцем которой является. Односторонне высокий показатель SD при наличии средних или низких показателей ST, F (свободы) и V (ответственности) может указывать на хроническое компенсированное психическое расстройство.

(ST) = «Самотрансценденция» (Франкл)

Субшкала ST измеряет способность ощущать ценности (ясность в чувствах). Измерение располагается между полюсами:

- эмоциональная необязательность
- способность ощущать ценности, быть затронутым эмоционально

Самотрансценденция (ST) измеряет свободную эмоциональность, которая проявляется в способности:

- чувствовать близость к чему-либо/кому-либо и сочувствовать;
- жить ради чего-то/кого-то (ориентироваться в действиях на смысл, а не только на цель);
- чувствовать ценности, переживать захваченность ценностью, эмоционально откликаться;
- воспринимать глубокие внутренние отношения, экзистенциальную значимость происходящего.

Таким образом, ST описывает способность человека прикасаться к ценностным основаниям мира и воспринимать собственную внутреннюю затронутость в этом чувствовании. Благодаря этой способности устанавливается внутреннее отношение к пережитому, и личность может обнаруживать и проживать субъективные ценности, что проявляется, например, в способности получать удовольствие, способности к страданию – то есть во всем, что составляет «патическое измерение» человека. Чтобы быть в состоянии различать важное и неважное – придавать эмоциональный вес пережитому в соответствии с тем, насколько его содержание значимо для экзистенции, – нужно чувствовать

эмоциональную внутреннюю соотнесенность и принимать себя вместе со своими желаниями и потребностями (самопринятие – основа для того, чтобы знать, что хочешь).

Самотрансценденция завершает Самодистанцирование: созданная в SD когнитивная дистанция по отношению к самому себе освобождает человека для эмоционального соотнесения с миром, в котором только и может быть пережито «исполнение». Таким образом, самодистанцирование является предпосылкой для самотрансценденции, которая и описывает франкловское «уйти в мир», чтобы найти себя. Так что если SD означает абстрагироваться от себя, чтобы быть способным отдаться чему-то другому, то ST снова возвращает человека к себе самому через чувствование внутреннего соотнесения с собой в прикосновении к ценностям мира.

Низкий показатель ST (ниже 58) означает эмоциональную уплощенность и скудность в отношениях с миром и людьми. Жизнь бедна чувствами, преимущественно деловита и функциональна. Недостаток эмоциональности делает человека беспомощным, неуверенным, даже словно бы слепым в восприятии чувств и ценностей: человек сам не знает, что ему нравится и чего он хочет. Чувство важности и ценности содержаний переживания («что оно делает с человеком и что оно для него значит») ограничено. Возникающие чувства ощущаются как мешающие и вводят в заблуждение. Аффективность и амплитуда чувств плоские, эмоциональность трудно доступна.

С ростом показателя ST (средний = 73) обогащается эмоциональный внутренний мир и внутренняя способность чувствовать ценностные основания и на них ориентироваться («участное бытие»).

При очень высоких показателях (больше 81, максимальный показатель 84) тенденция развивается дальше и приходит к полному раскрытию. Человек располагает свободно доступной эмоциональностью. Доверяя своим чувствам, человек может легко интуитивно постигать ситуации и сопереживать другим людям (высокая способность к эмпатии). Это делает его открытым для инаковости, готовым к встрече с новым – к самотрансценденции как выходу за пределы себя.

Очень высокие показатели ST могут вместе с тем означать, что эмоциональная откликаемость может доминировать, однако это становится проблемой, только если SD имеет низкие значения – то есть не создается необходимая дистанция.

(F) = «Свобода»

Субшкала F измеряет способность решаться. Измерение располагается между полюсами:

- способность решаться (взгляд на свободные пространства)
- неспособность уверенность в решении

Свобода (F) охватывает способность находить реальные возможности действия, создавать из них иерархию в соответствии с их ценностью и таким образом приходит к персонально обоснованному решению. Способность решаться, с одной стороны, зависит от особенностей личности (таких как сила, концентрация, мужество, способность ограничиваться и вступаться за Собственное), с другой стороны – от имеющихся

возможностей ситуации, которые важно разглядеть, чтобы быть в состоянии что-то выбрать. Соотнесение с этими внутренними и внешними условиями ведет к ясности в принятии решения. Важно, чтобы на фоне реально возможного человек увидел самое для него важное, то, на основании чего можно судить, свободно выбирать и решать. Если у кого-то это снова и снова получается без больших проблем, то возникает чувство, что ты свободен.

Низкий F-показатель (ниже 37) означает неспособность принимать решения, нерешительность и неуверенность в собственных решениях. Препятствия для осуществления свободы как человеческой способности могут иметь разные причины. Определенные черты личности или типы личностных расстройств ведут к специфическим проблемам в отношении измерения свободы. Тревожная форма реакции: имеется слабость в связи с необходимостью решиться из-за неуверенности, страха перед возможными последствиями. Например, из-за страха сделать ошибки тревожный человек не решается ни на что. Например, он лучше подчинится решению другого, чем сам будет что-то решать. Депрессивная форма реакции: человек не решается на активные действия в связи с отсутствием силы, при этом низкие показатели по шкале F сочетаются с высокими показателями ST.

Истерическая форма реакции: человек видит много возможностей, но не знает, чего он сам хочет, и поэтому не может выбрать, в результате возникает чувство «разорванности» и растерянности (чаще всего связано с высоким показателем SD). Отсутствие экзистенциальности: при этом характерна пассивная, фаталистическая жизненная установка. Человек думает, что решения ни к чему не приведут и ничего не смогут изменить. Они ощущаются как бессмысленные. Могут развиваться зависимые формы жизни, тогда, например, деньги, алкоголь, игра могут выполнять компенсаторную роль в связи с отсутствием чувства свободы. С ростом показателя F (средний = 49) растет ясность и прочность в формировании суждения и нахождении решения. Чем выше показатель, тем легче находятся возможности для действия и принимаются решения.

При очень высоком показателе F, если превышение выглядит одиночным пиком (выше 58, максимальный показатель 66), имеется склонность к оценивающему, критичному и доминантному поведению, которое сопровождается непереносимостью любых ограничений и отвращением к постоянным отношениям. Как показывает наш опыт, эти люди предпочитают скорее избавляться от привязанностей, они остаются бездействующими в межличностном общении чаще всего из-за страха перед ранением или закреплением в отношениях.

(V) = «Ответственность»

Субшкала V измеряет обязательное «пойти на что-то». Измерение располагается между полюсами:

- необязательность обязательность,
- персональная включенность или чувство долга

В связи с ответственностью (V) измеряется способность доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей. Человек действует с осознанием обязательности этого для себя или обязательств перед кем-то. Выдерживать процесс воплощения в жизнь собственных замыслов позволяет чувство уверенности, что все делается правильно. Или же, если нет собственной уверенности, компенсаторную функцию может взять на себя чувство долга. Проживаемая ответственность является основой для формирования стабильной самооценки. Показатели теста по этой субшкале указывают также на временное постоянство – способность выдержать.

Низкий показатель V (ниже 41) означает, что человек не чувствует персональной включенности в жизнь. Жизнь идет сама собой, она в малой степени поддается планированию и не пронизана собственной волей. Человек застывает в позиции ожидания и в большей степени является зрителем. Преобладает сдержанность. Чувство долга не сильно выражено, но может быть сформировано. Становится ясным – как это уже было в случае свободы, – что различные черты личности или же сферы нарушения ведут к различным проблемам в связи с ответственностью.

Тревожная форма реакции: имеется страх перед шагом в жизнь, перед усилиями и проблемами и перед угрожающими последствиями. Для осуществления необходимы гарантии, ориентиры и заданности.

Депрессивная форма реакции: здесь преобладает чувство вины, а также страх перед виной и перед грузом включенности.

Истерическая форма реакции: здесь имеется страх перед стесненностью из-за обязательств. Это нередко ведет к беспечности и легкомыслию в поведении.

С растущим показателем V (средний = 57,5) ответственность и включенность растут. Человек больше затронут соотношением с жизнью и придерживается обязательного, заботливого обхождения с ней.

Очень высокий показатель V (более 70, максимальный показатель 78) возникает благодаря последовательной самоответственности, аутентичному поведению и большому чувству долга (при высоком F). Но при низком F речь также может идти о чувстве долга, которое в малой степени связано с собственным решением, но хорошо натренировано (воспитание, страхи). Действия направляются страхом последствий или выученной дисциплинированностью.

(P) = «Персональность»

Показатель P (персональность) описывает степень раскрытия Бытия: насколько человек открыто воспринимает мир и себя самого. Измерение располагается между полюсами:

- раскрытие Бытия (доступность)
- закрытость

Показатель P описывает важную характеристику человека, а именно его когнитивную и эмоциональную доступность для себя и для мира. Низкие показатели P могут быть

расценены как признак того, что базовые персональные способности блокированы и не используются. Если такие блокады продолжаются долго, то они проявляются в форме личностных расстройств и психозов. Показатель Р отражает также то, насколько достижима Person этого человека, насколько он доступен в человеческом измерении.

Низкий показатель Р (ниже 86) указывает на закрытость человека. Он либо занят собой вследствие продолжительных душевных нагрузок, проблем или личностного расстройства, либо он незрел или уже пережил относительно длительный процесс разрушения личности, нарушивший когнитивные и аффективные аспекты (например, хронифицированная зависимость, хронический психоз). Низкий показатель Р связан с повышенной готовностью психосоматически реагировать на нагрузки. По мере роста показателя Р (средний = 109) увеличивается «открытость в отношении мира» и в отношении обхождения с самим собой. Person становится более доступной, если оба показателя (SD и ST) параллельно увеличивают значения.

При комбинации $SD > ST$ преобладает дистанцированное обращение с самим собой, при котором человек легко перешагивает через собственную эмоциональность. Можно было бы скорее говорить о «когнитивном стиле жизни». Как показывает имеющийся опыт, подобная картина часто наблюдается при наличии хронически компенсированных состояний страха и в случае истерического поведения.

При комбинации $SD < ST$ преобладает сильная эмоциональная отзывчивость, сильное внутреннее переживание и сочувствие, хорошая способность наслаждаться, которые, однако, сопровождаются трудностью в установлении дистанции и в сохранении внутреннего свободного пространства. Можно было бы говорить об «эмоциональном стиле жизни». Часто эта комбинация обнаруживается, например, при активной тревожности или склонности к депрессиям (истощение).

Одиночный, очень высокий показатель (выше 123, максимальный показатель 132) выводит на передний план ранимость Person и говорит о высокой чувствительности, хотя внешне это часто не бывает заметно сразу. Преобладает импрессионистский стиль восприятия, реактивность при воздействии событий на органы чувств и на внешнюю жизнь. Высокий показатель по шкале Е, напротив, представляет собой хорошую компенсацию и защиту.

(Е) = «Экзистенциальность»

Показатель Е (экзистенциальность) измеряет способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь. Измерение располагается между полюсами:

- решительная включенность
- нерешительное, затрудненное решительно пускаться в мир

Показатель Е описывает такую существенную характеристику человеческой экзистенции, как способность ориентироваться в этом мире, приходить к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя ее таким образом в лучшую сторону. В то время как показатель Р отражает умение человека обходиться с самим собой («внутренний мир»), показатель Е свидетельствует о способности конструктивно обходиться с внешним

миром, решительно и ответственно с ним справляться. Расстройства в области E имеют тенденцию проявляться больше в неврозах, чем в личностных расстройствах, в то время как внутреннее исполнение, которое связано со свободным и ответственным стилем жизни, напротив, зависит от величины показателя P, который вносит свой вклад в гармоничные отношения с собой и способность чувствовать.

Низкий показатель E (ниже 81) указывает на образ жизни, в котором решения принимаются с трудом и есть бездействие. На него влияет: неуверенность в принятии решений, неуверенность в «экзистенциальном месте» («мое ли это место?»), необязательность, сдержанность, незнание того, что нужно делать, малая способность выдерживать нагрузки, чувствительность к помехам, склонность начинать действовать на основании внешних побуждающих причин без внутреннего соотнесения (последнее можно описать как чувство «быть призванным»).

При увеличивающемся показателе E (средний = 107) растет степень решимости и ответственности за жизнь. Человек стремится устроить свой мир и свою жизнь. Тем самым жизнь получает исполнение и становится более аутентичной, если оба показателя (F и V) равнозначно увеличиваются. При комбинации $F > V$ может наблюдаться склонность к тому, чтобы поспешно передавать ответственность более «компетентным» людям. Субъективной свободе придается относительно высокая значимость, благодаря чему человек иногда приобретает нарциссические или гистрионные тенденции (в особенности в комбинации с высоким SD или более низким ST). Можно было бы говорить о «самоуверенном автономном жизненном стиле», который, однако, не исключает также и импульсивности. Комбинация $F < V$ показывает готовность идти в мир, при этом могут иметься проблемы с отграничением и чувство, что ты не свободен, а вынужден (чувство долга). Иногда эти чувства действуют как нагрузка, если они идут от депрессивного переживания (в особенности при низком показателе SD и высоком ST). В 13 случае комбинации $F < V$ можно было бы говорить о «жизненном стиле, основанном на долге».

При очень высоком показателе (выше 127, максимальный показатель 144) имеется четкое, связанное с собственным решением, деятельное отношение к миру. Благодаря хорошему ориентированию в конкретных контекстах и уверенности в собственном решении человек реально может что-то важное воплотить в жизнь, опираясь на тщательность и последовательность исполнения решения, а также на понимание долга перед самим собой. Можно было бы говорить о «стиле жизни с чувством включенности». Экзистенциальный шаг из себя в мир ощущается как аутентичный: человек снова обнаруживает себя в действии и вступает за собственное решение.

(G-WERT) = «Общий показатель»

Показатель G – это показатель того, насколько наполнена смыслом экзистенция данной личности. Измерение располагается между полюсами:

- жизнь, субъективно ощущаемая как неисполненная
- экзистенция, ощущаемая как исполненная

G-показатель образуется из суммы показателя Р и показателя Е. Общий показатель говорит о способности справляться с самим собой и с миром и мочь пойти на внутренние и внешние требования и предложения, соотнося их с собственными ценностями. Существует указание на способность мочь заниматься самим собой и внешними жизненными ситуациями и прийти к сформированной со смыслом жизни, ведение которой может быть аутентично обосновано. Такой образ жизни ориентируется на чутье в отношении собственных потребностей и задач, а также в отношении требований ситуации, которые согласовываются друг с другом. Таким образом, у человека с его развитой персональностью и экзистенциальностью имеется предпосылка для того, чтобы находиться в диалогическом обмене с миром и тем самым прийти к исполнению своей сущностной структуры («экзистенциальное исполнение»). Вслед за Франклом мы понимаем это как «экзистенциальный смысл» – наполненность жизни смыслом, который, как правило, ощущается как «полнота жизни», как «настоящая» жизнь, как исполнение и как глубокое счастье, потому что в таком случае жизнь является осознанной. Тот, кто проживает жизнь как наполненную смыслом, тот не думает о нем, а отдан процессу его осуществления, подобно тому, как слушающий любимого исполнителя не думает о счастье, которое он сейчас испытывает, а отдан музыке и исполнению. Таким образом, жизнь, наполненная смыслом, вполне может быть неосознанной, осознание приходит лишь в случае утраты смысла (см. Frankl, 1982; Längle, 1994).

Низкий G-показатель (ниже 169) указывает на неисполненную экзистенцию. Закрытость Person (зацикленность на себе и эмоциональная неспособность к диалогу), нерешительность и стесненность (отсутствие ответственной включенности в жизнь) отражаются в низких значениях общей экзистенциальной исполненности по ШЭ. При низком G под воздействием стрессов легче возникают психические расстройства. Если при низком G-показателе уже имеется психическое заболевание, то существует вероятность того, что оно уже имеет тяжелую степень.

С ростом G-показателя (средний = 216) внутренняя открытость растет и дает человеку возможность идти к запросам и предложениям внешнего мира, если оба показателя (Р и Е) растут в равной степени. При комбинации $P > E$ теоретически следует ожидать, что человек относительно силен в обхождении с самим собой и в эмоциональности, но скорее стеснен в осуществлении своей жизни. Поэтому можно было бы осторожно говорить о сильном человеке, в своем образе жизни находящемся в диапазоне от сдержанного до стесненного. Кажется, что в клинической сфере у этой констелляции имеется сходство с депрессивными расстройствами.

Если $P < E$, то теоретически следует ожидать, что человек относительно слаб в эмоциональных ощущениях, но силен в осуществлении жизни. В этой связи также имеется некоторая статистика из практики. Поэтому здесь можно было бы осторожно говорить о не полностью раскрывшемся в своей силе, но хорошо приспособленном к жизни человеке. В отношении клинических картин мы еще не наблюдали сходства с этой констелляцией.

При очень высоком G-показателе (выше 249, максимальный показатель 275) человек переживает себя очень открытым, доступным, восприимчивым, решительным, ясным, готовым к действию и имеющим чувство долга. Словно тень этих качеств, он также

переживает себя ранимым, строгим, как следствие этого, предъявляющим к себе высокие требования. Из-за наличия очень структурированных, последовательно реализуемых требований к самому себе и, возможно, также и к другим, из-за слишком небольшого свободного пространства, не позволяющего спонтанно творить, расцветать, живя без какого-то плана, или просто и непосредственно наслаждаться, некоторые люди с низким G-показателем не считают, что стоит стремиться его повышать.