

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В. Г. БЕЛИНСКОГО

Автор - составитель

В. В. Константинов

**ПРАКТИКУМ
ПО ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ**

САРАТОВ – ПЕНЗА
2006

Печатается по решению редакционно-издательского совета Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского

УДК 152.3 (076.5)

ББК 88.37 я 73

П69

П69 Практикум по психологии личности: Учебно-методическое пособие / Автор-составитель В. В. Константинов. – Саратов: Научная книга; Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2006 – 72 с.

Представленное учебно-методическое пособие является дополнением к теоретическому курсу «Психология личности», читаемому на факультете психологии. В учебно-методическое пособие включены используемые в практике методики диагностики личности, что позволяет использовать его на лабораторных занятиях по курсу «Психология личности», а так же при выполнении контрольных и курсовых работ. Учебно-методическое пособие предназначено для студентов психологических факультетов, а так же для психологов и социальных педагогов.

Рецензенты: *доктор психологических наук, профессор, академик РАН А. И. Фукин; кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Пензенского ИПК и ПРО О. М. Шахмартова.*

ISBN 5-93888-938-3



© В. В. Константинов, 2006

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ТОМСКИЙ ОПРОСНИК РИГИДНОСТИ	5
ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ АФФИЛИАЦИИ (ТЕСТ А. МАХРАБИАНА).....	19
ОПРОСНИК ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ СПОСОБНОСТИ К ЭМПАТИИ А. МЕХРАБИАНА, Н. ЭПШТЕЙНА	26
МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ С. БАДНЕРА.....	30
МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В. В. БОЙКО	34
МНОГОУРОВНЕВЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК А. Г. МАКЛАКОВА «АДАПТИВНОСТЬ»	42
ТЕСТ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ Д. А. ЛЕОНТЬЕВА.....	60
МЕТОДИКА «НЕЗАКОНЧЕННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ» Л. С. СОЛНЦЕВОЙ, Т. В. ГАЛКИНОЙ.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	70
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Исследование личности – актуальная проблема современной психологии. На сегодняшний день существует огромное количество методик, с помощью которых возможно осуществление диагностики тех или иных характеристик личности.

В рамках данного учебно-методического пособия нами предоставлен в помощь студенту, осваивающему курс «Психология личности», набор диагностических методик, содержащий наряду с распространенными, методики, которые до настоящего времени не получили широкого внедрения в диагностическую практику. Это методики диагностики ригидности личности (Г. В. Залевский), способности к эмпатии (А. Мехрабиан, Н. Эпштейн), толерантности к неопределенности (С. Баднер) и другие. В практикуме подробно изложены инструкции испытуемым, стимульный материал, ключи для обработки и варианты интерпретации полученных данных.

Данный практикум поможет студентам факультетов психологии в работе на лабораторных занятиях и в дальнейшей самостоятельной практической деятельности.

ТОМСКИЙ ОПРОСНИК РИГИДНОСТИ

Термин «ригидность» происходит от латинского слова *rigeo*, *rigiditas* и означает «негибкость, жесткость, окостенелость». Противоположное ригидности свойство обозначается термином «флексibilität», введенным в психологию К. Левиным.

Разработчики Томского опросника ригидности (ТОРЗ) определяют психическую ригидность как трудность коррекции программы поведения в целом или ее отдельных элементов в связи с объективной необходимостью и разной степенью осознания и принятия этой необходимости. Методика была создана в результате более чем тридцатилетнего исследования разных аспектов феномена ригидности под руководством Г. В. Залевского.

В основу разработки критериев и методов оценки психической ригидности (ПР) легло предположение, что ПР, как в норме, так и в патологии, вплетаясь в структуру личности, характеризуется следующими параметрами: интенсивностью (силой, глубиной) и экстенсивностью (широтой или спектром охвата структуры личности по вертикали и по горизонтали – вдоль ее подструктур), устойчивостью или стойкостью (реакция – состояние – черта), генерализованностью и доминированием (черта – симптомокомплекс – тип) и мотивированностью (принятием – непринятием необходимости изменения). Вопросы относятся к различным проявлениям психической ригидности. Содержание вопросов достаточно объемно отражает те ситуации (проявления ПР), в которых от человека требуется изменить отдельные элементы программы поведения или ее в целом «под напором опыта» – образ жизни, стереотипы, отношения, установки, привычки,

навыки, темп и ритм жизни и деятельности, средства достижения какой-либо цели или саму цель и т. д.

ИНСТРУКЦИЯ

Определите свое отношение к каждому утверждению и поставьте знак «+» в соответствующей графе.

	Утверждения	Нет	Скорее, нет	Скорее, да	Да
1	Я легко привыкаю к новым условиям				
2	Я всегда радуюсь возможности путешествовать				
3	Я с детства предпочитаю следовать своим привычкам и своему вкусу стараюсь не изменять				
4	Бывает, что у меня возникает ощущение обиды или досады				
5	Если факты против меня, я легко отказываюсь от своей точки зрения и выдвигаю новую гипотезу				
6	Я всегда переживаю, если приходится менять свои планы на полпути				
7	В детстве и юности мне было трудно отказываться даже от тех привычек, которые мне самому не нравились				
8	Иногда я меняю круг моих знакомых и друзей				
9	Я легко меняю привычный темп и ритм работы и жизни				
10	Я переживаю, если приходится изменять своему вкусу				
11	В детстве и юности я легко менял однажды принятое решение				
12	Все мои привычки хороши и желательны				
13	Я предпочитаю проводить отпуск в привычной обстановке				

14	Иногда я ловлю себя на мысли, что считаю совершенно ненужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари)				
15	Подростком я легко отказывался от привычного способа решения той или иной проблемы и искал новый				
16	Я сохраняю свой обычный ритм действий, даже если куда-то спешу, но знаю, что успею				
17	Если я обещал что-то сделать, то всегда выполняю свое обещание, независимо от того, удобно мне или нет				
18	Когда я утомлен, мне трудно что-либо изменить в своей жизни или работе				
19	Я предпочитаю решать свои проблемы привычным способом				
20	Я переживаю, если приходится менять свое отношение к людям				
21	В детстве я предпочитал ходить в школу одним и тем же привычным маршрутом и старался никогда его не менять				
22	Даже в самый последний момент я могу отказаться от давно задуманного				
23	Бывает, что я непроизвольно начинаю считать ступеньки, фонари, окна или какие-то другие предметы				
24	Я переживаю, если оказываюсь не в состоянии избавиться от страха, плохого настроения, эмоционального напряжения				
25	В детстве и юности я считал, что в оценке своего характера, способностей и возможностей не следует ориентироваться на мнение других				
26	Мне трудно заводить новые знакомства.				
27	Мне трудно перейти от печали к радости				
28	Мне трудно изменить собственное мнение о себе, даже если оно не совпадает с мнением других				
29	Я долго переживаю события, которые касаются лично меня				
30	Я переживаю, если приходится менять однажды принятое решение				

31	В сходных ситуациях я испытываю одни и те же чувства				
32	В детстве и юности я легко менял свои планы на полпути				
33	Я всегда плачу за провоз багажа в общественном транспорте				
34	Я легко могу слушать одновременно двух рассказчиков				
35	Мне трудно менять свой привычный маршрут на работу				
36	Я могу одновременно читать и слушать				
37	Если я оказываюсь в стрессовой ситуации, мне трудно изменить что-либо в своей жизни				
38	Поговорка «за словом в карман не полезет» очень мне подходит				
39	Мне нравится быть непохожим на других				
40	Меня привлекают путешествия				
41	Я никогда не опаздывал на свидание или на работу				
42	Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь				
43	Необходимость изменить привычку, даже ту, которая мне совсем не нравится, вызывает у меня сильные душевные переживания				
44	Иногда у меня возникают мысли, которые я хотел бы скрыть от других				
45	В детстве и юности я легко мог изменить свое отношение к кому-либо				
46	Я обладаю способностью перевоплощаться				
47	Я всегда все делаю основательно и не спеша				
48	В состоянии подавленности и плохом настроении мне трудно что-либо изменить в своей жизни				
49	Подготовка к какой-либо деятельности занимает у меня очень мало времени				
50	Мне легко избавиться от привычек, которые мне не по душе				
51	Иногда я «выхожу из себя»				

52	Я переживаю, если мне приходится расставаться с привычными условиями жизни				
53	Когда я что-то делаю, мне трудно даже ненадолго отвлечься от этого занятия				
54	Если я вынужден оторваться от своего занятия, оно никак не выходит у меня из головы				
55	С детства я привык к определенному режиму и очень неохотно его нарушаю				
56	После поездки на поезде, корабле или каком-нибудь другом виде транспорта я еще некоторое время продолжаю слышать гудки, сигналы, ощущать движение				
57	Я легко меняю свои планы, если обстоятельства требуют этого				
58	Я иногда сплетничаю				
59	Я очень переживаю, когда приходится отвергать свою точку зрения и принимать чужую				
60	Меня сильно расстраивает необходимость в одно и то же время выполнять множество различных обязанностей и поручений				
61	В детстве и юности меня трудно было переубедить, даже если я был не прав				
62	Я могу легко и быстро осветить хорошо известный мне вопрос, даже если в данный момент сосредоточен на другой проблеме				
63	Я с радостью берусь за работу, которая требует новых и необычных решений				
64	Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся				
65	Я легко избавляюсь от любых отрицательных переживаний (плохого настроения, беспокойства)				
66	В школе мне нравилось путешествовать: я получал много свежих впечатлений и постоянно оказывался в новых условиях				
67	Посмотрев фильм или став свидетелем трагического случая, я еще долго нахожусь под властью пережитого				

68	Я легко меняю однажды принятое решение, если этого требуют обстоятельства				
69	Я быстро забываю о своих неприятностях				
70	В детстве и юности я легко и быстро приспосабливался к новым условиям жизни				
71	Мне трудно поменять работу или место жительства				
72	Я часто замечаю, что мне в голову приходят и тревожат какие-то незначимые для меня мысли				
73	Я плохо себя чувствую, если приходится отступать от своего привычного жизненного распорядка				
74	Когда я взволнован, чувство тревоги не покидает меня, несмотря на старание избавиться от него				
75	В детстве и юности мне было трудно менять свое мнение о чем-то или о ком-то, даже если оно противоречило реальным фактам				
76	Я лучше выполняю какую-либо работу, если мои мысли заняты только ей				
77	Мне трудно выполнять мою работу, если я оказываюсь в новой для меня обстановке				
78	В детстве и юности я легко приспосабливался к любым изменениям в моей жизни				
79	Если мне поручено несколько заданий, то сначала я выполняю одно из них и лишь после этого приступаю к следующему				
80	Если я испытываю страх, мне трудно изменить что-либо в своей жизни и деятельности				
81	Даже в обычных условиях я не склонен менять свой жизненный уклад				
82	Я переживаю, если найденный мною способ решения проблемы не приводит к положительному результату, и нужно искать другой				
83	В детстве и юности я долго переживал уже прошедшие события				
84	Я переживаю, если моя гипотеза не подтверждается и необходимо искать другое объяснение				
85	Даже своим друзьям я не позволяю отвлекать меня от работы				

86	Мне не нравится, когда кто-то без предупреждения нарушает мой покой				
87	Я легко меняю свое отношение к людям				
88	Если я что-то запланировал, то постоянно думаю об этом, даже будучи уверен, что все предусмотрел				
89	Я считаю, что хорошо упорядоченный образ жизни вполне соответствует моему темпераменту				
90	Я всегда мысленно возвращаюсь к написанному и уже отправленному письму				
91	В детстве и юности я старался никогда не менять свой привычный жизненный темп и ритм				
92	Я тщательно планирую и организую свою работу				
93	Я переживаю, если мне приходится менять свой привычный маршрут на работу				
94	Считаю, что большинство вопросов имеют один верный ответ				
95	Я раздражаюсь, если что-то неожиданно нарушает мой обычный распорядок дня				
96	Непривычная обстановка не портит мне настроение				
97	Меня возмущают люди, упорно отказывающиеся признать свои ошибки				
98	Обычно мне интересно знать, чем заняты мои товарищи, даже если сам я загружен своей основной работой				
99	В детстве и юности я постоянно что-то изобретал и переделывал				
100	Мне трудно изменить что-либо в своей жизни, если я болею или плохо себя чувствую				
101	Я часто замечаю, что никак не могу избавиться от навязчивой мысли или мелодии				
102	Мне нравится менять свой привычный темп и ритм жизни и деятельности				
103	Я легко перехожу от одного дела к другому				
104	Мне было трудно переключаться с одного экзамена на другой				

105	В детстве и юности у меня была привычка считать совершенно ненужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари), от которой я никак не мог избавиться				
106	Мне нравится работа, требующая внимания к мелким деталям				
107	Мне трудно изменить своему вкусу в еде, в одежде				
108	Я легко могу прервать уже начатую работу и сразу же приступить к выполнению другого задания				
109	Мне трудно поставить себя на место другого человека				
110	Я бываю так поглощен своей работой, что больше ни на что не обращаю внимания				
111	В детстве и юности я часто ловил себя на том, что много раз в течение дня возвращался к одной и той же мысли				
112	Я всегда методичен и систематичен в том, что делаю				
113	Я одеваюсь и раздеваюсь в определенном порядке				
114	Я сильно переживаю, если мне приходится менять самооценку				
115	Я всегда аккуратно слеую своему рабочему распорядку				
116	Я легко меняю свой режим дня, если этого требуют обстоятельства				
117	Я считаю, что нужно избавляться от вредных привычек				
118	Мне уже приходилось менять однажды принятое решение				
119	Я считаю, что лучше всего проводить отпуск в «родных стенах», никуда не уезжая				
120	Мне уже приходилось менять свой привычный маршрут на работу				
121	Я считаю, что не следует менять однажды принятое решение				
122	Мне уже приходилось менять свои планы на полпути				
123	Я считаю, что лучше всего ходить на работу одной и той же дорогой				
124	Мне уже приходилось менять место жительства или работу				

125	Я считаю, что если гипотеза противоречит действительности, от нее следует отказаться				
126	Мне уже приходилось менять свое отношение к людям				
127	Я считаю, что иногда нужно ставить себя на место другого				
128	Случалось, что меня переубеждали, если я был не прав				
129	Считаю, что лучше всего работать в привычном темпе и ритме				
130	Мне уже приходилось приспосабливаться к новым условиям				
131	Я считаю, что каждый человек вправе иметь свои предпочтения в одежде, в еде и не должен торопиться их менять				
132	Бывало, что я никак не мог избавиться от прошлых переживаний				
133	Считаю, что нужно уметь приспосабливаться к новым условиям, если этого требуют обстоятельства				
134	Мне уже приходилось ставить себя на место другого человека				
135	Я считаю, что человеку очень трудно избавиться от прошлых переживаний				
136	Мне уже приходилось менять свои привычки в еде, в одежде				
137	Я считаю, что не следует менять работу и жилище				
138	Мне уже приходилось отказываться от привычного способа решения проблемы и искать другой путь				
139	Я считаю, что любую работу можно успешно выполнить привычным способом				
140	Мне уже приходилось менять свой обычный режим жизни и работы				
141	Я считаю, что нужно всегда соблюдать распорядок дня				

142	Мне уже приходилось менять свой привычный темп работы и жизни				
143	Я считаю, что наилучший путь решения большинства проблем – единственный				
144	Бывало, что я настаивал на своей точке зрения, хотя факты свидетельствовали против меня				
145	Я считаю, что «со стороны виднее», поэтому необходимо всегда учитывать мнение других				
146	Мне уже приходилось вступать в конфликт с близкими мне людьми по поводу моего характера, способностей, поступков				
147	Я считаю, что стоит менять свои планы на полпути, если обстоятельства требуют этого				
148	Мне уже приходилось путешествовать, надолго уезжая от своего привычного места жительства				
149	Я считаю, что стоит изменить свое отношение к человеку, если этого требуют обстоятельства				
150	Мне уже приходилось избавляться от вредных привычек				

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Структурно ТОРЗ представляет собой 8 шкал. Подсчет баллов производится по следующей схеме. Для прямых пунктов ответу «Да» присваивается 4 балла, ответу «Скорее, да» присваивается 3 балла, ответу «Скорее, нет» присваивается 1 балл, ответу «Нет» присваивается 0 баллов. Для обратных пунктов баллы инвертируются.

Шкала общей ригидности (СКР) (симптомокомплекс ригидности) отражает склонность к широкому спектру фиксированных форм поведения: персеверациям, навязчивостям, стереотипиям, упрямству, педантизму и собственно ригидности. Прямые пункты: № 4, 13, 16, 19, 23, 26, 27, 28, 29, 31, 47, 53, 54, 56, 67, 71, 72, 74, 76, 77, 79, 85, 86, 88, 89, 90, 92, 94, 95, 97, 106, 107, 109, 110, 112, ИЗ, 115.

Обратные пункты: № 1, 5, 8, 9, 22, 34, 36, 38, 39, 40, 46, 49, 50, 57, 60, 62, 65, 68, 69, 87, 98, 103, 108, 116.

Субшкала актуальной ригидности (АР) выражает один из аспектов шкалы СКР – ригидность в узком смысле, то есть неспособность при объективной необходимости изменить мнение, отношение, установку, модус переживания и т. п. Вопросы и утверждения этой субшкалы в разном количестве и модификациях входят в остальные шкалы ТОРЗ. Прямые пункты: № 13, 19, 23, 28, 35, 71, 107, 109

Обратные пункты: №1,9,40,50,57,65,68,87, 116.

Шкала сензитивной ригидности (СР) отражает эмоциональную реакцию человека на ситуации, требующие каких-либо изменений, страх перед новым – своего рода неофобию. Шкала измеряет эмоциональный аспект взаимодействия личности с окружающим миром. Прямые пункты: № 6, 10, 14, 20, 24, 30, 43, 52, 59, 73, 82, 84, 93, 101, 114.

Обратные пункты: № 2, 63, 96, 102.

Шкала установочной ригидности (УР) отражает личностный уровень проявления ригидности, выраженный в позиции, отношении или установке на принятие-непринятие нового, необходимости изменений самого себя – самооценки, уровня притязаний, системы ценностей, привычек и т. п. За такой позицией могут лежать самые разные мотивы. Прямые пункты: № 119, 121, 123, 129, 131, 135,137, 139, 141, 143. Обратные пункты: № 117, 125, 127, 133, 145, 147, 149.

Шкала ригидности как состояния (РСО). Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что в состоянии страха, стресса (дистресса), плохого настроения, утомления или какого-либо болезненного состояния человек в высокой степени склонен к ригидному поведению. В обычных условиях подобное поведение может не проявляться. Нередко ригидность как состояние сочетается с ригидностью как чертой

характера и проявляется исключительно сильно, а порой и тотально.

Прямые пункты: № 18, 37, 48, 80, 81, 100.

Шкала преморбидной ригидности (ПМР). Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что испытуемый уже в подростковом и юношеском возрасте испытывал трудности в ситуациях каких-либо перемен, нового и т. п. Взрослые респонденты ретроспективно оценивают то, как они себя обычно вели, переживали и решали те или иные проблемы в соответствующих ситуациях в школьном возрасте. Прямые пункты: № 3, 7, 21, 25, 55, 61, 75, 83, 91, 104, 105, 111. Обратные пункты: № 11, 15, 32, 45, 66, 70, 78, 99.

Шкала реальности (ШР). Это вид контрольной шкалы. Она показывает, исходит ли респондент в своих ответах на вопросы ТОРЗ из своего опыта или только из предположений. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что результаты обследования не могут вызывать доверия. Обратные пункты: № 118, 120, 122, 124, 126, 128, 130, 132, 134, 136, 138, 140, 142, 144, 146, 148, 150.

Шкала лжи (ШЛ). Вопросы, аналогичные используемым в «Личностном опроснике» Г. Айзенка, включены в опросник с целью повышения достоверности получаемых результатов.

Прямые пункты: № 12, 17, 33, 41.

Обратные пункты: № 42, 44, 51, 58, 64.

По контрольной шкале реальности разброс баллов 0 – 68. Не вызывают доверия данные при показателе ШР более 34 баллов. По контрольной шкале лжи разброс составляет 0 – 36. Не вызывают доверия данные при показателе ШЛ более 18 баллов.

Каждая шкала (за исключением ШР и ШЛ) оценивается по количественным параметрам интенсивности и экстенсивности. Показателем интенсивности психической ригидности

(ИПР) является сумма оценок ответов на утверждения шкалы. Показатель экстенсивности ригидности (ЭПР) определяется числом ответов, несущих признак от «слабо выражен» до «очень сильно выражен», из общего числа возможных ответов на вопросы шкалы.

Квартильная норма типов по степени проявления ПР

Шкалы	Пределы балльных оценок	Низкая ПР	Умеренная ПР	Высокая ПР	Очень высокая ПР
Симптомокомплекс ригидности	0 – 248	0 – 62	63 – 124	125 – 186	187 – 248
Актуальная ригидность	0 – 72	0 – 18	19 – 36	37 – 54	55 – 72
Сензитивная ригидность	0 – 76	0 – 19	20 – 38	39 – 57	58 – 76
Установочная ригидность	0 – 68	0 – 17	18 – 34	35 – 51	52 – 68
Ригидность как состояние	0 – 24	0 – 6	7 – 12	13 – 18	19 – 24
Преморбидная ригидность	0 – 80	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80

ЭПР может быть трехуровней. ЭПР первого уровня (ЭПР-1) определяется числом ответов всех трех градаций наличия признака: «выражен слабо», «выражен сильно», «выражен очень сильно»; ЭПР-2 – числом ответов с градациями признака: «выражен сильно», «выражен очень сильно»; ЭПР-3 – числом ответов с одной градацией признака: «выражен очень сильно».

Высокие показатели по ЭПР-1 свидетельствуют о том, что ригидность очень широко «поражает» структуру личности по вертикали и/или горизонтали. «Тотальность» ригидности может не быть выраженной по глубине, диффузной при низких показателях ЭПР-2 и особенно ЭПР-3, и сильно выра-

женной или даже очень сильно выраженной по глубине при их высоких значениях. В последнем случае, видимо, можно говорить об акцентуации характера (личности), а также о том, что ригидность выступает типобразующим свойством. Но о «ригидном типе характера (личности)» можно говорить лишь после определения структуры характера (личности) в целом.

Низкие показатели ЭПР-1 свидетельствуют лишь о «парциальности» проявления ригидности, которая может быть разной глубины в зависимости от величины показателей ЭПР-2 и ЭПР-3.

Параметр экстенсивности ригидности дает более дифференцированное представление о ее интенсивности, которая хотя и содержит в себе показатель экстенсивности, но раскрывает его лишь в крайних своих значениях – в минимальном (нулевом) и максимальном (в соответствии со шкалой). Поэтому в пределах между этими крайними точками лишь параметр экстенсивности своими показателями может помочь понять, за счет чего получен тот или иной показатель параметра интенсивности, а также в чем заключаются структурно-содержательные (качественные) различия количественно идентичных показателей ИПР.

ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ АФФИЛИАЦИИ (ТЕСТ А. МАХРАБИАНА)

Данный тест предназначен для диагностики двух мотивов личности: стремления к принятию Вас окружающими людьми (СП) и страха быть отвергнутым другими людьми (СО). Таким образом, тест состоит из двух шкал: шкалы СП и шкалы СО.

ИНСТРУКЦИЯ

Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень Вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- + 3 полностью согласен
- + 2 согласен
- + 1 скорее, согласен, чем не согласен
- 0 нейтрален
- 1 скорее, не согласен, чем согласен
- 2 не согласен
- 3 полностью не согласен

Прочтите утверждения теста и оцените степень согласия или несогласия. При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, соответствующую выбранному Вами ответу. Не тратьте времени на обдумывание ответов. Дайте тот ответ, который первым пришел Вам в голову. Каждое последующее утверждение читайте только после того, как Вы уже оценили предыдущее. Ни в коем

случае ничего не пропускайте. При обработке результатов производится подсчет определенных баллов, а не содержательный анализ ответов на отдельные пункты. В тесте не предполагается хороших или плохих ответов. Свободно и искренне выражайте свое мнение.

ШКАЛА СП

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то предпочитаю быть на людях, а не оставаться в одиночестве.
3. Если бы я должен был выбирать, то предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, чем общительным и дружелюбным.
4. Я нуждаюсь в близких друзьях меньше, чем большинство людей.
5. Я говорю людям о своих переживаниях, скорее, часто и свободно, чем редко и по особым случаям.
6. От хорошего фильма я получаю больше удовольствия, чем от большой компании.
7. Мне нравится заводить как можно больше друзей.
8. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят выше дружбы.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может повредить.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, я скорее стараюсь перекинуться с ним хотя бы парой слов, чем пройти просто поздоровавшись.
13. Независимость и свободу от привязанностей я предпочитаю прочим дружеским узам.

14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.
15. Если мне нужно принять важное решение, то я, скорее, посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
16. Я не доверяю слишком открытому проявлению дружеских чувств.
17. У меня очень много близких друзей.
18. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем не важно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные игры и развлечения я предпочитаю групповым.
20. Открытые эмоциональные люди привлекают меня больше, чем сердитые и сосредоточенные.
21. Я, скорее, прочту интересную книгу или схожу в кино, чем проведу время на вечеринке.
22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами или одному посещать достопримечательности.
23. Мне легче решать трудную проблему, когда я обдумываю ее один, чем когда я обсуждаю ее с друзьями.
24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях, скорее, нужно рассчитывать только на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.
25. Даже в коллективе мне трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.
26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю широкий круг знакомых.
27. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка.
28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.
29. Когда у меня плохое настроение, я, скорее, постараюсь не показывать своих чувств, чем попытаюсь с кем-то поделиться.

30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в веселой компании.

ШКАЛА СО

1. Я стесняюсь идти в незнакомое общество.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал бы противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада.
5. Обычно я легко общаюсь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен.
8. Если я попрошу кого-нибудь пойти со мной, и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своих мнений, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно говорить людям «нет».
13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не по случаю.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.

18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
19. Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами я уверен, что никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно выразился в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко задеть, даже если это незаметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда я должен за чем-либо обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда мне нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно.
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.
31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее активно включаюсь в беседу, чем держусь в стороне.
32. Я стесняюсь просить, чтобы вернули мою книгу или какую-то другую вещь, занятую у меня на время.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

По каждой из шкал подсчитывается суммарный балл. Ответам испытуемого на прямые пункты (отмеченные знаком «+» в ключе) приписываются баллы.

Ответы	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Баллы	1	2	3	4	5	6	7

Ответам испытуемого на обратные пункты опросника (отмечены в ключе знаком «-») приписываются также баллы.

Ответы.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Баллы	7	6	5	4	3	2	1

Ключ к шкале СП: +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.

Ключ к шкале СО: +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.

На основе двух индексов СП и СО выделяются четыре типа мотивов. Для этого суммарные баллы всей выборки ранжируются как по шкале СП, так и по шкале СО. Далее выделяются четыре подгруппы испытуемых:

- а) высокий-низкий (СП выше медианы, СО ниже медианы);*
- б) низкий-низкий (СП ниже медианы, СО ниже медианы);*
- в) высокий-высокий (СП выше медианы, СО выше медианы);*
- г) низкий-высокий (СП ниже медианы, СО выше медианы).*

Испытуемым группы «высокий-низкий» характерен мотив «стремление к принятию группой», а испытуемым группы «низкий-высокий» – мотив «страх отвержения». У испытуемых двух других групп интенсивность этих мотивов

приблизительно одинакова, что может свидетельствовать о наличии у них внутреннего дискомфорта, напряженности. У группы «высокий-высокий» страх быть отвергнутым группой препятствует удовлетворению их потребности в принятии, в общении с другими людьми.

ОПРОСНИК ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ СПОСОБНОСТИ К ЭМПАТИИ А. МЕХРАБИАНА, Н. ЭПШТЕЙНА

Тест-опросник способности к эмпатии предназначен для определения уровня эмпатических тенденций. Эмпатия (как сопереживание и сочувствие) является механизмом восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Эмпатия предполагает эмоциональные непосредственные реакции на поведение других людей, сочувствие им, предугадывание их состояний. Эмпатия способствует идентификации (отождествлению) себя с человеком, находящимся в затруднительном положении, мысленной постановке себя на его место и оказанию на этой основе действенной помощи.

Предлагаемый вашему вниманию опросник американских авторов А. Мехрабиана и М. Эпштейна выявляет самооценку эмпатических способностей в целом ряде жизненных ситуаций. Опросник адаптирован и применялся Ю. М. Орловым и Ю. Н. Емельяновым (Практикум по социальной психологии, 1986).

ИНСТРУКЦИЯ

Прочитайте утверждения и, ориентируясь на то, как Вы ведете себя в подобных ситуациях, выразите свое согласие «+» или несогласие «-» с каждым из них.

№	Утверждение	Согласен	Не согласен
1	Меня огорчает, когда я вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко		
2	Люди преувеличивают способность животных чувствовать и переживать		
3	Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства		
4	Меня раздражает в несчастных людях то, что они себя сами жалеют		
5	Когда со мной кто-то рядом нервничает, я тоже начинаю нервничать		
6	Я считаю, что плакать от счастья глупо		
7	Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей		
8	Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств		
9	Я сильно волнуюсь, когда должен сообщить людям неприятное для них известие		
10	На мое настроение сильно влияют окружающие меня люди		
11	Я считаю иностранцев холодными и бесчувственными		
12	Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми		
13	Я не слишком расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно		
14	Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки		
15	По-моему, одинокие люди часто бывают недоброжелательными		
16	Когда я вижу плачущего человека, то и сам расстраиваюсь		
17	Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым		
18	Когда я читаю книгу (роман, повесть), то так переживаю, как будто то, о чем читаю, происходит на самом деле		
19	Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь		

20	Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг волнуется		
21	Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему		
22	Мне неприятно, когда люди, смотря кино, вздыхают и плачут		
23	Чужой смех меня не заражает		
24	Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет		
25	Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены		
26	Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков		
27	Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных		
28	Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге		
29	Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей		
30	Чужие слезы вызывают у меня раздражение		
31	Я очень переживаю, когда смотрю фильм		
32	Я могу оставаться равнодушным к любому волнению вокруг		
33	Маленькие дети плачут без причины		

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Ответы сопоставляются с ключом, и подсчитывается количество совпадений.

Ответ	Номера утверждений																	
	1	5	7	8	9	10	12	14	16	17	18	19	25	26	27	29	31	
Согласен																		
Не согласен																		

Полученное общее количество совпадений (сумму баллов) сравнивается со средними значениями (таблица 2)

Таблица № 1.
Уровень эмпатических тенденций у юношей и девушек

Пол	Уровень эмпатических тенденций			
	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
Юноши	26 – 33	17 – 25	8 – 16	0 – 7
Девушки	30 – 33	23 – 29	17 – 22	0 – 16

Выявлено, что уровень эмпатических тенденций у женщин выше, чем у мужчин, что, вероятно, связано с влиянием культурных особенностей, ожиданий и стереотипов, проявляющихся в поощрении большей чуткости и отзывчивости у женщин и большей сдержанности и невозмутимости у мужчин. Необходимо помнить о возможности развития способностей к эмпатии по мере личностного роста и стремления к самоактуализации.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ С. БАДНЕРА

Толерантность к неопределенности рассматривается исследователями как личностная черта, диагностика которой может быть полезной в различных сферах психологического тестирования: при проведении тренинговых программ, приеме на работу и т. д.

Человек, толерантный к неопределенности, может чувствовать себя относительно комфортно даже в ситуации высокой энтропии. Он способен продуктивно действовать в незнакомой обстановке и при недостатке информации часто берет на себя ответственность, способен принимать решения без долгих сомнений и боязни неудачи. В непривычной ситуации он видит возможность развития и проявления своих способностей и навыков.

Если человек интолерантен к неопределенности, это значит, что он склонен воспринимать необычные и сложные ситуации, скорее, как угрожающие, чем дающие новые возможности. Недостаток информации или ее двусмысленность доставляют такому человеку дискомфорт. Интолерантные к неопределенности люди лучше чувствуют себя в привычной, знакомой обстановке и предпочитают четкие формулировки, ясные цели и простые задачи.

Предлагаем Вам адаптированный перевод методики исследования толерантности к неопределенности, разработанной американским психологом С. Баднером (*Budner S. Intolerance of ambiguity as personality variable // Journal of Personality, 1982, Vol. 30, pp. 29 – 50*).

ИНСТРУКЦИЯ

Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несо-
гласия с приведенными ниже утверждениями

№	Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее, не согласен	Не знаю	Скорее, согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	Специалист, который не может дать четкий ответ, видимо, не слишком много знает							
2	Я бы хотел пожить за границей какое-то время							
3	Нет такой проблемы, которую нельзя решить							
4	Люди, которые подчинили свою жизнь расписанию, наверное, лишают себя большинства радостей жизни							
5	Хорошая работа – это та, на которой всегда ясно, что нужно делать и как это нужно делать							
6	Интереснее заниматься сложной проблемой, чем решать простую							
7	В долговременной перспективе большего можно добиться, решая маленькие, простые проблемы, чем большие и сложные							
8	Часто наиболее интересные люди – это те, кто не боится быть оригинальным и непохожим на других							
9	Привычное всегда предпочтительнее незнакомого							

10	Люди, которые настаивают на ответе либо «да», либо «нет», просто не знают, насколько все на самом деле сложно							
11	Человек, который ведет ровную, размеренную жизнь без особых сюрпризов и неожиданностей, на самом деле должен быть благодарен судьбе							
12	Многие из наиболее важных решений основаны на неполной информации							
13	Я больше люблю вечеринки со знакомыми людьми, чем те, на которых большинство людей совершенно мне незнакомы							
14	Учителя и наставники, которые нечетко формулируют задания, дают шанс проявить инициативу и оригинальность							
15	Чем скорее мы все придем к единым ценностям и идеалам, тем лучше							
16	Хороший учитель – это тот, кто заставляет тебя размышлять о твоём взгляде на вещи							

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Каждому ответу на четный пункт присваивается от 1 до 7 баллов («абсолютно не согласен» – 1 балл, «абсолютно согласен» – 7 баллов). Каждому ответу на нечетный пункт присваивается реверсивный балл («абсолютно не согласен» – 7 баллов, «абсолютно согласен» – 1 балл). Затем подсчитывается общая сумма баллов, набранных по всем шестнадцати пунктам. Чем выше этот показатель, тем респондент более интолерантен к неопределенности. Подсчет суммы баллов

по отдельным субшкалам позволяет обнаружить основной источник интолерантности к неопределенности: новизну, сложность или неразрешимость.

Субшкалам соответствуют следующие пункты:

Новизна: 2, 9, 11, 13.

Сложность: 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16.

Неразрешимость: 1, 3, 12.

Значения общего показателя и показателей по субшкалам сравниваются со средними значениями (таблица 2). Данные получены в результате исследования, в котором принимали участие психологи, врачи и инженеры г. Москвы.

*Таблица 2.
Средние значения и стандартные отклонения
общего показателя и субшкал*

Шкала	Среднее (n=58)	Стандартное отклонение
Новизна	15,91	4,51
Сложность	29,69	6,07
Неразрешимость	11,95	3,41
Общий показатель	57,55	9,74

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В. В. БОЙКО

Данная методика позволяет определить степень и особенности эмоционального выгорания у профессионалов, работающих в различных сферах взаимодействия с людьми – пациентами, клиентами, потребителями, заказчиками, учащимися и др.

ИНСТРУКЦИЯ

Читайте утверждения и в зависимости от того, подходят они Вам или нет, отмечайте один из двух вариантов ответа – «да» или «нет».

№	Утверждения	Да	Нет
1	Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться		
2	Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале работы по специальности		
3	Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности		
4	Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, менее качественно, медленнее)		
5	Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого		
6	От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров		

7	Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2 – 3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался		
8	Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее закончить общение с партнером		
9	Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг		
10	Моя работа притупляет эмоции		
11	Я устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе		
12	Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой		
13	Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения		
14	Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения		
15	Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность		
16	Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь		
17	Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на общение с партнером		
18	Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с партнером		
19	Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше		
20	Из-за нехватки времени, усталости или напряжения я часто уделяю внимания партнеру меньше, чем положено		
21	Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение		
22	Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии		
23	Общение с партнерами побудило меня сторониться людей		
24	При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение		

25	Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций		
26	Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с партнерами		
27	Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной		
28	У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, и т. п.		
29	Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания		
30	В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла»		
31	Я охотно рассказываю домашним о своей работе		
32	Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше успеваю, снижается качество, случаются конфликты)		
33	Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу		
34	Я очень переживаю за свою работу		
35	Клиентам отдаешь больше внимания, чем получаешь от них признательности		
36	При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль		
37	У меня хорошие отношения с непосредственным руководителем		
38	Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям		
39	Последнее время (или всегда) меня преследуют неудачи в работе		
40	Некоторые стороны моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние		
41	Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно		

42	Проблемы всех партнеров кажутся мне схожими		
43	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми		
44	Я обычно проявляю интерес к личности коллег помимо того, что касается дела		
45	Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении		
46	Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души		
47	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 я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки		
50	Успехи в работе вдохновляют меня		
51	Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной		
52	Я потерял покой из-за работы		
53	На протяжении последнего года были жалобы в мой адрес со стороны партнеров		
54	Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего на работе я не принимаю близко к сердцу		
55	Я часто приношу с работы домой отрицательные эмоции		
56	Я часто работаю через силу		
57	Прежде я был более отзывчивым и внимательным, чем теперь		
58	В работе с людьми я руководствуюсь принципом: «не трать нервы, береги здоровье»		
59	Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать		
60	После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание		

61	Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный		
62	Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю		
63	Если бы мне больше повезло с работой, я был бы более счастлив		
64	Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы		
65	Иногда я поступаю с людьми так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной		
66	Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание		
67	Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами		
68	Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился		
69	Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют		
70	Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций		
71	Работа с людьми очень разочаровала меня		
72	Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства		
73	Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко		
74	Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств		
75	Моя карьера сложилась удачно		
76	Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой		
77	Некоторых из моих постоянных партнеров я не хотел бы видеть		
78	Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя партнерам, забывая о собственных интересах		
79	Моя усталость на работе обычно мало сказывается в общении с домашними и друзьями		
80	Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил		

81	Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе		
82	Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство		
83	Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции		
84	Работа с людьми явно подрывает мое здоровье		

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Каждое суждение имеет свой «вес», который указан в «ключе» рядом с номером суждения, в скобках. Максимальный вес – 10 баллов – имеет признак, наиболее показательный для симптома. В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3 фаз формирования «выгорания», 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» – сумма показателей всех 12 симптомов.

«Напряжение»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:
+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Неудовлетворенность собой:
-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. «Загнанность в клетку»:
+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тревога и депрессия:
+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«Резистенция»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование

- +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Расширение сферы экономики эмоций:
+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукция профессиональных обязанностей:
+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«Истощение»

1. Эмоциональный дефицит:
+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Эмоциональная отстраненность:
+ 10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Личностная отстраненность (деперсонализация):
+ 11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:
+ 12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания».

Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом,
10 – 15 баллов – складывающийся симптом,
16 и более – сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в данной фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания». Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «выгорания». Важно отметить, к

какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, включение механизмов психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась и какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37 – 60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Опираясь смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

МНОГОУРОВНЕВЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК А. Г. МАКЛАКОВА «АДАПТИВНОСТЬ»

ИНСТРУКЦИЯ

Сейчас вам будет предложен ряд вопросов, на которые вы должны ответить только «да» (+) или «нет» (-). Они касаются непосредственно Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь быть не может, поэтому не старайтесь долго их обдумывать или советоваться с товарищами. Отвечайте исходя из того, что больше соответствует вашему состоянию или представлению о самом себе. Если у кого-либо возникнут вопросы, поднимите руку.

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что, если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

12. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня «подавленное».
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь - стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.

34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывает).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.

53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не хуюеу и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко плачу.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоюен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например, в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.

75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Вся свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять - самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще, я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.

93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-то причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я очень редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда безо всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что это у меня плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Как правило, мне не везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.

114. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.

136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закон, попытаться найти в нем лазейку,
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне побывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение тех правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
149. Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, я мало стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
155. Будущее кажется мне безнадежным.

156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА МЛО «АДАПТИВНОСТЬ»

Таблица 3.
«Ключи» личностного опросника «Адаптивность»

Шкала	Да	Нет
Достоверность		1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148

Поведенческая реакция (ПР) и нервно-психическая устойчивость (НПУ)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132, 134, 140.
Коммуникативный потенциал (КП)	9, 24, 27, 33, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.	26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.
Морально-нравственная нормативность (МН)	14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165.	13, 76, 97, 100, 160, 163.

Таблица 4.
Перевод результатов в стэны и определение категории профессиональной пригодности по показателю ЛАП

Стэны	ЛАП (баллы)	Группы адаптационных способностей	Категории профессиональной пригодности
1.	61 – >		
2.	51 – 60	3	4
3.	40 – 50		
4.	33 – 39		
5.	28 – 32	2	
6.	22 – 27		
7.	22 – 27		
8.	11 – 15	1	2
9.	6 – 10		1
10.	9 – <		

Таблица 5.
Перевод в стэны результатов, полученных по шкалам III уровня методики МЛО «Адаптивность»

Стэны	Шкалы		
	ПР	КП	МН
1.	46 – >	27 – >	18 – >
2.	38 – 45	22 – 26	15 – 17
3.	30 – 37	17 – 21	12 – 14
4.	22 – 29	13 – 16	10 – 11
5.	16 – 21	10 – 12	7 – 9
6.	13 – 15	7 – 9	5 – 6
7.	9 – 12	5 – 6	3 – 4
8.	6 – 8	3 – 4	2
9.	4 – 5	1 – 2	1
10.	0 – 3	0	0

Таблица 6.
Интерпретация групп адаптационных способностей личности
по тесту МЛО («Адаптивность»)

Группы адаптационных способностей	Интерпретация
1	<p>Группа хороших адаптационных способностей. Лица этой группы легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро «входят» в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения и социализации. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью. Функциональное состояние лиц этой группы в период адаптации остается в пределах нормы, работоспособность сохраняется.</p>
2	<p>Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации во многом зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Процесс социализации осложнен, возможны асоциальные срывы, проявление агрессивности и конфликтности. Функциональное состояние в начальные этапы адаптации может быть нарушено. Лица этой группы требуют постоянного контроля.</p>
3	<p>Группа заниженной адаптации. Эта группа обладает признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать как пограничное. Процесс адаптации протекает тяжело. Возможны нервно-психические срывы, длительные нарушения функционального состояния. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать делинквентные поступки.</p>

Таблица 7.
Краткая интерпретация шкал III уровня опросника МЛО

Наименование шкалы	Интерпретация высоких («сырых») значений	Интерпретация низких («сырых») значений
ПР	Низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и адекватного восприятия действительности	Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка, адекватное восприятие действительности
КП	Низкий уровень коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими	Высокий уровень коммуникативных способностей
МН	Низкий уровень социализации, не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе	Высокий уровень социализации, адекватно оценивает свою роль в коллективе

Таблица 8.
«Ключи» к базовым шкалам СМИЛ
в тесте «Адаптивность» (шкалы I уровня)

Шкала	Да	Нет
Шкала L		1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148
Шкала F	4, 8, 11, 18, 20, 22, 37, 41, 47, 60, 72, 82, 84, 86, 91, 96, 98, 103, 115, 153	2, 25, 43, 44, 53
Шкала K	35	15, 46, 48, 64, 73, 90, 102, 151
Шкала Hs	17, 67	2, 3, 5, 23, 38, 53, 55, 58, 62, 75, 93
Шкала D	16, 17, 30, 39, 46	5, 14, 23, 26, 27, 32, 34, 50, 52, 53, 54, 55, 67, 68, 77, 102
Шкала Hu	11, 17, 20, 21, 28, 65, 67	3, 23, 33, 38, 42, 45, 48, 53, 58, 61, 62, 64, 75, 88, 90, 95, 97, 99
Шкала Pd	6, 8, 11, 12, 14, 41, 42, 56, 72, 81, 82, 91, 114	13, 35, 45, 48, 55, 79, 90, 97, 100, 102
Шкала Mf	63, 66, 73	9, 43, 50, 74, 86, 87
Шкала Pa	4, 7, 8, 10, 18, 39, 43, 46, 48, 98, 104, 125, 150, 152	33, 42, 84, 137, 145, 155
Шкала Pt	7, 10, 12, 28, 30, 37, 41, 67, 73, 80, 89, 103, 104, 124, 110, 117, 121, 122, 123	2, 52
Шкала Sc	4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 21, 24, 36, 39, 56, 60, 63, 70, 80, 89, 98, 103, 105, 106, 108, 111, 119, 123, 124	13, 38, 44, 66, 107
Шкала Ma	6, 7, 27, 36, 42, 49, 56, 59, 76, 77, 80, 89, 90, 93, 95	40, 43, 64, 96
Шкала Si	64, 85, 126, 160, 163	12, 49, 90, 74, 144, 147, 159

Таблица 9.
Перевод «сырых» баллов базовых шкал ММРІ-теста МЛО
«Адаптивность» в стандартные Т-баллы

Т-Баллы	L	F	K	Hs	D	Hу	Pd	Mf	Pa	Pt	Sc	Ma	Si
25													
26													
27									0		0		
28													
29													
30						0	0						
31									1		1		
32		0											
33						1						0	
34													
35	0	1			0		1	0		0	2		0
36						2			2			1	
37				0						1			
38		2					2						
39	1				1	3					3	2	1
40				1				1	3	2			
41		3											
42					2	4	3				4	3	
43	2								4	3			2
44		4	0										
45				2	3	5	4	2			5		
46									5	4			
47	3	5		3		6						4	3
48					4		5				6		
49				4		7			6	5			
50		6	1					3				5	
51				5	5						7		4

Т-Баллы	L	F	K	Hs	D	Hy	Pd	Mf	Pa	Pt	Sc	Ma	Si
52	4					8	6		7	6			
53		7									8	6	
54				6		9							
55			2				7	4	8	7	9	7	5
56	5	8			6	10							
57				7						8	10	8	
58					7				9				
59		9						5		9	11		6
60	6		3	8		11	8						
61										10	12		
62		10				12	9					9	
63					8			6	10	11	13		
64	7												7
65		11	4	9	9	13	10			12	14		
66													
67	8						11		11	13	15		
68						14						10	8
69		12					12				16		
70			5	10	10	15				14			
71	9							7	12		17	11	
72							13						
73		13				16				15	18		9
74					11				13			12	
75			6	11		17	14				19		
76	10	14								16			
77				12							20	13	10
78					18	15	8	14					
79		15							17	21			
80			7	12	13						14		
81	11						16		15		22		

Т-Баалы	L	F	K	Hs	D	Hy	Pd	Mf	Pa	Pt	Sc	Ma	Si
82		16				19				18			11
83					14						23	15	
84							17		16				
85		17	8	13		20				19	24		
86					15							16	12
87	12						18		17		25		
88		18						9		20			
89					16	21					26	17	
90				14			19						
91		19	9						18	21	27		
92					17							18	
93							20			22	28		
94	13	20											
95				15	18	22			19		29	19	
96							21			23			
97		21									30		
98					19							20	
99							22			24	31		
100		22		16		23			20				
101	14										32		
102							23			25			
103		23									33		
104													
105				17	20	24	24			26	34	21	
106		24											
107	15										35		
108							25			27			
109		25									36	22	
110				18	21								
111						25					37		

Т-Баалы	L	F	K	Hs	D	Hy	Pd	Mf	Pa	Pt	Sc	Ma	Si
112							26			28			
113											38		
114													
115										29	39	23	
116							27						
117											40		
118						26				30			
119							28				41	24	
120											42		

ТЕСТ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ Д. А. ЛЕОНТЬЕВА

Тест смысложизненных ориентации является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (**Purpose-in-Life Test, PIL**) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах. Суть этих представлений заключается в том, что неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса душевных заболеваний – ноогенных неврозов, которые отличаются от ранее описанных видов неврозов. Первоначально авторы стремились показать, что а) методика измеряет именно степень «экзистенциального вакуума» в терминах Франкла; б) последний характерен для психически больных и в) он не тождествен просто психической патологии. «Цель в жизни», которую диагностирует методика, авторы определяют как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

ИНСТРУКЦИЯ

Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости

от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на Ваш взгляд, одинаково верны).

1. Обычно мне очень скучно	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять, себя никакими заботами
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано
9. Моя жизнь пуста и неинтересна	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11. Если бы я мог выбрать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас

12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13. Я человек очень обязательный	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цели
17. Мои жизненные взгляды еще не определились	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19. Моя жизнь в моих руках и я сам управляю ею	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

КЛЮЧИ ШКАЛ ТЕСТА СЖО

Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале по следующему правилу:

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Вот пример перевода ответов на первые пять пунктов теста в оценки по ассиметричным шкалам:

1. 3 2 1 0 1 2 3 => 3

2. 3 2 1 0 1 2 3 => 1

3. 3 2 1 0 1 2 3 => 4

4. 3 2 1 0 1 2 3 => 5

5. 3 2 1 0 1 2 3 => 2

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченным испытуемым.

Общий показатель ОЖ – все 20 пунктов теста;

Субшкала 1 (Цели) – пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (Процесс) – пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (Результат) – пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (Локус Контроля – Я) – пп. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (Локус контроля – жизнь) – пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

*Таблица 1.
Средние и стандартные отклонения субшкал
и общего показателя ОЖ (N = 200 чел.)*

Шкала	Мужчины		Женщины	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
1 – Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
2 – Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3 – Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 – ЛК - Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 – ЛК - жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ СУБШКАЛ:

1. *Цели в жизни.* Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. *Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.* Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. *Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.* Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожита ее часть. Высокие баллы по данной шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл

остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. *Локус контроля - Я (Я – хозяин жизни)*. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля-жизни, или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

МЕТОДИКА «НЕЗАКОНЧЕННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ» Л. С. СОЛНЦЕВОЙ, Т. В. ГАЛКИНОЙ

ИНСТРУКЦИЯ

Ниже приводятся 60 незаконченных предложений. Прочитайте каждое предложение и закончите его, записывая первую же пришедшую Вам в голову мысль. Выполняйте задание быстро, не задумываясь долго над каждой фразой, если не можете закончить какое-нибудь предложение сразу, обведите его номер кружком и займитесь им позже.

1. Думаю, что мой отец редко...
2. Если все против меня, то...
3. Я всегда хотел (а)...
4. Будущее кажется мне...
5. Если бы я занимал (а) руководящий пост...
6. Мой учитель (руководитель, начальник)...
7. Знаю, что глупо, но боюсь...
8. Думаю, что настоящий друг...
9. Когда я был (а) ребенком...
10. Идеалом женщины (мужчины) для меня является...
11. Когда я вижу мужчину рядом с женщиной...
12. По сравнению с большинством других семей моя семья...
13. Лучше всего мне заниматься (работать) с...
14. Моя мать и я...
15. Сделал (а) бы все, чтобы забыть...
16. Если бы мой отец только захотел...
17. Думаю, что достаточно способен (на), чтобы...
18. Я мог (ла) бы быть очень счастливым (ой), если бы...

19. Если кто-нибудь будет под моим руководством...
20. Надеюсь на...
21. В школе мои учителя...
22. Большинство моих товарищей не знает, что я...
23. Не люблю людей, которые...
24. В детстве я ...
25. Считаю, что большинство девушек и юношей...
26. Семейная жизнь кажется мне...
27. Моя семья обращается со мной как с...
28. Люди, с которыми я учусь (работаю)...
29. Моя мать...
30. Моей самой большой ошибкой было...
31. Я хотел (а) бы, что бы мой отец...
32. Моя наибольшая слабость заключается в том...
33. Моим скрытым желанием в жизни является...
34. Мои подчиненные...
35. Наступит день, когда...
36. Когда ко мне приближается учитель (начальник)...
37. Мне бы хотелось перестать...
38. Больше всего люблю тех людей, которые...
39. Если мне нравится женщина (мужчина), я...
40. Считаю, что большинство женщин (мужчин)...
41. Когда я вспоминаю свое детство...
42. Большинство известных мне семей...
43. Люблю учиться (работать) с людьми, которые...
44. Считаю, что большинство матерей...
45. Когда я был (а) ребенком, то чувствовал (а)...
46. Думаю, что мой отец...
47. Когда мне начинает не везти, я...
48. Когда я прошу других что-нибудь сделать...
49. Больше всего я хотел (а) бы в жизни...
50. Когда я буду старым (ой)...
51. Люди, превосходство которых над собой я признаю...

52. Мои опасения не раз заставляли меня...
53. Когда меня нет, то мои друзья...
54. Моим самым живым воспоминанием детства является...
55. Мне очень не нравится, когда женщины (мужчины)...
56. Если я остаюсь наедине с женщиной (мужчиной)...
57. Когда я был (а) ребенком, моя семья...
58. Люди, которые учатся (работают) со мной...
59. Я люблю свою мать, но...
60. Самое худшее, что мне случилось совершить, это...

КЛЮЧ

- Отношение к себе (2,17,32, 47)
- Страхи (7,22,37,52)
- Вина (15,30,45,60)
- Секс (11,26,39,56)
- Мать (14,29,44,59)
- Отец (1,16,31,46)
- Семья (12,27,42,57)
- Противоположный пол (10,25,40,55)
- Товарищи (8,23,38,53)
- Коллеги (13,28,43,58)
- Начальство (6,21,36,51)
- Подчиненные (5,19,34,48)
- Прошлое (9,24,41,54)
- Будущее (4,20,35,50)
- Цели (3,18,33,49)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Для каждой группы предложений выводится характеристика, определяющая данную систему отношений как положительную, отрицательную или безразличную для

испытуемого. Полученные данные подвергаются количественной и качественной обработке. Ответы испытуемых оцениваются в баллах (от 0 до 2, где 0 – позитивная оценка завершенного предложения, 1 – нейтральная и 2 – негативная). Затем подсчитывается общее количество баллов по каждой группе. Чем больше баллов получила группа, тем выраженнее отношение испытуемого к ее содержанию, причем со знаком минус, тем выше для него личностная значимость этих утверждений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В психологической науке, на сегодняшний день, накоплен огромный арсенал диагностических методик, используя которые, исследователи могут продуктивно осуществлять изучение личности.

Данное пособие включает в себя подборку методических материалов, с помощью которых может быть проведена психологическая диагностика некоторых характеристик личности.

Надеемся, что практикум по психологии личности поможет студентам в работе на лабораторных занятиях и в дальнейшем будет востребован при осуществлении ими профессиональной деятельности, а так же может быть полезным широкому кругу специалистов, интересующихся проблемами диагностики личности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Бойко В. В. Энергий эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996.

Залевский Г. В. Томский опросник регидности (ТОРЗ) // Сибирский психологический журнал. 2000. Вып. 12. с. 39 – 137.

Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000.

Почебут Л. Г., Чикер В. А. Организационная социальная психология: учебное пособие. – СПб.: Речь, 2000.

Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности / Под редакцией Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. М.: МГУ им. М. В. Ломоносова, 2003.

Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Подред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2001.

Солнцева Л. С., Галкина Т. В. Метод исследования личности учащегося (использование метода «незаконченных предложений» в практической психологии). Москва: ИП РАН; Научно-методический центр психологического консультирования, 1993.

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.Г. БЕЛИНСКОГО

Автор-составитель

Константинов Всеволод Валентинович

ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

Учебно-методическое пособие

Редактор – Л. И. Дорошина
Технический редактор – А. В. Ануров
Корректор – Е. С. Моисеева

Издательство «Научная книга»:
410012, г. Саратов, ул. Б. Садовая, 127

Сдано в набор 05.11.2005 г. Подписано в печать 14.12.2005 г. Формат 60х84¹/₁₆.
Бумага офсетная KIMLUX Offset. Уч. изд. л. 2. Усл. печ. л. 4.18. Печать офсетная.
Гарнитура SchoolBookC. Тираж 300 экз. Цена С. 175. Заказ № 227/05



РИО ПГПУ им. В. Г. Беллинского:
440026, г. Пенза, ул. Пермонтова, 37, корпус 5, к. 466.
Типография ПГПУ им. В. Г. Беллинского:
440026, г. Пенза, ул. Пермонтова, 37, корпус 8, к. 311.
Тел. (841-2) 56-58-51#127. E-mail: pred@macbox.ru