

## **Диагностические методики, которые могут использовать кураторы, для изучения личности студентов на 1 курсе.**

Из всего многообразия известных сегодня диагностических методик по углубленному изучению психологических особенностей и проявлений личности в условиях вуза наиболее применимы ниже приведенные.

1. Для изучения *интеллектуальных способностей студента* целесообразно использовать тест возрастающей трудности "**Методику Дж. Равена**".

Тест Дж. Равена используется для диагностики интеллекта людей с 8 до 65 лет. Диагностируется "визуальная логика", логическое мышление, невербальный интеллект.

Согласно Равену – это тест испытания способностей воспринимать определённые формы, охватывать их особенности, характер, и взаимные отношения, и ансамбль – совокупность отношений, а поэтому он требует по некоторым задачам методологических рассуждений. При этом следует отметить, что таким образом нельзя производить измерение некоего абсолютного интеллекта, однако результаты тестирования дают возможность понять, что измеренные умения и навыки в определённой мере репрезентируют интеллект.

2. Для изучения *мотивационной сферы личности* наиболее приемлемы в использовании:

- методика "**Конструктивность мотивации**".

Относительно этой методики имеются данные о положительных корреляциях конструктивности мотивации с особенностями интеллекта и свойствами личности по параметрам реактивности и активности. Методика КМ используется для непосредственного диагностирования индивидуальных различий людей. Несложность, общедоступность содержания методики позволяет применять ее в широких возрастных и социальных диапазонах. Методика валидна и вполне стандартизуема.

- методика "**Анкета изучения жизненных ценностей**". (Приложение 1)

- методика "**Мотивация обучения в вузе**". (Приложение 2)

3. Для изучения *эмоциональной сферы личности* рекомендуется использовать:

- методику "**Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина**". (Приложение 3)

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта.

Выбор данной методики обусловлен тем, что она является единственной, которая позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние.

В силу того, что тревожность является одним из ведущих параметров индивидуальных различий личности, необходимо сопоставить ее с другими,

так или иначе связанными с нею параметрами. В частности устанавливаются проявления фрустрированности, агрессивности, нейротизма.

- Для получения более полной информации об эмоциональном состоянии студента необходимо использовать **"Методику диагностики уровня социальной фрустрированности"** Л. И. Вассермана, модификация В. В. Бойко. (Приложение 4)

Этот опросник фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности.

Иногда, состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием, озлобленностью и др. Их энергетика побуждает активно действовать интеллект, но он не находит выхода из ситуации, потому что препятствия и трудности объективно непреодолимы, в результате эмоциональное напряжение еще больше усиливается. Человек должен был бы вести себя рационально — либо понизить свои притязания, либо смириться с трудностями, либо перестать думать о том и о другом, но он не в состоянии оборвать возникшую энергетическую завязку между интеллектом и эмоциями. Он оказывается в психологическом стрессе.

Состояние фрустрации отрицательно влияет на жизнедеятельность организма, постепенно подтачивает его силы, ослабляет нервную систему. Устранение фрустрирующих обстоятельств обычно снимает нервное напряжение. Фрустрированная же личность бывает неприятна в общении, она реагирует на происходящее в рамках своего дисфункционального стереотипа эмоционального поведения — некоммуникабельного, энергетически-информационно перегруженного.

Фрустрированный человек обычно выдает себя жесткой экспрессией, склонностью срывать зло на партнерах, грубостью, недоброжелательным обращением.

4. Для углубленного изучения *характерологических проявлений индивида* целесообразно использовать **"Личностный опросник Г. Ю. Айзенка для взрослых (EPQ)"**. (Приложение 5)

Содержание этого опросника служит для определения личностных черт человека по двум основным "осям": интроверсия – экстраверсия (замкнутость или обращенность во вне) и стабильность – нестабильность (уровень тревожности и нейротизма).

Экстраверсия проявляется в общительном, активном, оптимистическом, самоуверенном, импульсивном поведении. Для интровертов характерно поведение необщительное, пассивное, спокойное, вдумчивое, рассудительное.

Человеку с высоким уровнем нейротизма свойственны сверхчувствительные реакции, напряженность, тревожность, недовольство собой и окружающим миром. Высокие показатели по шкале нейротизма говорят о высокой психической неустойчивости индивида.

5. Наиболее информативными и удобными методиками для изучения *межличностных отношений в студенческой группе, внутригрупповой структуры*, являются:

- **"Социометрическая методика"**.

Адаптированный (упрощенный) вариант этой методики не требует специальной психологической подготовки и с успехом может использоваться куратором группы. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально – психологической совместимости членов конкретных групп.

В любой группе всегда имеется психологическая структура неофициального или неформального порядка, формирующаяся как система межличностных отношений, симпатий и антипатий. Как правило, неформальных структур в группе возникает несколько, например, структуры взаимоподдержки, взаимовлияния, популярности, престижа, лидерства и др. Неформальная структура зависит от формальной структуры группы в той степени, в которой индивиды подчиняют свое поведение целям и задачам совместной деятельности, правилам ролевого взаимодействия. С помощью социометрии можно оценить это влияние.

Методика позволяет выразить внутригрупповые отношения в виде числовых величин и графиков и таким образом получить ценную информацию о состоянии неофициального аспекта социальной группы и царящей в ней психологической атмосферы.

- методика **"Атмосфера в группе"**. (Приложение 6)

6. В контексте исследования проблемы формирования и развития личности процесс социальной адаптации является одним из актуальных.

**"Методика диагностики социально – психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда"** наиболее информативна и целесообразна для использования при изучении *симптомов социальной дезадаптации и уровня адаптированности человека к новым социальным условиям*. (Приложение 7). Результаты интерпретируются по нескольким направлениям: адаптация, самопрятие, прятие других, эмоциональная комфортность, отношение внутреннего контроля к внешнему, стремление к лидерству и эскапизм (уход от проблем).

Обобщенные результаты комплекса диагностики дают основание для разработки индивидуальной карты развития личности студента, которая в свою очередь является отправной точкой при построении индивидуальной программы воспитательного воздействия на личность студента. Но для одного куратора это достаточно сложная и трудоемкая задача. Поэтому индивидуальную карту кураторам рекомендуется составлять совместно с психологом на так называемых "проблемных" студентов. При этом следует исходить из того, что эффективность психологической работы куратора определяется полнотой изучения личностных особенностей студента и правильно разработанной коррекционной программой. Это позволит куратору либо самому попытаться помочь студенту, либо корректно направить его на

консультацию к психологу, и далее этим студентом уже занимается специалист.

Рассмотренные методики апробированы психологами управления воспитательной работы с молодежью УО «БГСХА» и рекомендуются к широкому применению в учебно-воспитательной деятельности воспитателям, кураторам, преподавателям. Для более основательного знакомства и использования их в работе следует обратиться в социально – психологическую службу управления воспитательной работе. По желанию диагностика может быть проведена как самим куратором группы (с использованием методик, не требующих специальной психологической подготовки), так и психологом, закрепленным за факультетом.

### **Методика «Анкета изучения жизненных ценностей»**

Люди считают важными в жизни разные вещи. Ниже перечислено то, что люди считают в жизни важным. Укажи, насколько ты согласен (согласна) с этими суждениями; для этого рядом с каждым из них поставь один из баллов (1, 2, 3, 4, 5), которые означают:

- 1 — совершенно не согласен (не согласна);
- 2 — не согласен (не согласна);
- 3 — трудно сказать;
- 4 — согласен (согласна);
- 5 — полностью согласен (согласна).

#### ***Главное в жизни – это чтобы:***

- 1 Ты хорошо учился (училась).
- 2 Ты приобрел(а) хорошую профессию.
- 3 Ты был (а) важной персоной.
- 4 Ты имел(а) семью.
- 5 У тебя был любимый человек.
- 6 У тебя были хорошие отношения с родителями.
- 7 Ты был (а) привлекательным (привлекательной) для окружающих.
- 8 Ты был(а) независимым (независимой) в жизни.
- 9 Ты создал(а) в жизни что-то новое.
- 10 У тебя была цель и смысл в жизни.
- 11 Все люди были счастливы.
- 12 Все страны жили в мире.
- 13 Ты выполнял(а) свой долг.
- 14 Тебя любили.
- 15 Ты развил(а) свои способности.
- 16 Ты был(а) обеспеченным человеком.
- 17 Ты весело проводил(а) время.
- 18 Ты получил(а) образование.
- 19 Ты имел (а) интересную работу.
- 20 Ты руководил(а) другими людьми.

- 21 Ты имел(а) детей.
- 22 У тебя были друзья.
- 23 У тебя были хорошие отношения с учителями.
- 24 Ты был(а) модно одет(а).
- 25 Ты был (а) самостоятельным человеком.
- 26 Ты был(а) творческим человеком.
- 27 Твоя жизнь была осмысленной.
- 28 Ты помогал(а) другим людям.
- 29 Наша страна была могущественной.
- 30 Ты делал(а) добро.
- 31 Тебя уважали.
- 32 Ты многое знал(а) и умел(а).
- 33 Ты имел(а) все, что тебе захочется.
- 34 Ты отдыхал(а) в свое удовольствие.

### **Обработка результатов:**

На каждый тип ценности приходится два утверждения; для того чтобы определить значимость данной ценности для одного человека, подсчитывается средний балл по двум соответствующим ей высказываниям. Поскольку в анкете, высказывания даны вразбивку, для определения значимости различных ценностей следует подсчитывать средние значения по следующим парам высказываний:

- альтруистические — 11, 28;
- общественно-политические — 12, 29;
- нравственные — 13, 30;
- признание со стороны окружающих — 14, 31;
- саморазвитие — 15, 32;
- материальные — 16, 33;
- досуг — 17, 34;
- учеба — 1, 18;
- профессиональная и учебно-профессиональная деятельность - 2, 19;
- статус — 3, 20;
- семейно-бытовые — 4, 21;
- интимное общение — 5, 22;
- отношения со старшими — 6, 23;
- внешняя привлекательность — 7, 24;
- самостоятельность — 8, 25;
- творчество — 9, 26;
- наличие цели и смысла жизни — 10, 27.

## Методика «Мотивация обучения в вузе»

Отметьте ваше согласие знаком «+» или несогласие - знаком «-» с нижеследующими утверждениями.

1. Лучшая атмосфера на занятии - атмосфера свободных высказываний.
2. Обычно я работаю с большим напряжением.
3. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений и неприятностей.
4. Я самостоятельно изучаю ряд предметов, по моему мнению, необходимых для моей будущей профессии.
5. Какое из присущих вам качеств вы выше всего цените? Напишите ответ рядом.
6. Я считаю, что жизнь нужно посвятить выбранной профессии.
7. Я испытываю удовольствие от рассмотрения на занятии трудных проблем.
8. Я не вижу смысла в большинстве работ, которые мы делаем в вузе.
9. Большое удовлетворение мне дает рассказ знакомым о моей будущей профессии.
10. Я, весьма, средний студент, никогда не буду вполне хорошим, а поэтому нет смысла прилагать усилия, чтобы стать лучше.
11. Я считаю, что в наше время не обязательно иметь высшее образование.
12. Я твердо уверен в правильности выбора профессии.
13. От каких из присущих вам качеств вы хотели бы избавиться? Напишите ответ рядом.
14. При удобном случае, я использую на экзаменах подсобные материалы (конспекты, шпаргалки, записи, формулы).
15. Самое замечательное время жизни — студенческие годы.
16. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
17. Я считаю, что для полного овладения профессией все учебные дисциплины нужно изучать одинаково глубоко.
18. При возможности я поступил бы в другой вуз.
19. Я обычно вначале берусь за более легкие задачи, а более трудные оставляю на конец.
20. Для меня было трудно при выборе профессии остановиться на одной из них.
21. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.
22. Я твердо уверен, что моя профессия даст мне моральное удовлетворение и материальный достаток в жизни.
23. Мне кажется, что мои друзья способны учиться лучше, чем я.

24. Для меня очень важно иметь диплом о высшем образовании.
25. Из неких практических соображений для меня это самый удобный вуз.
26. У меня достаточно силы воли, чтобы учиться без напоминания администрации.
27. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.
28. Экзамены нужно сдавать, тратя минимум усилий.
29. Есть много вузов, в которых я мог бы учиться с не меньшим интересом.
30. Какое из присущих вам качеств больше всего мешает учиться?  
Напишите ответ рядом.
31. Я очень увлекающийся человек, но все мои увлечения, так или иначе, связаны с будущей работой.
32. Беспокойство об экзамене или работе, которая не выполнена в срок, часто мешает мне спать.
33. Высокая зарплата после окончания вуза для меня не главное.
34. Мне нужно быть в хорошем расположении духа, чтобы поддержать общее решение группы.
35. Я вынужден был поступить в вуз, чтобы занять желаемое положение в обществе, избежать службы в армии.
36. Я учу материал, чтобы стать профессионалом, а не для экзамена.
37. Мои родители хорошие профессионалы, и я хочу быть на них похожим.
38. Для продвижения по службе мне необходимо иметь высшее образование.
39. Какое из ваших качеств помогает вам учиться? Напишите ответ рядом.
40. Мне очень трудно заставить себя изучать, как следует, дисциплины, прямо не относящиеся к моей будущей специальности.
41. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
42. Лучше всего я занимаюсь, когда меня периодически стимулируют, подстегивают.
43. Мой выбор данного вуза окончателен.
44. Мои друзья имеют высшее образование, и я не хочу отстать от них.
45. Чтобы убедить в чем-либо группу, мне приходится самому работать очень интенсивно.
46. У меня обычно ровное и хорошее настроение.
47. Меня привлекает удобство, чистота, легкость будущей профессии.
48. До поступления в вуз я давно интересовался этой профессией, много читал о ней.
49. Профессия, которую я получаю, самая важная и перспективная.
50. Мои знания об этой профессии были достаточны для уверенного выбора данного вуза.

**Обработка результатов:**

**Шкала «приобретение знаний»** — за согласие («+») с утверждением по п. 4 проставляется 3,6 балла; по п. 17 — 3,6 балла; по п. 26 — 2,4 балла; за несогласие («-») с утверждением по п. 28 — 1,2 балла; по п. 42 — 1,8 балла. Максимум — 12,6 балла.

**Шкала «овладение профессией»** — за согласие по п. 9 — 1 балл; по п. 31 — 2 балла; по п. 33 — 2 балла, по п. 43 — 3 балла; по п. 48 — 1 балл и по п. 49 — 1 балл. Максимум — 10 баллов.

**Шкала «получение диплома»** — за несогласие по п. 11 — 3,5 балла; за согласие по п. 24 — 2,5 балла; по п. 35 — 1,5 балла; по п. 38 — 1,5 балла и по п. 44 — 1 балл. Максимум — 10 баллов.

Вопросы по пп. 5, 13, 30, 39 являются нейтральными к целям опросника и в обработку не включаются.

#### **Интерпретация результатов.**

При создании данной методики автор использовала ряд других известных методик. В ней имеются три шкалы: «приобретение знаний» (стремление к приобретению знаний, любознательность); «овладение профессией» (стремление овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества); «получение диплома» (стремление приобрести диплом при формальном усвоении знаний, стремление к поиску обходных путей при сдаче экзаменов и зачетов). В опросник, для маскировки, автор методики включила ряд фоновых утверждений, которые в дальнейшем не обрабатываются. Преобладание мотивов по первым двум шкалам свидетельствует об адекватном выборе студентом профессии и удовлетворенности ею.

## **Методика «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилберга – Ю. Л. Ханина»**

### **Шкала личностной тревожности (ЛТ)**

*Инструкция:* «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните в соответствующей графе справа в зависимости от того, как ВЫ себя чувствуете обычно, определенную цифру. Над опросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Суждение	Ответ			
	Ни ког да	По кти ни ког да	Ча сто	По кти все гда
1. У меня бывает приподнятое настроение.	1	2	3	4
2. Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3. Я легко могу	1	2	3	4



расстроиться				
4. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6. Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10. Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11. Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я бываю доволен	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18. Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### **Шкала ситуативной тревожности (С Т )**

*Инструкция:* «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните в соответствующей графе справа в зависимости от того, как ВЫ себя чувствуете в данный момент, определенную цифру. Над

опросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Суждение	Ответ			
	Не т, это не так	По жа лу й, так	Ве рн о	Со вер ше нн о вер но
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я внутренне скован	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

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

1. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

2. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

3. Вычисление средегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов: до 30 баллов- низкая; 31-44 балла- умеренная; 45 и более- высокая.

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко и низкотревожные.

## Ключ

	Ответы			
	ни ко гда	по чт и ни ко гда	ча ст о	по чт и все гда
<b>ЛТ</b>				
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4

№	Ответы			
	нет , это не так	п о ж ал у й та к	вер но	Сов ерш енно верн о
<b>СТ</b>				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4

1	1	2	3	4
4				
1	1	2	3	4
5				
1	4	3	2	1
6				
1	1	2	3	4
7				
1	1	2	3	4
8				
1	4	3	2	1
9				
2	1	2	3	4
0				

1	1	2	3	4
4				
1	4	3	2	1
5				
1	4	3	2	1
6				
1	1	2	3	4
7				
1	1	2	3	4
8				
1	4	3	2	1
9				
2	4	3	2	1
0				

## Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко)

Ниже предлагается опросник, который фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности.

Прочтите каждый вопрос и укажите наиболее подходящий ответ.

- 0- полностью удовлетворен;
- 1- скорее удовлетворен;
- 2- затрудняюсь ответить;
- 3- скорее не удовлетворен;
- 4- полностью не удовлетворен.

№	Удовлетворены ли вы?	0	1	2	3	4
1	Своим образованием					
2	Взаимоотношениями с коллегами по работе					
3	Взаимоотношениями с администрацией ВУЗа					
4	Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (студентами, преподавателями, кураторами)					
5	Содержанием своей работы в					

	целом					
6	Условиями профессиональной деятельности (учебы)					
7	Своим положением в обществе					
8	Материальным положением					
9	Жилищно-бытовыми условиями					
10	Отношениями с супругой (ом), подругой (другом)					
11	Отношениями с ребенком (детьми)					
12	Отношениями с родителями					
13	Обстановкой в обществе (государстве)					
14	Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми					
15	Сферой услуг и бытового обслуживания					
16	Сферой медицинского обслуживания					
17	Проведением досуга					
18	Возможностью проводить отпуск					
19	Возможностью выбора места работы					
20	Своим образом жизни в целом					

### **Обработка результатов:**

По каждому пункту определяется показатель уровня фрустрированности. Он может варьироваться от 0 до 4 баллов. Каждому варианту ответа присваиваются баллы: полностью удовлетворен – 0; скорее удовлетворен – 1; затрудняюсь ответить – 2; скорее неудовлетворен – 3; не удовлетворен полностью – 4.

Если методика используется для выявления показателя у группы респондентов, то надо:

1. получить отдельно произведения числа респондентов, выбравших тот или иной ответ, на балл присвоенный ответу;
2. подсчитать сумму этих произведений;
3. разделить ее на общее число ответивших на данный пункт.

Можно определить итоговый средний индекс уровня социальной фрустрированности. Для этого надо сложить показатели фрустрированности по всем пунктам и разделить сумму на число пунктов (20).

В массовых обследованиях весьма показателен процент лиц, выбравших тот или иной вариант ответа на конкретный пункт.

### **Интерпретация результатов.**

Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности:

- 3,5 – 4 балла: очень высокий уровень фрустрированности;
- 3,0 – 3,4: повышенный уровень фрустрированности;
- 2,5 – 2,9: умеренный уровень фрустрированности;
- 2,0 – 2,4: неопределенный уровень фрустрированности;
- 1,5 – 1,9: пониженный уровень фрустрированности;
- 0,5 – 1,4: очень низкий уровень;
- 0 – 0,5: отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

### **Методика «Личностный опросник Г. Ю. Айзенка для взрослых (EPQ)»**

По Г. Ю. Айзенку содержание этого опросника служит определению личностных черт человека по двум основным "осям": интроверсия – экстраверсия (замкнутость или обращенность вовне) и стабильность – нестабильность (уровень тревожности). Третьей осью выступает психотизм (бесстрастность, эгоцентричность, неконтактность). Методика Г. Айзенка относится уже к области специальных личностных опросников, где самооценка человека контролируется и направляется.

*Инструкция:* Прочтите внимательно каждый вопрос и искренне ответьте: ДА (+) или НЕТ(-) .

1. Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Считаете ли вы себя человеком безобидным?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Вы всегда сдерживаете свои обещания, не считаясь с тем, что вам это невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Вообще вы действуете и говорите быстро, не задерживаясь для обдумывания?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы - несчастный человек, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что вы почти на все могли решиться, если дело пошло на спор?

11. Вы смущаетесь, когда хотите завязать разговор с симпатичным незнакомцем?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете под влиянием минуты?
14. Часто ли вас терзают мысли о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы книги встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас довольно легко задеть?
17. Вы любите часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у вас часто такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие люди?
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше приятелей (подруг), но зато особенно близких вам?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас терзает чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю чувствам и всюю повеселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать про вас, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Вы слывете за человека веселого и живого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно чувствуете себя спокойным, когда находитесь в компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спиться из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете узнать об этом в книге, чем спросить у друзей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравиться ли вам работа, которая требует пристального внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Если бы вы знали, что никогда сказанное вами не будет раскрыто, вы бы всегда высказывались в духе общепринятого?
37. Вам неприятно бывать в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Вам нравится работа, которая требует быстроты действия?
40. Верно ли, что вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы медлительны и неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?

43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите удобный случай побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя несчастным, если бы долго не могли видеться со своими знакомыми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Среди людей, которых вы знаете, есть такие, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать о себе, что вы уверенный в себе человек?
50. Вас легко задеть, если покритиковать ваши недостатки или недостатки вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Вам не трудно внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

**Обработка результатов осуществляется по трем шкалам:**

*Корректирующая шкала (шкала лжи)*

- 6, 24, 36 - да;  
12, 18, 30, 42, 48, 54 - нет.

Позволяет проверить, насколько искренне вы отвечали на вопросы. Если здесь вы набрали свыше 4 баллов, это означает, что вы были не совсем честны перед самим собой.

*Шкала экстра - и интроверсии:*

- 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 - да;  
5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51 - нет.

Эта шкала вопросов направлена на выявление степени экстраверсии-интроверсии. Если здесь вы заработали свыше 12 баллов, можно считать, что вы экстраверт, если менее - интроверт.

*Шкала нейротизма:*

- 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 - да.

Этот ряд вопросов направлен на выявление степени эмоциональной устойчивости или неустойчивости. Отрицательные ответы здесь не учитываются. Если здесь вы набрали менее 12 баллов, то вы эмоционально устойчивы.



## Оценка психологической атмосферы в группе

На бланке приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых Вы можете описать атмосферу в группе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре поместите знак «X» (зачеркните соответствующую цифру), тем более выражен признак в группе.

Дружелюбие	1	2	3	4	5	6	7	8	Враждебность
Согласие	1	2	3	4	5	6	7	8	Несогласие
Удовлетворенность	1	2	3	4	5	6	7	8	Неудовлетворенность
Увлеченность	1	2	3	4	5	6	7	8	Равнодушие
Продуктивность	1	2	3	4	5	6	7	8	Непродуктивность
Теплота	1	2	3	4	5	6	7	8	Холодность
Сотрудничество	1	2	3	4	5	6	7	8	Отсутствие сотрудничества
Взаимная поддержка	1	2	3	4	5	6	7	8	Недоброжелательность
Занимательность	1	2	3	4	5	6	7	8	Скука
Успешность	1	2	3	4	5	6	7	8	Неуспешность

**Обработка результатов:** ответ по каждому из 10 пунктов шкалы оценивается слева направо от 1 до 8 баллов.

**Интерпретация результатов.** Чем левее расположен знак «X», тем ниже балл, тем лучше психологическая атмосфера в группе. Итоговый показатель может колебаться от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (самая неблагоприятная). Анализируется оценка респондентом атмосферы в группе, его отношение к группе.

## Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

*Инструкция:* В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни - переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того чтобы обозначить Ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по Вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от "0" до "6":

"0" - это ко мне совершенно не относится;

"1" - мне это не свойственно в большинстве случаев;

"2" - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

"3" - не решаюсь отнести это к себе;

"4" - это похоже на меня, но нет уверенности;

"5" - это на меня похоже;

"6" - это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

### ***Опросник ДПА.***

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: "застревает" на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.

24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе - оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом - не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком - привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.

57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно - если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг - не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.

90. Принимает решения и тут же их меняет; презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.

91. Стараются полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.

92. Никогда не опаздывает.

93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Выделяется среди других.

95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.

96. В себе все ясно, себя хорошо понимает,

97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.

98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.

99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

101. Все свои привычки считает хорошими.

***Бланк для ответов:***

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

***Показатели и ключи к интерпретации:***

*Интегральные показатели:*

"АДАПТАЦИЯ" $A = \frac{a}{a+b} \times 100\%$	"САМОПРИЯТИЕ" $S = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
"ПРИЯТИЕ ДРУГИХ" $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} \times 100\%$	"ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМФОРТНОСТЬ" $E = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
"ИНТЕРНАЛЬНОСТЬ" $I = \frac{a}{a+1.4b} \times 100\%$	"СТРЕМЛЕНИЕ К ДОМИНИРОВАНИЮ" $D = \frac{2a}{2a+b} \times 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a	Адаптивность 4,5,9,12,15,19, 22,23,26,27,29, 33,35,37,41,44, 47,51,53,55,61, 63,67,72,74,75, 78,80,88,91,94, 96,97,98	(68 – 70) 68 – 136
	b	Дезадаптивность 2,6,7,13,16,18, 25,28,32,36,38, 40,42,43,49,50, 54,56,59,60,62, 64,69,71,73,76, 77,83,84,86,90, 95,99,100	(68 – 70) 68 – 136
2	a	Лживость - 34,45,48,81,89	(18 – 45) 18 – 36
	b	+	8,82,92,101
3	a	Приятие себя 33,35,55,67,72, 74,75,80,88,94, 96	(22 – 52) 22 – 42
	b	Неприятие себя 7,59,62,65,90,95,99	(14 – 35) 14 – 28
4	a	Приятие других 9,14,22,26,53,97	(12 – 30) 12 – 24

	b	Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14 – 35) 14 – 28
5	a	Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14 – 35) 14 – 28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14 – 35) 14 – 28
6	a	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91,98,13	(26 – 65) 26 – 52
	b	Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18 – 45) 18 – 36
7	a	Доминирование	58,61,66	(6 – 15) 6 – 12
	b	Ведомость	16,32,38,69,84,87	(12 – 30) 12 – 24
8		Эскапизм ( уход от проблем )	17,18,54,64,86	(10 – 25) 10 – 20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

