Программное обеспечение "Коллекция психологических тестов Аналитик (Психологические тесты)"

Инструкция пользователя

Содержание

АННОТАЦИЯ	5
СИСТЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К КОМПЬЮТЕРУ	6
Аппаратная конфигурация	6
ПРОГРАММНАЯ СРЕДА	6
ПОЛНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВ, ВХОДЯЩИХ В СОСТАВ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ "КОЛЛЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ АНАЛИТИК (14 ИЛ ТЕСТА)"	
Часто задаваемые вопросы	9
РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ	10
УСТАНОВКА И РЕГИСТРАЦИЯ	11
ДИАЛОГОВОЕ ОКНО РЕГИСТРАЦИИ ПРОГРАММЫ НАСТРОЙКИ ЛИЧНОО ТЕСТОВ	
ОПИСАНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ "КОЛЛЕКЦИЯ ПСИХОЛОГ ТЕСТОВ АНАЛИТИК"	
Образцы результатов тестирования личностных тестов (на примере Личностн	
ЕРІ (методика Г.Айзенка), табличный файл MS Excel)	17
Образцы результатов тестирования личностных тестов (на примере теста ММ сокращенный вариант, текстовый файл MS WORD)	
 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ММРІ СОКРАЩЕННЫЙ ВАРИАНТ (ОПРОСНИК МИНИ-МУ. 	
Описание шкал	20
Базисные шкалы	21
2 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК ЕРІ (МЕТОДИКА Г.АЙЗЕНКА) ЭКСТРАВЕРСИИ, ИНТРОВЕРСИИ, НЕЙРОТИЗМА	23
Инструкция к тесту	
Интерпретация результатов теста	

3-4 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ СИТУАТИВНАЯ И ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ (СПИЛБЕРГЕР-ХАНІ	1 Н) .26
5 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ЛИРИ	28
Типы отношения к окружающим	29
6 МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ВООБРАЖЕНИЯ	33
7 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ АЙЗЕНКА	35
Оценка и интерпретация баллов	35
8 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ СТРЕЛЯУ	37
Интерпретация результатов	37
9 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ШКАЛА ДЕПРЕССИИ	40
10 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ШКАЛА ОЦЕНКИ ПОТРЕБНОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ	41
11 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ШМИШЕКА	42
Работа опросника Шмишека	42
Акцентуации характера	43
12 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ КЕТТЕЛЛА	49
13 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ШУЛЬТЕ	52
14 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ САН (САМОЧУВСТВИЯ, АКТИВНОСТИ И НАСТРОЕНИЯ)	53
15 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ "ПРОГНОЗ" (ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ)	55
16 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ "СКЛОННОСТЬ К РИСКУ"	56
17 ТЕСТ НА ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ	57
18 Измерение мотивации достижения А. Мехрабиана	58
19 ОЦЕНКА УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ (В.К. ГЕРБАЧЕВСКИЙ)	60
Инструкция по заполнению опросника В. Гербачевского	60
Анализ и интерпретация данных исследования	60

20 Полярный профиль характеристик времени (Семантический дифференциал)	65
21 Самооценка силы воли	68
22 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕМПЕРАМЕНТА	69
23 САМООЦЕНКА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ	70
24 Шкала спортивной тревожности (SAS)	71
25 ТЕСТ СПОРТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (SCAT)	74
26 ТЕСТ МОТИВАЦИЯ К УСПЕХУ	77
27 ТЕСТ ДИАГНОСТИКА СТРУКТУРЫ СИГНАЛЬНЫХ СИСТЕМ	80
28 ТЕСТ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛИПСА	87
29 ТЕСТ СМЫСЛО-ЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ	93
30 ТЕСТ МЕТОДИКА «ПРОФИЛЬ» (МЕТОДИКА КАРТЫ ИНТЕРЕСОВ А. ГОЛОМШТОКА В МОДИФИ Г. РЕЗАПКИНОЙ)	
31 ТЕСТ ШКАЛА САМООЦЕНКИ ДЕПРЕССИИ РАЗРАБОТАННАЯ В НИИ ИМ.БЕХТЕРЕВА	99
32 ТЕСТ «КАРТА ИНТЕРЕСОВ» А.Е. ГОЛОМШТОКА	101
33 ТЕСТ ШКАЛА ДНЕВНОЙ СОНЛИВОСТИ ЭПВОРТА (ESS)	110
34 Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (Яхи Менделевич Д.М.)	
контакты	120

Аннотация

Всего программное обеспечение "Коллекция психологических тестов Аналитик (Психологические тесты)" включает 14 или 34 личностных психологических теста.

Назначение программного обеспечения "Коллекция психологических тестов Аналитик (Психологические тесты)": Исследование психологических свойств личности разного возраста и пола.

Системные требования к компьютеру Аппаратная конфигурация

Минимально: персональный компьютер Pentium I 100 МГц, RAM 16 Мb, разрешение экрана не менее 800 на 600 точек.

Оптимально персональный компьютер Pentium IV (Celeron) 1700 МГц, RAM 256 Мb, разрешение экрана 1024 на 768 точек.

Программная среда

Операционная система:

Windows 95 с установленным программным обеспечением MS Internet Explorer версии 5.5 и выше;

Windows 98 с установленным программным обеспечением MS Internet Explorer версии 5.5 и выше;

Windows NT 4.0 SP5 и выше с установленным программным обеспечением MS Internet Explorer версии 5.5 и выше;

Windows ME;

Windows 2000;

Windows 2003;

Windows XP;

Windows Vista;

Windows 7;

Windows 8;

Windows 10.

Желательно установленное программное обеспечение MS Office (Word, Excel) 97/2000/XP/2003/2007/2010/2013/2016 (для чтения и генерации файлов результатов тестирования в форматах DOC/DOCX и XLS/XLSX) или OpenOffice (для чтения файлов результатов тестирования в форматах RTF и CSV — таблиц). Одновременно с выводом в файлы оценки результатов тестирования можно выводить в автоматическом режиме на принтер.

Полный перечень тестов, входящих в состав программного обеспечения "Коллекция психологических тестов Аналитик (14 или 34 теста)"

- 1) ММРІ сокращенный вариант*,
- 2) Личностный опросник EPI (методика Г.Айзенка) экстраверсии, интроверсии, нейротизма*,
- 3) Ситуативная тревожность (Спилбергер-Ханин)*,
- 4) Личностная тревожность (Спилбергер-Ханин)*,
- 5) Методика диагностики межличностных отношений Лири*,
- 6) Методика определения уровня воображения*,
- 7) Самооценка психических состояний Айзенка*,
- 8) Тест Стреляу*,
- 9) Шкала депрессии*,
- 10) Шкала оценки потребности в достижении*,
- 11) тест Шмишека*,
- 12) тест Кеттелла*,
- 13) тест Шульте*,
- 14) тест САН (самочувствие, активность, настроение)*,
- 15) Методика прогноз (Оценка нервно-психической устойчивости),
- 16) Склонность к риску,
- 17) Исследование волевой саморегуляции,
- 18) Измерение мотивации достижения (А. Мехрабиан),
- 19) Оценка уровня притязаний (В.К. Гербачевский),
- 20) Полярный профиль характеристик времени (Семантический дифференциал)
- 21) Самооценка силы воли
- 22) Психологическая характеристика темперамента
- 23) Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов
- 24) Шкала спортивной тревожности (SAS)
- 25) Тест спортивной соревновательной тревожности (SCAT)
- 26) Тест мотивация к успеху
- 27) Тест диагностика структуры сигнальных систем
- 28) Тест школьной тревожности Филипса
- 29) Тест смысло-жизненные ориентации
- 30) Тест методика «профиль» (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной)
- 31) Тест шкала самооценки депрессии разработанная в НИИ им.Бехтерева
- 32) Тест «карта интересов» А.Е. Голомштока

- 33) Тест шкала дневной сонливости Эпворта (ESS)
- 34) Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (Яхин К.К., Менделевич Д.М.)
 - * вариант комплектации "Коллекция психологических тестов Аналитик (14 тестов)"

Часто задаваемые вопросы

Сохраняются ли результаты тестирования и какими программами их можно открыть?

Результаты тестирования (оценки тестирования) сохраняются в файлы формата MS Office (Word, Excel), а также в форматы RTF, MS WordPad текстовый, TXT, CSV. Полученные файлы открываются программным обеспечением MS Word, MS Excel или OpenOffice. Одновременно с выводом в файлы оценки результатов тестирования можно выводить в автоматическом режиме на принтер.

Если программное обеспечение MS Office (Word, Excel) или OpenOffice не установлено на компьютере, то результаты тестирования могут быть прочитаны входящими в поставку ОС Windows программами WordPad (формат RTF, MS WordPad текстовый, TXT) и Блокнот (формат CSV и TXT).

Возможно использование других программ для просмотра результатов в перечисленных выше форматах файлов.

Результаты тестирования

Результаты работы программы (файлы с интерпретацией результатов формата MS Word, RTF, MS WordPad текстовый, TXT, таблицы MS Excel и текстовые файлы-таблицы формата csv) записываются в директорию установки программы в подпапку "Результаты".

Например, для программы "Психологические тесты" по умолчанию результаты сохраняются в папки C:\Program Files\ Психологические тесты \Результаты.

Результаты тестирования могут выводиться в файлы текстовых форматов: MS Word (*.doc/*.docx), RTF (*.rtf), MS WordPad текстовый (*.doc), TXT (*.txt), а также в файлы табличных форматов MS Excel (*.xls/*.xlsx), CSV (*.csv).

Директории и имена текстовых файлов (MS Word (*.doc), RTF (*.rtf), MS WordPad текстовый (*.doc), TXT (*.txt)) с интерпретацией результатов формируются по следующему принципу для каждого из перечисленных Год месяц\пол форматов файлов: (мужской или женский)\Год месяц деньОбследования Фамилия Имя Отчество.расширение, например, C:\Program Files\ Психологические тесты \ \WORD\ Тест Результаты Шульте\2007 11 01\Мужской пол\2007 11 01 Кузнецов Александр Петрович.doc или C:\Program Files\ Психологические тесты Результаты \RTF\ Тест Шульте \2007 11 01\Мужской пол\2007 11 01 Кузнецов Александр Петрович.RTF.

Директории и имена табличных файлов (MS Excel (*.xls), CSV (*.csv)) с интерпретацией результатов личностных тестов формируются по следующему принципу: \Excel\Haзвание теста.xls или \CSV\Haзвание теста.csv, например, C:\Program Files\ Психологические тесты \ Результаты \Excel\ Тест Шульте.xls.

Установка и регистрация

Для того чтобы правильно установить программу, необходимо её зарегистрировать на компьютере, выслав серийные номера, появившиеся в диалоговом окне программы при запуске программы производителю программного обеспечения (см. ниже).

Порядок регистрации:

1. Нужно запустить файл setup.exe и установить программу в отдельную папку под соответствующим названием на Вашем компьютере (можно оставить названия папок по умолчанию).

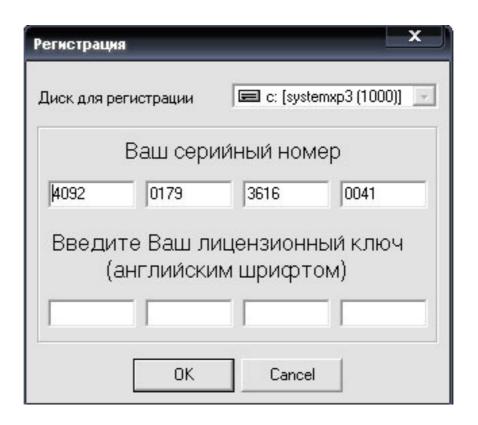
Особенности установки программы в Windows Vista, Windows 7, Windows 8, Windows 10. Не рекомендуем устанавливать программу в папку Program Files, т.к. по умолчанию права к ней только на чтение. Создайте папку на жестком диске (например, С:\Психологические тесты) и в программе установки укажите путь к этой папке.

В некоторых случаях, возможна нехватка прав у пользователя для нормальной работы программы. Попробуйте запустить программу под администратором - правая кнопка мыши на ярлыке и выбор из выпадающего меню <Запуск от имени администратора>. Если программа запустилась и нормально работает - вы можете либо дать дополнительные права этому пользователю, либо и дальше запускать программу от имени администратора.

- 2. Запустить программу (например, через меню "Пуск" ОС Windows)
- 3. Появившийся серийный номер в диалоговом окне регистрации программы (в формате XXXX-XXXXX-XXXXX) выслать электронной почтой по адресу: koru@yandex.ru или koru@rambler.ru, указав регистрационные данные покупателя программного обеспечения (полное название и город для юридических лиц или фамилию, имя, отчество, город для физических лиц), а мы в свою очередь высылаем пароль (лицензионный ключ из 16 символов).

4. В диалоговом окне программы для регистрации Вы вводите полученный от нас лицензионный ключ и программа переходит в рабочий режим.

Внимание. Серийный номер и лицензионный ключ действительны только для одного компьютера. Для другого компьютера будут другие серийный номер и лицензионный ключ.



Диалоговое окно регистрации программы

Настройки личностных тестов

<u>Удалить фоновые процессы Word и Excel.</u> Выбор этой команды позволяет удалить все запущенные процессы активированные серверами Word и Excel. Операция может быть полезна при ошибке сохранения результатов в файлы формата MS Word или MS Excel. Данная операция позволяет разблокировать зависшие серверы MS Word или MS Excel.

Режим пользователя/режим преподавателя. Выбор этой настройки переключает режим работы АПК либо на режим работы "один вопрос/утверждение — несколько вариантов ответа" (обычный режим тестирования) либо на режим. работы "шесть вопросов/утверждений — несколько вариантов ответа на каждый вопрос/утверждение" (ускоренный режим тестирования).

<u>Тестирование сразу по всем методикам/Создание списка</u> доступных тестов. Выбор этой настройки позволяет создавать/изменять список доступных тестов, а также настроить автоматическое последовательное прохождение всех тестов из созданного списка тестов.

<u>Информировать о сохранении результатов.</u> Выбор этой настройки включает/отключает информирование о сохранении результатов тестирования в файлах результатов.

Ввести новый размер шрифта для вопросов (базовое значение равно 12). Выбор этой настройки позволяет менять базовый размер шрифта для вопросов (от 6/мелкий шрифт до 24/ крупный шрифт).

Ввести новый размер шрифта для ответов (базовое значение равно 12). Выбор этой настройки позволяет менять базовый размер шрифта для ответов (от 6/мелкий шрифт до 24/ крупный шрифт).

<u>Минимизировать вывод на экран.</u> Выбор этой настройки позволяет минимизировать информацию выводимую на экран во время тестирования, например, можно не выводить инструкцию в каждом вопросе.

<u>Показывать результаты в режиме преподавателя.</u> Выбор этой настройки позволяет либо показывать на экране результаты тестирования в режиме преподавателя, либо продолжить ввод данных без просмотра результатов. Результаты тестирования сохраняются вне зависимости от этой настройки.

Блокировать кнопку "Вперед" после теста. Выбор этой настройки позволяет блокировать кнопку "Вперед" после прохождения теста. Это позволяет просмотреть на экране результат тестирования в случае рассеянного внимания тестируемого путем принудительной блокировки кнопки "Вперед". Разблокировка этой кнопки происходит при смене данных о тестируемом или смене названия теста.

<u>Сохранять результаты в файл формата Word (*.doc/*.docx).</u> Выбор этой настройки позволяет после прохождения теста автоматически сохранять результаты в файле формата MS Word (*.doc/*.docx).

Сохранять результаты в файл текстового формата Excel (*.csv). Выбор этой настройки позволяет после прохождения теста автоматически сохранять результаты в таблично-текстовом файле формата CSV (*.csv).

Сохранять результаты в файл формата MS Excel (*.xls/*.xlsx). Выбор этой настройки позволяет после прохождения теста автоматически сохранять результаты в табличном файле формата MS Excel (*.xls/*.xlsx).

<u>Сделать процесс генерации результатов в файл MS Word</u>
<u>видимым.</u> Выбор этой настройки позволяет после прохождения теста отобразить процесс сохранения результатов тестирования в файле формата MS Word (*.doc/*.docx).

<u>Печатать результаты – файл формата MS Word (*.doc/*docx).</u> Выбор этой настройки позволяет после прохождения теста автоматически посылать результаты сохраняемые/генерируемые в файле формата MS Word (*.doc/*.docx) на принтер установленный по умолчанию.

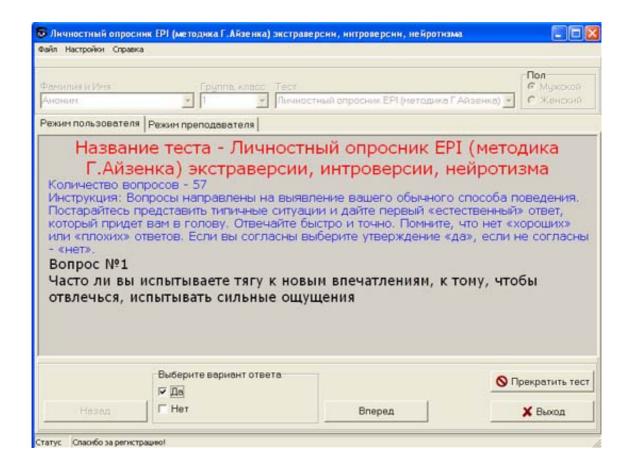
<u>Печатать результаты – файл формата RTF (*.rtf).</u> Выбор этой настройки позволяет после прохождения теста автоматически посылать результаты сохраняемые/генерируемые в файле формата Rich text format (*.rtf) на принтер установленный по умолчанию.

<u>Сохранять результаты в файл формата RTF (*.rtf).</u> Выбор этой настройки позволяет после прохождения теста автоматически сохранять результаты в файле формата Rich text format (*.rtf).

<u>Печатать файл формата RTF черно-белым.</u> Выбор этой настройки позволяет после прохождения теста сохранять или печатать результаты тестирования формата Rich text format (*.rtf) в черно-белом или цветном виде.

Описание программного обеспечения "Коллекция психологических тестов Аналитик"

Тестирование может проводиться в двух режимах: пользовательский (вопрос - ответ), преподавательский (одновременно много вопросов – много ответов).



Внешний вид программы для одного из тестов

Образцы результатов тестирования личностных тестов (на примере Личностный опросник EPI (методика Г.Айзенка), табличный файл MS Excel)

Фамилия и Имя	Группа, Класс	Пол (муж., жен.)	Дата	Время	Тест
Андрей Бельский	1A	муж.	21.02.2008	16:48:43	Личностный опросник EPI (методика Г.Айзенка) экстраверсии, интроверсии, нейротизма
Аноним	15	муж.	21.02.2008	16:50:34	Личностный опросник EPI (методика Г.Айзенка) экстраверсии, интроверсии, нейротизма
Валя Алексеев	2C	муж.	21.02.2008	16:55:37	Личностный опросник EPI (методика Г.Айзенка) экстраверсии, интроверсии, нейротизма

Продолжение таблицы

Показатель экстраверсии - интроверсии	Оценка	Показатель нейротизма	Оценка	Показатель лжи	Оценка
16	экстраверт	16	высокий уровень нейротизма	0	норма
12	среднее значение	15	высокий уровень нейротизма	3	норма
11	среднее значение	11	среднее значение	2	норма

Образцы результатов тестирования личностных тестов (на примере теста MMPI сокращенный вариант, текстовый файл MS WORD)

ММРІ СОКРАЩЕННЫЙ ВАРИАНТ

Иванова Анна, пол - жен., группа - 1

Дата обследования - 11.04.2009 год, время обследования - 14:14:11

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ И ОЦЕНКА			
	Результат, баллов	Оценка	
Показатель "Ипохондрия", Т	55	средняя	
Показатель "Депрессия", Т	54	средняя	
Показатель "Истерия", Т	47	средняя	
Показатель "Психопатия", Т	53	средняя	
Показатель "Паранойяльность", Т	83	высокая - Основная черта людей с высокими показателями по этой шкале - склонность к формированию сверхценных идей. Это люди односторонние, агрессивные и злопамятные. Кто не согласен с ними, кто думает иначе, тот или глупый человек, или враг. Свои взгляды они активно насаждают, поэтому имеют частые конфликты с окружающими. Собственные малейшие удачи они всегда переоценивают.	
Показатель "Психастения", Т	47	средняя	
Показатель "Шизоидность", Т	66	средняя	
Показатель "Гипотония", Т	73	высокая - Для лиц с высокими оценками по этой шкале характерно приподнятое настроение независимо от обстоятельств. Они активны, деятельны, энергичны и жизнерадостны. Они любят работу с частыми переменами,	

		охотно контактируют с людьми, однако интересы их поверхностны и неустойчивы, им не хватает выдержки и настойчивости.
Показатель "Шкала лжи", Т	38	низкая
Показатель "Шкала достоверности", Т	95	высокая - Высокие оценки выявляют недостоверные ответы: чем больше значение по этой шкале, тем менее достоверны результаты.
Показатель "Шкала коррекции", Т	28	низкая

1 Психологический тест MMPI сокращенный вариант (опросник Мини-мульт)

ММРІ был предложен американскими психологами в 40-50 годах. Адаптация была проведена в СССР в 60-х годах в институте им. В. Н. Бехтерева Ф. Б. Березиным и М. П. Мирошниковым. Опросник Мини-мульт содержит 71 вопрос, 11 шкал, из них 3 – оценочные. Первые 8 шкал являются базисными и оценивают свойства личности. Первая шкала измеряет свойство личности испытуемого с астено-невротическим типом. Вторая шкала говорит о склонности испытуемого к социопатическим вариантам развития личности. Пятая шкала в этом варианте опросника не используется, после четвертой следует шестая. Шестая шкала характеризует обидчивость шкалы испытуемого, его склонность к аффективным реакциям. Седьмая шкала предназначена для диагностики тревожно-мнительного типа личности, склонного к сомнениям. Восьмая шкала определяет степень эмоциональной отчужденности, сложность установления социальных контактов. Девятая шкала показывает близость к гипертимному типу личности, измеряет активность и возбудимость. Остальные 3 оценочные шкалы измеряют искренность испытуемого, степень достоверности результатов тестирования и величину коррекции, вносимую чрезмерной осторожностью.

Описание шкал

Шкала лжи (L) – оценивает искренность испытуемого.

Шкала достоверности (F) — выявляет недостоверные ответы: чем больше значение по этой шкале, тем менее достоверны результаты.

Шкала коррекции (К) – сглаживает искажения, вносимые чрезмерной осторожностью и контролем испытуемого во время тестирования. Высокие показатели по этой шкале говорят о неосознанном контроле поведения.

Шкала (К) используется для коррекции базисных шкал, которые зависят от ее величины.

Базисные шкалы.

- 1. Ипохондрия (Hs) «близость испытуемого к астено-невротическому типу. Испытуемые с высокими оценками медлительны, пассивны, принимают все на веру, покорны власти, медленно приспосабливаются, плохо переносят смену обстановки, легко теряют равновесие в социальных конфликтах.
- 2. Депрессия (D). Высокие оценки имеют чувствительные, сенситивные лица, склонные к тревогам, робкие, застенчивые. В делах они старательны, добросовестны, высокоморальны и обязательны, но не способны принять решение самостоятельно, нет уверенности в себе, при малейших неудачах они впадают в отчаяние.
- 3 Истерия (Ну). Выявляет лиц, склонных к неврологическим защитным реакциям конверсионного типа. Они используют симптомы соматического заболевания как средство избегания ответственности. Все проблемы разрешаются уходом в болезнь. Главной особенностью таких людей является стремление казаться больше, значительнее, чем есть на самом деле, стремление обратить на себя внимание во что бы то ни стало, жажда восхищения. Чувства таких людей поверхностны и интересы неглубоки.
- 4. Психопатия (Pd). Высокие оценки по этой шкале свидетельствуют о социальной дезадаптации, такие люди агрессивны, конфликтны, пренебрегают социальными нормами и ценностями Настроение у них неустойчивое, они обидчивы, возбудимы и чувствительны. Возможен временный подъем по этой шкале, вызванный какой-нибудь причиной.

- 6. Паранойяльность (Ра). Основная черта людей с высокими показателями по этой шкале склонность к формированию сверхценных идей. Это люди односторонние, агрессивные и злопамятные. Кто не согласен с ними, кто думает иначе, тот или глупый человек, или враг. Свои взгляды они активно насаждают, поэтому имеют частые конфликты с окружающими. Собственные малейшие удачи они всегда переоценивают.
- 7. Психастения (Pt). Диагностирует лиц с тревожно-мнительным типом характера, которым свойственны тревожность, боязливость, нерешительность, постоянные сомнения.
- 8. Шизоидность (S с). Лицам с высокими показателями по этой шкале свойствен шизоидный тип поведения. Они способны тонко чувствовать и воспринимать абстрактные образы, но повседневные радости и горести не вызывают у них эмоционального отклика. Таким образом, общей чертой шизоидного типа является сочетание повышенной чувствительности с эмоциональной холодностью и отчужденностью в межличностных отношениях.
- 9. Гипотония (Ма). Для лиц с высокими оценками по этой шкале характерно приподнятое настроение независимо от обстоятельств. Они активны, деятельны, энергичны и жизнерадостны. Они любят работу с частыми переменами, охотно контактируют с людьми, однако интересы их поверхностны и неустойчивы, им не хватает выдержки и настойчивости.

Высокими оценками по всем шкалам, после построения профиля личности, являются оценки, превышающие 70. Низкими оценками считаются оценки ниже 40.

2 Психологический тест Личностный опросник EPI (методика Г.Айзенка) экстраверсии, интроверсии, нейротизма

Опросник предназначен для диагностики экстраверсии, интроверсии и нейротизма, включает также девять вопросов, составляющих «шкалу лжи». Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в один балл.

Г.Айзенк разработал два варианта данного опросника (A и B), что позволяет, например, проводить повторное исследование после тех или иных экспериментальных процедур, исключив возможность запоминания ранее данных ответов.

Инструкция к тесту

«Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет знак - (нет)».

Интерпретация результатов теста

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы, по Павлову, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам Природа интроверсии И экстраверсии личности. усматривается свойствах центральной нервной врожденных системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения.

Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

«Чистый» сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы,

темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. отсутствии духовной жизни холерический темперамент проявляется раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную (опускаются руки). Ему свойственны реакцию сдержанность И приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного К тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

3-4 Психологический тест Ситуативная и личностная тревожность (Спилбергер-Ханин)

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как свойство BO многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является ДЛЯ него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью устойчивая понимается индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, определенной Как отвечая каждую ИЗ них реакцией. на предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как характеризуется субъективно переживаемыми состояние :имкидоме напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

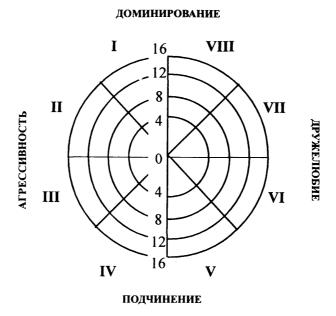
Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у

него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

5 Психологический тест Методика диагностики межличностных отношений Лири

Методика создана Т. Лири (Т. Лиар), Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном "Я", а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. При исследовании межличностных отношений, социальных аттитюдов наиболее часто выделяются два фактора: дружелюбие-агрессивность. доминирование-подчинение и Именно факторы определяют общее впечатление о человеке межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Осгуда: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: доминирование-подчинение, дружелюбие-агрессивность, эмоциональностьаналитичность.



Для представления основных социальных ориентации Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей. Схема Тимоти Лири основана на предположении, что чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбиевраждебность) оси. Расстояние полученных показателей окружности указывает адаптивность экстремальность на ИЛИ интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности.

Типы отношения к окружающим

I. Авторитарный

- 13-16 диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.
- 9-12 доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистичный

13-16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый. 0-12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный

- 13-16 жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.
- 9-12 требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.
 - 0-8 упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

- 13-16 отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).
- 9-12 критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептичный, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0-8 — критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

- 13-16 покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.
- 9-12 –застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.
- 0-8 скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

- 13-16 резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.
- 9-12 послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.
- 0-8 конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9-16 — дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет

развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0-8склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, быть в согласии c мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

- 9-16 гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).
- 0-8 ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

6 Методика определения уровня воображения

Цель: определение уровня воображения

Инструкция: Вам предлагается 12 вопросов теста. На них надо отвечать либо "да", либо "нет". Первая цифра в скобках (количество баллов) означает положительный ответ, вторая - отрицательный.

- 1. Интересуетесь ли вы живописью? (2, 1).
- 2. Часто ли вы скучаете? (1, 2).
- 3. Рассказывая какую-либо историю, любите ли вы украсить ее красочной деталью, добавленной от себя? (1, 0).
 - 4. Инициативны ли вы на работе? (2, 1).
 - 5. "Широко" ли вы пишите, много ли занимаете место на бумаге? (1,0).
- 6. Руководствуетесь ли вы в выборе одежды законами моды или собственным вкусом? (2, 1).
- 7. Любите ли вы рисовать во время собраний или лекций на листе бумаги одни и те же фигурки? (0, 1).
- 8. Слушая музыку, представляете ли вы какие-либо образы, связанные с ней? (1,0).
 - 9. Любите ли вы писать длинные письма? (2, 1).
 - 10. Видите ли вы иногда цветные сны? (1, 0).
- 11. Любите ли вы мысленно бывать в тех снах, которые знаете лишь по рассказам? (1, 0).
 - 12. Часто ли вы плачете, расстраиваетесь в кино? (1, 0).

Итак, подсчитайте очки. 14-17 очков: у вас богатое воображение. Если вы сумеете применить его в жизни, то добьетесь больших творческих успехов. 9-13 очков: среднее воображение. Такое воображение встречается у очень многих людей. От вас и только от вас зависит, сумеете ли вы развить его. 5-8 очков: вы реалист в полном смысле этого слова. В облаках не витаете. Однако немного фантазии еще никому не вредило. Поэтому задумайтесь о себе.

7 Психологический тест Самооценка психических состояний Айзенка

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тестирование может проводиться в двух режимах: пользовательский (вопрос - ответ), преподавательский (одновременно много вопросов – много ответов).

Оценка и интерпретация баллов

- I. Тревожность:
- 0...7 не тревожны;
- 8...14 баллов тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15...20 баллов очень тревожны.
- II. Фрустрация:
- 0...7 баллов не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;
 - 8...14 баллов средний уровень, фрустрация имеет место;
- 15...20 баллов у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.
 - III. Агрессивность:
 - 0...7 баллов вы спокойны, выдержанны;

- 8...14 баллов средний уровень агрессивности;
- 15...20 баллов вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.
 - IV. Ригидность:
 - 0...7 баллов ригидности нет, легкая переключаемость,
 - 8...14 баллов средний уровень;
- 15...20 баллов сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

8 Психологический тест Стреляу

Личностный опросник Я.Стреляу предназначен для исследования основных свойств нервной системы: силы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности нервных процессов, уравновешенности нервной системы по силе. В основу методики положена типология свойств нервной системы, разработанная И.П.Павловым.

Опросник может использоваться для исследования основных свойств нервной системы у взрослых людей (начиная с возраста 16 - 18 лет).

На сегодняшний день методика считается одной из самых надежных для исследования основных свойств нервной системы без использования инструментальных средств.

Тест предназначен для исследования свойств нервной системы: силы процессов возбуждения и торможения, а также их подвижности.

Диагноз: сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности.

Психологический тест содержит три шкалы, реализованные в виде перечня из 134 вопросов. Результат подсчитывается отдельно по каждой шкале.

Интерпретация результатов

Высокий уровень силы возбудительного процесса: нервная система выдерживает длительное и часто повторяющееся возбуждение. Характерна способность к осуществлению эффективной деятельности в ситуации, требующей энергичных действий.

Низкий уровень силы возбудительного процесса: противоположен предыдущему.

Высокий уровень силы тормозного процесса: характерна способность к отказу от активности в условиях запретов.

Низкий уровень силы тормозного процесса: возможна способность к неадекватным импульсивным действиям в ситуациях, требующих отказа от активности.

Высокая подвижность нервных процессов: характерна способность к быстрой перестройке при столкновении с новой ситуацией, выраженная готовность и желание взаимодействовать с новыми явлениями и предметами.

Низкая подвижность нервных процессов: возможны затруднения в переходе к новым навыкам, избегание новых ситуаций.

Анализируется также дополнительный индекс R (уравновешенность), вычисляющийся как отношение значения показателя силы возбуждения и значения показателя силы торможения. Уравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения тем выше, чем ближе значение R к единице.

Сдвиг баланса нервных процессов в сторону возбуждения

При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону возбуждения, вероятны неуравновешенное поведение, сильные кратковременные эмоциональные переживания, неустойчивое настроение, слабое терпение, агрессивное поведение, переоценка своих способностей, хорошая адаптация к новому, рискованность, стремление к цели сильное с полной отдачей, боевое отношение к опасности без особого расчета, плохая помехоустойчивость.

Сдвиг баланса нервных процессов в сторону торможения

При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону торможения вероятны уравновешенное поведение, устойчивое настроение, слабые эмоциональные переживания, хорошее терпение, сдержанность, хладнокровие, невозмутимое отношение к опасности, реальная оценка своих способностей, хорошая помехоустойчивость.

9 Психологический тест Шкала депрессии

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

10 Психологический тест Шкала оценки потребности в достижении

Тест предназначен для определения уровня мотивации достижения (успеха, удачи) — стремления к улучшению результатов, неудовлетворенности достигнутым, настойчивости в достижении своих целей.

11 Психологический тест Шмишека

Тест Шмишека выявляет акцентуации личности. В случае яркой выраженности основные черты становятся акцентуациями характера. Соответственно, личности, у которых основные черты ярко выряжены, по результатам использования теста Шмишека будут "акцентуированными". Термин "акцентуированные личности" занял место между психопатией и нормой. Выявленные по тесту Шмишека акцентуированные личности не следует рассматривать в качестве патологических, но в случае воздействия неблагоприятных факторов акцентуации могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности. Тест Шмишека - Леонгарда содержит 10 шкал, в соответствии с десятью выделенными Леонгардом акцентуациями личностей и состоит из 88 вопросов, на которые требуется ответить "да" или "нет". Минимальное значение каждой шкалы входящей в тест Шмишека - 0 баллов, максимальное - 24 балла. По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же на основании практического применения опросника считают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной. Полученные данные могут быть представлены в виде "профиля личностной акцентуации".

Работа опросника Шмишека

Доминирующий тип акцентуированного характера определяется по максимальному числу баллов, которые наберет испытуемый в результате тестирования с помощью опросника Шмишека, по количеству баллов можно судить о степени развитости у взрослого человека или ребенка разных акцентуаций характера.

Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых. Тест Шмишека подходит для учета акцентуаций характера в процессе обучения, профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.

Акцентуации характера

Г. Шмишек разработал данный тест характера в 1970 году на основе теоретической концепции Карла Леонгарда акцентуированных характеров. Иногда также употребляется название опросник Леонгарда-Шмишека (Шмишека-Леонгарда или просто "Шмишек" в качестве профессионального жаргонизма).

Согласно концепции акцентуации характеров, присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты характера составляют стержень личности, определяют развитие, процессы адаптации, психическое здоровье.

Основные черты характера в случае яркой выраженности становятся акцентуациями характера. При воздействии неблагоприятных факторов, акцентуации характера могут считаться патологическими. Поэтому, в частности, в современной психологии, акцентуации характера, во многих случаях, также носят название "психопатии характера". Личности, у которых основные черты ярко выражены, названы акцентуированными личностями.

Являясь тестом характера, тест Шмишека изучает типы акцентуации характера человека, но именно как тест характера, тест Шмишека должен использоваться квалифицированным психологом для получения достоверных результатов и их интерпретации.

Акцентуированные личности не следует рассматривать в качестве патологических — в них потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд. Тест Шмишека исследует типы характера, раскладывая его по акцентуированным характерам, описанным далее.

1. Гипертимический тип

Характеризуется хорошим, слегка повышенным настроением, контактностью, словоохотливостью, оптимизмом. У него высокий тонус, он энергичен, активен и проявляет стремление быть лидером, легко адаптируется в незнакомой обстановке.

Однако он неустойчив по интересам, недостаточно разборчив в знакомствах, плохо переносит одиночество, не любит однообразие, дисциплину, вынужденное безделье, монотонную работу, часто переоценивает свои возможности, может являться инициатором конфликтов, бурно реагируя на события, отличается повышенной раздражительностью.

2. Тревожно-боязливый тип

Нерешителен, мало контактен, робок, неуверен в себе, склонен к минорному настроению. Он редко вступает в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях ищет поддержки и опоры. Склонен к углубленному самоанализу и появлению навязчивых состояний.

Человек с этим типом акцентуации характера, нередко располагает привлекательными чертами: дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности нередко служит "козлом отпущения", мишенью для шуток.

3. Дистимический тип

Мало контактен, немногословен, с доминирующим пессимистическим настроением. Он обычно домосед, тяготится шумным обществом, редко вступает в конфликты с окружающими, ведет замкнутый образ жизни.

Люди с такой акцентуацией характера высоко ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться. Черты личности, привлекательные для партнеров по общению: серьезность, добросовестность, обостренное чувство справедливости. Отрицательные черты — пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, индивидуализм.

4. Педантичный тип

В конфликты вступает редко, выступая в них скорее пассивной, чем активной стороной. На службе — бюрократ, предъявляет окружающим много формальных требований, но охотно уступает лидерство другим людям. Данному типу акцентуации характера свойственно изводить домашних чрезмерными претензиями на аккуратность.

Привлекательные черты: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах. Отрицательные и способствующие возникновению конфликтов черты — формализм, занудливость, брюзжание.

5. Возбудимый тип

Данному типу присуща низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций. Люди этого типа нередко занудливы, склонны к хамству и брани, к конфликтам, в которых сами являются активной, провоцирующей стороной. Они неуживчивы в коллективе, властны в семье.

В эмоционально спокойном состоянии эти люди с этим типом акцентуации характера, часто добросовестны, аккуратны, любят животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения они

бывают раздражительными, вспыльчивыми, плохо контролируют свое поведение.

6. Эмотивный тип

Имея выраженную акцентуацию характера по данному типу, люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают "с полуслова". Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе, "не выплескивают" наружу.

Привлекательные черты: доброта, сострадательность, радуются чужим успехам, обостренное чувство долга, исполнительность. Отрицательные черты: чрезмерная чувствительность, слезливость.

7. "Застревающий" тип

Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость, В конфликтах обычно выступает инициатором, активной стороной. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, предъявляет повышенные требования к себе.

Особо чувствителен этот тип акцентуации характера к социальной справедливости, вместе с тем обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен. Иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив, предъявляет непомерные требования к близким и к подчиненным на работе.

8. Демонстративный тип

Этому типу акцентуации характера присуща легкость установления контактов, стремлением к лидерству, жаждой власти и похвалы. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям и вместе с тем

склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Такие люди раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются.

Привлекательные черты для партнеров по общению: обходительность, артистичность, способность увлечь других, неординарность мышления и поступков. Их отрицательные черты: эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы.

9. Циклотимический тип

Склонен к частой смене настроения, перемене манеры общения с окружающими людьми. У него периодически падает работоспособность, утрачивается интерес к работе и к окружающим людям. Более того, люди циклотимического типа акцентуации характера, тяжело переживают неудачи, часто думают о собственных недостатках, ненужности, испытывают чувство одиночества, становятся замкнутыми.

В периоды депрессии, поведение человека с циклометрическим типом акцентуации характера, сходно с дистимной акцентуацией характера, которая сменяется активностью, свойственной гипертимическому типу.

10. Аффективно-экзальтированный тип

Человека данного типа акцентуации характера можно узнать по свойственной ему высокой контактности, словоохотливости, влюбчивости. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Вместе с тем привязаны и внимательны к друзьям и близким.

Они альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Отрицательные черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям.

12 Психологический тест Кеттелла

Опросник Кеттелла является одним из наиболее распространенных анкетных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности как за рубежом, так и у нас в стране. Он разработан по руководством Р.Б. Кеттелла и предназначен для написания широкой сферы индивидуально-личностных отношений.

Отличительной чертой данного опросника является его ориентация на выявление относительно независимых 16 факторов (шкал, первичных черт) личности. Данное их качество было выявлено с помощью факторного анализа из наибольшего числа поверхностных черт личности, выделенных первоначально Кеттеллом. Каждый фактор образует несколько поверхностных черт, объединенных вокруг одной центральной черты.

Существует 4 формы опросника: А и В (187 вопросов) и С и Д (105 вопросов). В России чаще всего используют формы А и С. Наибольшее распространение опросник получил в медицинской психологии при диагностике профессионально важных качеств, в спорте и научных исследованиях.

Опросник Кеттелла включает в себя все виды испытаний - и оценку, и решение теста, и отношение к какому-либо явлению.

Перед началом опроса испытуемому дается соответствующая информацию инструкция, содержащая 0 TOM, должен испытуемый. Контрольное время испытания 25-30 минут. В процессе ответов на вопросы экспериментатор контролирует время работы испытуемого и, если испытуемый отвечает медленно, предупреждает его об этом. Испытание проводится индивидуально в спокойной, деловой обстановке.

Предлагаемый опросник состоит из 105 вопросов (форма С) на каждой из которых предлагается три варианта ответов (a, b, c). Испытуемый выбирает и фиксирует его в списке ответов. В процессе работы испытуемый должен придерживаться следующих правил: не терять времени на обдумывание, а давать пришедший в голову ответ; не давать неопределенных ответов; не пропускать вопросов; быть искренним.

Вопросы группируются по содержанию вокруг определенных черт, выходящих в конечном итоге к тем или иным факторам.

Обработка результатов ведется по специальному ключу, где даны номера вопросов и количество баллов, которые получают ответ а, b, с в каждом вопросе. Таким образом, за каждый ответ испытуемый может получить 2, 1 или 0 баллов. Количество баллов по каждому фактору суммируется, экспериментатор получает профиль личности по 16-ти факторам в сырых оценках. Эти оценки переводятся в стандартные (стены). Затем программа определяет какое развитие получил каждый фактор: низкая, средняя, высокая, выписывает черты, характеризующие степень их развития и анализирует результаты. Если какая - либо из черт вызывает сомнение, лучше ее не включать в характеристику.

Результаты применения данной методики позволяют определить психологическое своеобразие основных подструктур темперамента и характера. Причем каждый фактор содержит не только качественную и количественную оценку внутренней природы человека, но и включает в себя ее характеристику со стороны межличностных отношений. Кроме того, отдельные факторы можно объединить в блоки по трем направлениям:

Интеллектуальный блок: факторы: В - общий уровень интеллекта; М - уровень развития воображения; Q1 - восприимчивость к новому радикализму.

Эмоционально-волевой блок: факторы: С - эмоциональная устойчивость; О - степень тревожности; Q3 - наличие внутренних напряжений; Q4 - уровень развития самоконтроля; G - степень социальной нормированности и организованности.

Коммуникативный блок: факторы: A - открытость, замкнутость; H - смелость; L - отношение к людям; E - степень доминирования - подчиненности; Q2 - зависимость от группы; N - динамичность.

До некоторой степени эти факторы соответствуют факторам экстраверсии -интраверсии и нейтротизма по Айзенку, а так же могут быть интерпретированы с точки зрения общей направленности личности: на задачу, на себя, на других.

13 Психологический тест Шульте

Тест предназначен для исследования психического темпа, скорости ориентировочно-поисковых движений взора, для исследования объема внимания к зрительным раздражителям.

При прохождении тестирования нужно найти и кликнуть мышкой на все числа квадратной таблицы по порядку от 1 до 25. Это нужно делать как можно скорее и без ошибок.

Высокая оценка (время прохождения теста меньше 26,6 с.). Испытуемый имеет высокие скорость восприятия информации зрительной сенсорной системой, уровень произвольного внимания.

Норма (26,6 - 32,6 с.). Испытуемый имеет средние скорость восприятия информации зрительной сенсорной системой, уровень произвольного внимания.

Низкая оценка (время прохождения теста больше 32,6 с.). Испытуемый имеет низкие скорость восприятия информации зрительной сенсорной системой, уровень произвольного внимания.

14 Психологический тест САН (самочувствия, активности и настроения)

Этот тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами СЛОВ противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), a также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторимость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 — за 2; индекс 1 — за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из

студентов Москвы равны: самочувствие -5,4; активность -5,0; настроение -5,1.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

15 Психологический тест "Прогноз" (Оценка нервно-психической устойчивости)

При профилактики и диагностики эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. Нервно-психическая устойчивость (НПУ) показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами. Методика «Прогноз» особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

16 Психологический тест "Склонность к риску"

Тест предназначен для определения Склонности к риску у тестируемого.

Перед прохождением теста прочитайте внимательно каждый вопрос и поставьте "галочку" в соответствующем месте снизу в зависимости от того, какой ответ для Вас ближе. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

17 Тест на исследование волевой саморегуляции

Инструкция: Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то против номера данного утверждения поставьте знак "плюс" (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то "минус" (-).

18 Измерение мотивации достижения A. Мехрабиана

Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД), предложенная М.Ш. Магомед-Эминовым. ТМД предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы – мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

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 утверждение теста и оцените степень своего согласия (или несогласия). При этом против номера утверждения поставьте цифру, которая

соответствует степени вашего согласия (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Давайте тот ответ, который первым приходит вам в голову. Не тратьте времени на его обдумывание.

На основе подсчета суммарного балла определяются, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всей выборки испытуемых, участвующих в эксперименте, ранжируют и выделяют две контрастные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% – мотивом избежать неудачи.

19 Оценка уровня притязаний (В.К. Гербачевский)

Опросник В. К. Гербачевского предназначен для выявления уровней притязаний испытуемого посредством диагностики компонентов мотивационной структуры личности. Время на выполнение задания не лимитировано. В зависимости от конкретных задание может выполняться с перерывами.

Инструкция по заполнению опросника В. Гербачевского

Прочтите каждое из приведенных в опроснике высказываний и отметьте, в какой степени вы согласны или не согласны с ним. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу: +3 – полностью согласны; +2 – согласны; +1 – скорее согласны, чем не согласны; 0 – нейтральное отношение; - 1 – скорее не согласны, чем согласны; - 2 – не согласны; - 3 – полностью не согласны. Прочтите утверждение теста и оцените степень своего согласия (или несогласия) (-3, -2, -1, 0, +1, +2, +3). Нужно выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую состояние в момент обследования. Старайтесь использовать весь диапазон цифр и, по возможности, избегать нейтральных оценок (цифра 0). Давайте тот ответ, который первым приходит вам в голову. Не тратьте времени на его обдумывание.

Анализ и интерпретация данных исследования

Проблемные ситуации, возникающие в процессе ответов на высказывания опросника, приводят к актуализации потребностей, среди которых выделяются познавательные, социальные, потребности самосознания, повышения самоуважения и т. п. На основе этих потребностей человек оценивает значимость и трудность задания, затраты времени и сил, прогнозируемые оценки развития личностных качеств.

По результатам тестирования определяется мотивационная структура личности испытуемого. В этой структуре различают 15 компонентов. По каждому из этих компонентов подсчитывается сумма баллов с помощью ключа (табл.) и правил перевода ответов испытуемого в баллы (табл.).

Таблица. Ключ к компонентам мотивационной структуры личности.

№ пп	Компоненты мотивационной структуры	Номера высказываний	Баллы
1	Внутренний мотив	15*, 23, 33	
2	Познавательный мотив	5, 22*, 38	
3	Мотив избегания	11, 17, 34	
4	Состязательный мотив	8, 32*, 39	
5	Мотив смены деятельности	1, 9, 27	
6	Мотив самоуважения	12, 21, 30	
7	Значимость результатов	7, 20*, 36	
8	Сложность задания	6, 28*	
9	Волевое усилие	2, 13, 37*	
10	Оценка уровня достигнутых результатов	19*, 29	
11	Оценка своего потенциала	18, 31, 41*	
12	Намеченный уровень мобилизации усилий	3, 24*, 40	
13	Ожидаемый уровень результатов	10, 25*	
14	Закономерность результатов	14, 26*, 42*	
15	Инициативность	4*, 16, 35	

Примечание. Баллы с номерами высказываний, отмеченных звездочками (*), подсчитываются по правилам обратного перевода (табл.).

Таблица. Правила прямого и обратного перевода ответов в баллы.

							тов
Перевод	-3	-2	-3	0		+3	
Прямой	1	2	3	4	5	6	7
Обратный	7	6	5	4	3	2	1

Условно компоненты мотивационной структуры можно разделить на четыре блока (группы).

В первую группу входят 6 компонентов, представляющих собой ядро мотивационной структуры личности. К ним относятся следующие.

Компонент 1 — внутренний мотив. Выражает увлеченность заданием, выявляет те аспекты, которые придают выполнению задания привлекательность.

Компонент 2 — познавательный мотив. Характеризует субъекта как проявляющего интерес к результатам своей деятельности.

Компонент 3 — мотив избегания. Свидетельствует о боязни показать низкий результат со всеми вытекающими из этого последствиями.

Компонент 4 — состязательный мотив. Показывает, насколько субъект придает значение высоким результатам в деятельности других субъектов.

Компонент 5 — мотив к смене текущей деятельности. Раскрывает переживаемые субъектом тенденции к прекращению работы, которой он занят в данный момент.

Компонент 6 — мотив самоуважения. Выражается в стремлении субъекта ставить перед собой все более и более трудные цели в однотипной деятельности.

Перечисленные выше компоненты, составляющие ядро мотивационной сферы личности, выступают в роли факторов, непосредственно побуждающих субъекта к определенному виду деятельности.

Вторую группу образуют компоненты, связанные с достижением достаточно трудных целей. Они относятся к текущим делам.

Компонент 7 — придание личностной значимости результатам деятельности.

Компонент 8 — уровень сложности задания.

Компонент 9 — проявление волевого усилия. Выражает оценку степени выраженности волевого усилия в ходе работы над заданием.

Компонент 10 — оценка уровня достигнутых результатов. Соотносится с возможностями субъекта в определенном виде деятельности.

Компонент 11 — оценка своего потенциала.

В третью группу компонентов входят составляющие прогнозных оценок деятельности субъекта.

Компонент 12 — намеченный уровень мобилизации усилий, необходимых для достижения целей деятельности.

Компонент 13 — ожидаемый уровень результатов деятельности.

Четвертая группа компонентов отражает причинные факторы соответствующей деятельности. В нее входят два компонента:

Компонент 14 — закономерность результатов. Выражает понимание субъектом собственных возможностей в достижении поставленных целей.

Компонент 15 — инициативность. Выражает проявление индивидом инициативы и находчивости при решении поставленных перед собой задач.

Перечисленные компоненты представляют собой потенциальную мотивационную структуру, возникающую в ходе выполнения задания. Центральным звеном в этой структуре являются мотивационные компоненты, а среди них компонент самоуважения адекватно выражает экспериментальную оценку уровня притязаний личности.

Оценки каждого компонента мотивационной структуры личности позволяют построить индивидуальный профиль испытуемого, в котором представлены количественные соотношения между всеми рассмотренными

64

компонентами.

Компонент самоуважения, адекватный экспериментальной оценке

уровня притязаний, формируется на основе трех высказываний:

12. Чем лучше показываешь результат, тем больше хочется его

превзойти.

21. Я хочу ставить все более и более трудные цели.

30. Чем труднее цель, тем больше желание ее достигнуть.

Суммарное количество баллов, которое испытуемый может набрать по

данным высказываниям, составляет от 3 до 21.

Хотя нормативных данных для опросника не существует (каждый

индивидуальный результат ПО соответствующим компонентам

устанавливается в сравнении с другими компонентами индивидуального

личностного профиля испытуемого), можно воспользоваться следующими

экспериментальными показателями уровня притязаний:

низкий уровень: 3-9 баллов;

средний уровень: 10-16 баллов;

высокий уровень: 17-21 балл.

20 Полярный профиль характеристик времени (Семантический дифференциал)

В характеристике временных свойств человека существенно важное значение имеет временная перспектива – отношение к прошедшему, настоящему и будущему. Для исследований интуитивных представлений человека о структуре и свойствах времени применяется тест полярного профиля времени (Кузнецов О.Н. и др., 1985), построенный аналогично тесту дифференциала (Osgood Ch.E. et al., семантического 1957), позволяет выделить пять стандартных факторов времени (эмоциональность, активность, величину, структурность И ощущаемость). использовании оценивается то значение, которое данное явление имеет для человека в результате его индивидуального опыта.

Исследования интуитивных представлений о структуре и свойствах времени изложены в работе Н. И. Моисеевой с соавт. (1985). В ней показано, что величина факторов «эмоциональность» и «величина» выше у лиц, не занимающихся спортом, а «активность», «ощущаемость» и «структурность» – у спортсменов.

По выраженности восприятия структуры и свойств времени спортсменов можно разделить на следующие группы:

1 группа – спортемены ситуационных видов спорта с высокой интенсивностью деятельности – восприятие структуры и свойств времени наиболее развито, отмечается более эмоциональное и активное восприятие времени;

2 группа – спортсмены ситуационных видов спорта с менее высокой интенсивностью деятельности - восприятие структуры и свойств времени менее развито, чем у спортсменов 1 группы, но отмечается более эмоциональное и активное восприятие времени по сравнению со спортсменами стандартных видов спорта;

3 группа - спортсмены стандартных видов спорта, передвижения которых относительно не ограничены в пространстве - восприятие структуры и свойств времени наиболее развито, также развито восприятие структуры и величины времени;

4 группа — спортсмены стандартных видов спорта, передвижения которых значительно ограничены в пространстве - восприятие структуры и свойств времени менее развиты, чем у спортсменов других групп (Корягина Ю.В., 2007).

Бланковый вариант теста заключается в следующем:

Обследуемый заполняет бланк теста, содержащий 25 полярных определений, позволяющих дать оценку прошлому, настоящему и будущему времени, отмечая специальным знаком для каждого времени, то значение шкалы, которое соответствует его интуитивному представлению о восприятию времени. Цифра 1 на шкале обозначает слабую выраженность, а 3 — наиболее сильную. При индивидуальной оценке используются специальные трафареты, а для групповой — учитывается, что каждый фактор теста слагается из ряда определений. Например, фактор ощущаемость включает определения под следующими номерами: 15, 17, 18, 21 и 23.

Бланк теста

ПОЛЯРНЫЙ ПРОФИЛЬ ХАРАКТЕРИСТИК ВРЕМЕНИ

Определяемое понятие: будущее (-), прошедшее (!) и настоящее (/) время. В скобках даны знаки для зачеркивания цифр.

1.	Длительное	3	2	1	1	2	3	Мгновенное
2.	Активное	3	2	1	1	2	3	Пассивное
3.	Напряженное	3	2	1	1	2	3	Расслабленное
4.	Радостное	3	2	1	1	2	3	Печальное
5.	Стремительное	3	2	1	1	2	3	Застывшее
6.	Плотное	3	2	1	1	2	3	Пустое
7.	Яркое	3	2	1	1	2	3	Тусклое
8.	Понятное	3	2	1	1	2	3	Непонятное
9.	Большое	3	2	1	1	2	3	Маленькое
10.	Неделимое	3	2	1	1	2	3	Делимое
11.	Тревожное	3	2	1	1	2	3	Спокойное
12.	Цветное	3	2	1	1	2	3	Cepoe
13.	Объемное	3	2	1	1	2	3	Плоское
14.	Широкое	3	2	1	1	2	3	Узкое
15.	Далекое	3	2	1	1	2	3	Близкое
16.	Непрерывное	3	2	1	1	2	3	Прерывное
17.	Реальное	3	2	1	1	2	3	Кажущееся
18.	Частное	3	2	1	1	2	3	Общее
19.	Постоянное	3	2	1	1	2	3	Изменчивое
20.	Глубокое	3	2	1	1	2	3	Мелкое
21.	Ощущаемое	3	2	1	1	2	3	Неощущаемое
22.	Светлое	3	2	1	1	2	3	Темное
23.	Замкнутое	3	2	1	1	2	3	Открытое
24.	Обратимое	3	2	1	1	2	3	Необратимое
25.	Ритмичное	3	2	1	1	2	3	Неритмичное

Заполненные бланки обрабатываются двумя способами. Выделение факторов в каждой отдельной анкете производится путем наложением специально вырезанных трафаретов на заполненный лист. Изучение особенностей восприятия времени обследованными различных групп проводится с помощью факторного анализа.

Данный тест реализован нами в виде компьютерной программы. Испытуемому на экране монитора необходимо сделать отметку о характеристиках времени, выбрав наиболее подходящую оценку. Цифра 1 на шкале обозначает слабую выраженность, а 3 — наиболее сильную. Результаты теста подсчитываются и сохраняются в автоматическом режиме.

21 Самооценка силы воли

Методика описана Н.Н. Обозовым (1997) и предназначена для обобщенной характеристики проявления "силы воли".

Инструкция: На приведенные 15 вопросов можно ответить: "да" - 2 балла, "не знаю" или "бывает", "случается" - 1 балл, "нет" - 0 баллов.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается общая сумма набранных баллов. Если она находится в пределах:

от 0 до 12 баллов – у Вас слабая сила воли, Вас легко переубедить. Однако, знание своих «слабых мест» делает человека более сильным. Работайте над собой, совершенствуя свою волевую регуляцию.

от 13 до 21 баллов – у Вас сила воли средняя. В различных ситуациях Вы действуете по-разному, иногда проявляя чудеса уступчивости и податливости, а иногда – настойчивость и упорство. Именно в этой мобильности и неодинаковости заключается Ваша привлекательность в общении и делах.

от 22 до 30 баллов – у Вас большая сила воли, Вы волевой человек. Однако, помните что Вы не одни, а уступки, компромиссы и переговоры тоже приводят к успеху в общении и делах.

22 Психологическая характеристика темперамента

Опросник Б. Н. Смирнова позволяет выявить следующие полярные свойства темперамента:

- 1. Экстраверсия интроверсия
- 2. Ригидность пластичность
- 3. Эмоциональная возбудимость эмоциональная уравновешенность
- 4. Темп реакций
- 5. Активность

Он также имеет шкалу искренности испытуемого при ответах на вопросы, позволяющую оценить надежность полученных результатов.

Инструкция: Читая опросник темперамента, нужно ответить на каждый вопрос либо "да", либо "нет". Не следует тратить много времени на обдумывание вопросов. Дайте тот ответ, который приходит в голову.

Искренность ответов определяется по шкале «искренность». Если показатель по этой шкале 13-20 баллов, то надежность результатов высокая, 8-12 — средняя, 1-7 — низкая.

Средние оценки и зоны выраженности свойств темперамента

	Очень высокая	Высокая	Средняя	Низкая	Очень низкая
Экстраверсия	22-26	17-21	12-16	7-11	0-6
Ригидность	16-23	12-15	7-11	3-6	0-2
Эмоциональная возбудимость	18-20	14-17	8-12	4-7	0-3
Быстрота реакции	20-22	14-19	9-13	5-8	0-4
Активность	24-26	21-23	14-20	9-13	0-8

23 Самооценка волевых качеств студентов-

Методика разработана Н.Е. Стамбуловой. Оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упортства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Каждый опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью - универсальность. качества, т.е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое суждение Подумайте, насколько оно характерно для Вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов.

Подсчитывается алгбераическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества. Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности с учетом следующих нормативных показателей: 0-19 баллов — низкий уровень; 20-30 баллов — средний уровень; 31-40 баллов — высокий уровень.

24 Шкала спортивной тревожности (SAS)

Шкала спортивной тревожности (The Sport Anxiety Scale (SAS), Smith et al., 1990) - это вопросник, в котором оценивается тревожность спортсменов, испытываемая до или во время соревнований.

Спортсмен отвечает на 21 вопрос без ограничения по времени для завершения. Шкала использует четырехбалльную шкалу Лайкерта для ответов, варьирующуюся от одного (совсем нет) до четырех (даже очень). Шкала измеряет реакцию на три фактора: соматическая тревога, беспокойство и нарушение концентрации.

Вопросы теста

- 1 Я нервничаю
- 2 Во время соревнований я думаю о темах не связанных с соревнованиями
 - 3 У меня нет уверенности в себе
 - 4 Я чувствую напряжение в теле
- 5 Я обеспокоен тем, что могу не так хорошо выступить на соревнованиях, как мог
 - 6 Я не могу собраться с мыслями во время спортивных соревнований
- 7 Во время выступления я часто не обращаю внимания на то, что происходит
 - 8 Я чувствую тяжесть в животе
 - 9 Мысли, что выступлю плохо, мешают концентрации на действии

- 10 Я обеспокоен возможным состоянием нехватки кислорода во время физического напряжения
 - 11 У меня сердцебиение (высокий пульс)
 - 12 Я чувствую, что у меня в животе все опускается
 - 13 Я обеспокоен, что покажу плохой результат
- 14 Во время соревнований из-за нервозности у меня возникают проблемы с концентрацией внимания
- 15 Иногда перед соревнованиями или во время соревнований у меня возникает дрожь
 - 16 Я беспокоюсь о достижении своей цели
 - 17 Я чувствую напряжение в теле
- 18 Я обеспокоен тем, что другие будут разочарованы в моем выступлении
- 19 До или во время соревнований у меня может быть расстройство желудка
 - 20 Я обеспокоен тем, что не смогу сконцентрироваться
- 21 Перед соревнованиями у меня усиливается сердцебиение (растет пульс)

Расчеты

Сложите все числа, которые были обведены, затем объедините их, используя следующие категории, чтобы получить счет для каждой из шкал. Сложите все результаты для суммарного показателя тревожности.

Оценка тревожности: сложите вопросы 3, 5, 9, 10, 13, 16, 18. Оценка ниже 14 указывает на низкий уровень тревожности, от 14 до 21 - на средний уровень тревожности и более 21 - на высокий уровень тревожности.

Оценка нарушения концентрации: сложите вопросы 2, 6, 7, 14, 20. Оценка ниже 10 указывает на низкий уровень нарушения концентрации, от 10 до 15 - на средний уровень нарушения концентрации и более 15 - на высокий уровень нарушения концентрации.

Оценка тревожности по соматическим признакам: сложите вопросы 1, 4, 8, 11, 12, 15, 17, 19, 21. Оценка ниже 18 указывает на низкий уровень соматической тревожности, от 18 до 27 - на средний уровень соматической тревожности и более 27 - на высокий уровень соматической тревожности.

Суммарная оценка тревожности: сложите все вопросы. Оценка ниже 42 указывает на низкий уровень тревожности, от 42 до 63 - на средний уровень тревожности и более 63 - на высокий уровень тревожности.

25 Тест спортивной соревновательной тревожности (SCAT)

Тест спортивной соревновательной тревожности (Мартенс, 1977), который обычно называют просто тестом SCAT, представляет собой самоотчетный вопросник о тревоге. SCAT анализирует ответы спортсмена на серию утверждений о том, как они чувствуют себя в соревновательной ситуации. По результатам можно определить меру их уровня тревожности. Другие подобные тесты включают в себя шкалу спортивной тревожности.

Спортсмен отвечает на 15 вопросов, без ограничения по времени.

Инструкция. Прочитайте каждое утверждение, решите, чувствуете ли вы «Редко», «Иногда» или «Часто» во время соревнований в своем виде спорта, и отметьте соответствующий вариант ответа.

Таблица 1. Вопросы теста SCAT

	Вопросы	Варианты ответов
1	Соревноваться с другими приятно	редко / иногда / часто
2	Перед соревнованиями я беспокоюсь	редко / иногда / часто
3	Перед соревнованиями я беспокоюсь о том, что не покажу хороший результат	редко / иногда / часто
4	Я хороший спортсмен, когда соревнуюсь	редко / иногда / часто
5	Когда я соревнуюсь, я беспокоюсь об ошибках	редко / иногда / часто
6	Перед соревнованиями я спокоен	редко / иногда / часто
7	Постановка цели важна при соревновании	редко / иногда / часто
8	Перед соревнованиями у меня появляется тошнота в желудке	редко / иногда / часто
9	Прямо перед соревнованиями я замечаю, что мое сердце бьется быстрее, чем обычно	редко / иногда / часто
10	Мне нравится соревноваться в спортивных дисциплинах, которые требуют много физических	редко / иногда / часто

	усилий	
11	Перед соревнованиями я чувствую себя расслабленным	редко / иногда / часто
12	Перед соревнованиями я нервничаю	редко / иногда / часто
13	Командные виды спорта более интересны, чем индивидуальные	редко / иногда / часто
14	Я нервничаю, желая начать состязание	редко / иногда / часто
15	Перед соревнованиями я обычно напрягаюсь	редко / иногда / часто

SCAT содержит 15 утверждений, 10 из которых измеряют симптомы, связанные с тревогой, а пять других, которые не были оценены, включены для уменьшения вероятности смещения, связанного с реакцией самооценки. Баллы за 10 утверждений суммируются для обеспечения общего показателя, при этом высокий балл отражает большую тенденцию испытывать соревновательную тревогу. Используйте следующую таблицу для расчета общего балла. Оценка ниже 17 указывает на низкий уровень тревоги, от 17 до 24 - на средний уровень тревоги, более 24 - на высокий уровень тревоги.

Таблица 2. Матрица для оценок теста SCAT

№ вопроса	Редко	Иногда	Часто
1	0	0	0
2	1	2	3
3	1	2	3
4	0	0	0
5	1	2	3
6	3	2	1
7	0	0	0
8	1	2	3
9	1	2	3
10	0	0	0
11	3	2	1
12	1	2	3
13	0	0	0
14	1	2	3
15	1	2	3

26 Тест Мотивация к успеху

Тест на оценку силы мотивации к достижению цели, к успеху, предложен Т. Элесом.

Инструкция: Вам предлагается 41 утверждение. Каждое из них подтвердите ответом «да» в случае согласия или «нет», если вы его не разделяете.

- 1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, то его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
- 2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу полностью выполнить задание.
 - 3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
- 4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
 - 5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
 - 6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
 - 7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
 - 8. Я более доброжелателен, чем другие.
- 9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
 - 10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
 - 11. Усердие это не основная моя черта.
 - 12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
 - 13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
 - 14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
 - 15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
 - 16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
 - 17. У меня легко вызвать честолюбие.
 - 18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.

- 19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
- 20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
- 21. Нужно полагаться только на самого себя.
- 22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.
- 23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
 - 24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
 - 25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
- 26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
- 27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
 - 28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
- 29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
- 30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
 - 31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
 - 32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
 - 33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
 - 34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
 - 35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
 - 36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
- 37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
 - 38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
 - 39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
 - 40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
- 41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, то для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Обработка и интерпретация результатов

Используя ключ, подсчитайте количество баллов. Вы получаете по 1 баллу за ответ «да» на вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41 и за ответ «нет» на вопросы: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются. Подсчитайте сумму набранных баллов. Оцените свой результат 1-10 баллов — низкая мотивация к успеху. 11-16 — средний уровень мотивации

17-20 — умеренно высокий уровень мотивации. Свыше 21 балла — слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Результат теста "Мотивация к успеху" следует анализировать вместе с результатами двух следующих тестов: теста "Мотивация к избеганию неудач" и теста "Готовность к риску". Исследования показали, что люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху достижению цели, тем ниже готовность к риску. При это мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. К тому же людям, настроенным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска. Те, кто сильно ориентирован на успех и имеет высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И, наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует настрою на успех, то есть - достижению цели.

27 Тест Диагностика структуры сигнальных систем

Авторы теста - Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова.

Впервые понятия «первая сигнальная система» и «вторая сигнальная система» были введены И.П. Павловым для обозначения качественно различных уровней эволюционного развития высшей нервной деятельности.

У животных сигналами приспособительных условно-рефлекторных реакций являются непосредственные раздражители - зрительные, слуховые, тактильные и т. д. Совокупность непосредственных условных раздражителей, вызываемых ими возбуждений в анализаторах и условно-рефлекторных процессов И.П. Павлов назвал первой сигнальной системой.

Совокупность словесных сигналов, вызываемых ими нервных процессов и систему возникающих на этой основе временных нервных связей И.П. Павлов отнес ко второй сигнальной системе, которая присуща только человеку. Поскольку слово является орудием отвлечения и обобщения, вторая сигнальная система обеспечивает более высокий уровень отражения.

Несмотря на принципиальные отличия этих двух систем, в норме всегда имеет место взаимодействие первой и второй сигнальных систем.

На основе относительного преобладания у человека первой или второй сигнальной системы определяются выделенные И.П. Павловым специфические типы высшей нервной деятельности: художественный (преобладание первой сигнальной системы), мыслительный (преобладание второй сигнальной системы) и средний (относительно одинаковая роль обоих систем).

Основные отличия художественного типа от мыслительного проявляются в сфере восприятия, где для «художника» характерны целостное восприятие, яркость образов, эмоциональность, а для «мыслителя» дробление его на отдельные части, поиске смысла. В сфере воображения и мышления у «художников» отмечается преобладание образного мышления и

воображения, в то время как для «мыслителей» характерно абстрактное, теоретическое мышление; в эмоциональной сфере лица художественного типа отличаются повышенной эмоциональностью, аффективностью, а для мыслительного типа более свойственны рассудочные, интеллектуальные реакции на события.

Таким образом, люди художественного типа в большей степени склонны к профессиональной деятельности, требующей впечатлительности, образности и живости фантазии. Люди мыслительного типа лучше будут справляться с деятельность, связанной с оперированием абстрактным материалом, математическими и логическими формулами, различными понятиями.

Представители среднего типа сочетают в себе черты и художественного, и мыслительного типов.

В целом И.П. Павлов считал, что специфика высшей нервной деятельности человека возникла в результате нового способа взаимодействия с внешним миром, который стал возможен при трудовой деятельности людей и выразился в речи. Речь возникла как средство общения между людьми в процессе труда. Ее развитие привело к возникновению языка, и, следовательно, у человека появилась новая система раздражителей в виде слов.

На основе этих теоретических положений был разработан опросник, позволяющий выявить структуру сигнальных систем личности.

Инструкция: Ответьте «да» (+) или «нет» (-) на предложенные ниже вопросы.

- 1. Чтобы понять что-либо, Вы часто обращаетесь к образным представлениям?
 - 2. У Вас есть тяга к рисованию?
 - 3. Вам вполне понятен язык знаков, формул, графиков?
- 4. Доставляет ли Вам удовольствие пересказывать увиденное друзьям?

- 5. Вы стараетесь скорее обобщить имеющуюся информацию, уйти от конкретики к обобщенным, абстрактным формулам?
- 6. У Вас обычно много времени занимает переосмысление того, что Вы видели, слышали, что происходит вокруг?
- 7. Вам проще понять что-либо, повертев в своих руках, собрав, разобрав?
- 8. Вы стараетесь обогатить свою речь метафорическими выражениями?
- 9. Являются ли рисование, лепка, декоративно-прикладное искусство Вашими любимыми занятиями?
- 10. При объяснении чего-либо Вы часто прибегаете к языку знаков, символов, чертежей?
 - 11. Вы обладаете литературными способностями?
 - 12. Вам нравится абстрактная живопись?
 - 13. Вы легко находите смысл в абстрактных изображениях?
- 14. Вам удавалось своими руками собрать или отремонтировать какое-нибудь техническое устройство?
- 15. Вы согласны, что речь без эпитетов, метафор, образных выражений суха и неинтересна?
- 16. Читая книгу, Вы живо представляете себе происходящее, как будто Вы являетесь непосредственным участником событий?
 - 17. У Вас хорошая память на знаки, символы, цифры?
 - 18. Вас считают хорошим рассказчиком?
- 19. Вы легко составляете для себя какую-нибудь абракадабру, чтобы заменить большое словесное выражение?
- 20. Вы ловите себя на мысли, что каждый символ, знак в художественном произведении несет в себе большой смысл?
 - 21. Вас часто тянет к рукоделию, ручной работе, поделкам?
- 22. Вас радует удачно употребленная метафора, иносказание, притча или анекдот в речи говорящего?

- 23. Вы стремитесь собрать у себя коллекцию репродукций живописи, книг по искусству?
 - 24. Вы свободно владеете языком знаков, формул?
 - 25. Вы пишете стихи?
- 26. Ваши знакомые говорят Вам, что Вы слишком часто прибегаете к абстракциям?
- 27. Случается, что Вы смотрите один и тот же фильм по нескольку раз, переосмысливая его по-новому?
 - 28. Вас называют «мастер золотые руки»?
- 29. Вы любите поэзию за оригинальность высказываний, интересные ассоциации?
- 30. Язык наглядных образов Вам более понятен, чем язык знаков и формул?
- 31. Вы стараетесь при письме использовать аббревиатуру, сокращения слов до начальных букв?
 - 32. Вам нравится выступать перед аудиторий?
- 33. Хотели бы Вы, чтобы Ваша деятельность была связана со знаковыми системами, машинными языками и т. д.?
- 34. Ложась спать, Вы часто перебираете в памяти прошедший день, стремитесь привести в порядок впечатления?
 - 35. Работа с техникой доставляет Вам удовольствие?
- 36. Вы стараетесь чаще обращаться к художественным произведениям в поиске нужных Вам образов, метафор, метких выражений, забавных высказываний?
- 37. Вы обладаете богатым воображением, яркой и буйной фантазией?
 - 38. Вам легко даются языки программирования на ЭВМ?
 - 39. Вы владеете иностранными языками?
- 40. Вас иногда подмывает ввернуть в разговор фразу позаковыристей и понепонятней?

- 41. Вы стремитесь тщательно обдумывать свои поступки, рассчитывая свои шаги заранее?
 - 42. Вы обладаете способностью к техническому изобретательству?
 - 43. Вам нравится придумывать образные метафоры?
 - 44. Вас часто можно застать за рисованием?
- 45. Чтобы упростить объяснения, Вы часто используете графики, формулы?
 - 46. Вы много времени уделяете стихосложению?
- 47. Для запоминания чего-либо Вы часто используете абстрактные знаки и изображения, понятные только Вам?
- 48. Ваши друзья и знакомые считают Вас чересчур глубокомысленным человеком?
- 49. Вам много приходится заниматься ручной работой, требующей терпения и аккуратности?
- 50. Вы хорошо владеете речью, языком метафор, оригинальных образов?
- 51. Вам часто снятся яркие, интересные сны, полные захватывающих событий?
- 52. Вам не составляет труда придумать свою систему знаков, хотя бы для собственного употребления?
- 53. Вам доставляет удовольствие рассказывать о чем-либо так, что слова сами льются из Ваших уст?
 - 54. Вы часто используете в речи абстрактные понятия?
- 55. Вам удается обычно найти в тех или иных событиях свой, весьма неординарный смысл?
- 56. Вам легче делать что-либо руками, чем решать теоретические задачи?

Бланк ответов

							сумма	
1	8	15	22	29	36	43	50	
2	9	16	23	30	37	44	51	
3	10	17	24	31	38	45	52	
4	11	18	25	32	39	46	53	
5	12	19	26	33	40	47	54	
6	13	20	27	34	41	48	55	
7	14	21	28	35	42	49	56	

Обработка и интерпретация результатов

Анализ и обработка результатов проводятся по семи шкалам. Для получения общего количества баллов по каждой шкале необходимо подсчитать количество плюсов в горизонтальных строках в бланке ответов. Максимальное количество баллов, которое можно набрать по каждой шкале - 8. Минимальное количество - 2-3 балла. Значение шкал:

- 1. Метафоризация способность замечать метафоры в речи, образах, стихах, художественных произведениях, использовать метафоры в речи, умение придумывать метафорические выражения (признак творческой одаренности). Сумма плюсов (ответов «да») 1-го ряда: 1, 8, 15, 22, 29, 36, 43, 50.
- 2. Образность представлений способность к яркому образному представлению, фантазированию, образному мышлению, стремление выразить образы в рисунках, художественные способности. Сумма плюсов 2-го ряда: 2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51.
- 3. Символизация способность к обозначению тех или иных явлений знаками, оперирование формулами, графиками, языковые способности. Сумма плюсов 3-го ряда: 3, 10, 17, 24, 31, 38, 45, 52.
- 4. Вербализация легкость речи, способность рассказчика без напряжения передавать словами сведения о тех или иных событиях. Сумма плюсов 4-го ряда: 4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53.

- 5. Абстрагирование способность успешно обобщать конкретное, выходить в область абстракции, умение опираться на абстрактные слова, образы в процессе мышления, отсутствие конкретных предметных представлений. Сумма плюсов 5-го ряда: 5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54.
- 6. Рефлексивность способность долго удерживать одну и ту же информацию в памяти, каждый раз переосмысливая ее по-новому, высокая степень рефлексии, тщательное продумывание своих действий. Сумма плюсов 6-го ряда: 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 55.
- 7. Ручные навыки способность мастерить, ремонтировать, осуществлять точные ручные манипуляции с предметами, технические навыки. Суммы плюсов 7-го ряда: 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56.

Результаты диагностики можно изобразить в виде графика, на лучах которого откладывается количество баллов, полученных по соответствующей шкале, затем точки на шкалах соединяются (см. рис.).

В результате на графике хорошо видна степень выраженности и преобладание тех или иных функциональных способностей.

По результатам диагностики выдаются рекомендации о том, какой вид трудовой деятельности более всего подходит испытуемому.

Уточнение сферы профессиональной деятельности, подбор профессий осуществляются в процессе дальнейшей профориентационной работы и профессиональной диагностики.

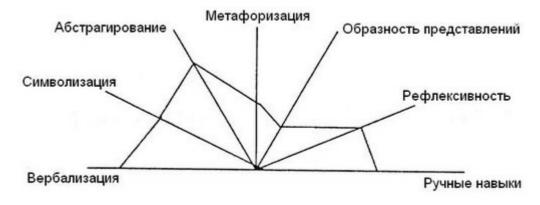


Рис. Графическое представление полученных данных

28 Тест школьной тревожности Филипса

Эта методика поможет вам определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Школьная тревожность — это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения.

Инструкция. Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны.

Опросник

- 1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
- 2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
 - 3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
- 4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
 - 5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
- 6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
 - 7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
- 8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

- 9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
- 10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
 - 11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
 - 12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
- 13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
- 14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
- 15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
- 16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
- 17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
 - 18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
- 19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
 - 20. Похож ли ты на своих одноклассников?
- 21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
- 22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
- 23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
 - 24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
- 25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
- 26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

- 27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
- 28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
- 29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
- 30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
- 31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя залевает?
- 32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
- 33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
 - 34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
 - 35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
- 36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
 - 37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
 - 38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
- 39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
- 40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
- 41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
- 42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
 - 43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
- 44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

- 45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
- 46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
- 47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
- 48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
- 49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
 - 50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
- 51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
 - 52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
- 53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
- 54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
- 55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
- 56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
- 57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
- 58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов и интерпретация

Ответы, не совпадающие с ключом, свидетельствуют о наличии у ребенка проявлений тревожности. При обработке результатов подсчитывается:

- 1) Общее число несовпадений по всему тесту: если она больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего числа вопросов теста о высокой тревожности.
- 2) Число совпадений по каждому из 8 факторов, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется по той же схеме, что и в первом случае.

Ключ

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 +	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36+	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 +	30 +	40 -	50 -	

11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44 (Ответы ДА)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 37, 40, 42, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 (Ответы НЕТ)

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

- 1. Общая тревожность в школе общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
- 2. Переживания социального стресса эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками).
- 3. Фрустрация потребности в достижении успеха неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

- 4. Страх самовыражения негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
- 5. Страх ситуации проверки знаний негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.
- 6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
- 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
- 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Факторы	№ вопросов	
1. Общая тревожность	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54,	
в школе	55, 56, 57, 58; сумма = 22	
2. Переживание	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44; сумма = 11	
социального стресса	3, 10, 13, 20, 24, 30, 33, 30, 37, 42, 44, Cymma — 11	
3. Фрустрация потребности	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13	
в достижение успеха	1, 5, 0, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 36, 41, 45, Cymma – 15	
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6	
5. Страх ситуации	2, 7, 12, 16, 21, 26; cymma = 6	
проверки знаний	2, 7, 12, 10, 21, 20, Cymma 0	
6. Страх не соответствовать	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5	
ожиданиям окружающих	5, 6, 15, 17, 22, Cymma 5	
7. Низкая физиологическая	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5	
сопротивляемость стрессу	7, 17, 10, 23, 20, Cymma 3	
8. Проблемы и страхи	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; cymma = 8	
в отношениях с учителями	2, 0, 11, 52, 55, 71, 77, Cymma — 6	

29 Тест Смысло-жизненные ориентации

Тест смысложизненные ориентации является адаптированной Д.А. Леонтьевым версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика.

С помощью этого теста исследуются представления старшеклассников о будущей жизни по таким характеристикам, как наличие или отсутствие целей в будущем, осмысленность жизненной перспективы, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, представления о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь.

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)».

Таблица

1	Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений		В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на другие
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться		Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3210123	Моя жизни сложилась совсем не так, как я мечтал
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано
9	Моя жизнь пуста и неинтересна	3210123	Моя жизнь наполнена интересными

			делами
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе		Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня с растерянность и беспокойство	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13	Я человек очень обязательный	3210123	Я человек совсем не обязательный
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели
17	Мои жизненные взгляды еще не определились	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Обработка результатов и интерпретация

20 шкал, на разных полюсах которых расположены противоположные по смыслу утверждения. Между ними — числовые значения, соответствующие различной степени выраженности каждого состояния от —3 до +3.

Подсчитывается суммарный балл по всем утверждениям, при чем существенным является то, с какой определенностью испытуемый отвечал на поставленные вопросы. Степени 2 и 3 соответствуют сформированности представлений о жизни, а степени 0 и 1 говорят о том, что испытуемый нечетко представляет себе разницу между названными полюсами. Таким

образом, максимальный балл, который возможно набрать по этой методике – 60. Вывод о сформированности представлений о жизни можно сделать по следующей схеме:

- Высокий уровень: 40-60 баллов

- Средний уровень: 20-39 баллов

- Низкий уровень: 0 - 19 баллов

Далее проводится анализ по важным для нас блокам утверждений: Осмысленность целей (утверждения №3,4,15,16); Интерес к жизни (№1,2,5,9).

В восходящую шкалу 1234567 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7654321 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Ответы суммируются в соответствии со степенью выраженности. Максимальный балл по каждому блоку -12 (каждое из 4-х утверждений оценивается от -3 до +3, сумма подсчитывается с учетом знаков).

30 Тест Методика «Профиль» (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной)

Инструкция

Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли вам делать то, о чем говориться в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

Опросник

- 1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
- 2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
- 3. Выяснять устройство электроприборов.
- 4. Читать научно-популярные технические журналы.
- 5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
- 6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
- 7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
- 8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
- 9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
- 10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
- 11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
- 12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
- 13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
- 14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
 - 15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
 - 16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
 - 17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
 - 18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
 - 19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.

- 20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
- 21. Проводить опыты по физике.
- 22. Ухаживать за животными растениями.
- 23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
- 24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
- 25. Коллекционировать камни, минералы.
- 26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
- 27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
- 28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
- 29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
- 30. Участвовать в военных играх, походах.
- 31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
- 32. Замечать и объяснять природные явления.
- 33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
- 34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
- 35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
- 36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
 - 37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
- 38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
 - 39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
 - 40. Заниматься физической культурой и спортом.
 - 41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
 - 42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
 - 43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
 - 44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
 - 45. «Читать» географические и геологические карты.
 - 46. Участвовать в спектаклях, концертах.
 - 47. Изучать политику и экономику других стран.

- 48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
 - 49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
 - 50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка результатов и интерпретация

Сфера интересов	№ Вопросов				
Физика и математика	1	11	21	31	41
Химия и биология	2	12	22	32	42
Радиотехника и электроника	3	13	23	33	43
Механика и конструирование	4	14	24	34	44
География и геология	5	15	25	35	45
Литература и искусство	6	16	26	36	46
История и политика	7	17	27	37	47
Педагогика и медицина	8	18	28	38	48
Предпринимательство и домоводство	9	19	29	39	49
Спорт и военное дело	10	20	30	40	50

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям.

Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это — необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие — способности, или профессионально важные качества.

Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает трех баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

После обработки результатов перед психологом стоит задача их анализа и обобщения. «Профиль» выявляет группу учащихся с выраженными интересами к одному или нескольким профилям обучения.

31 Тест Шкала самооценки депрессии разработанная в НИИ им.Бехтерева

Опросник разработан в НИИ психоневрологии им. Бехтерева для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скриниг - диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики. На каждое из 20 утверждений необходимо дать один из четырех вариантов ответа: 1 - никогда или изредка, 2 - иногда, 3 - часто, 4- почти всегда или постоянно.

- 1. Я чувствую подавленность.
- 2. Утром я чувствую себя лучше всего.
- 3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам.
- 4. У меня плохой ночной сон.
- 5. Аппетит у меня не хуже обычного.
- 6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом.
 - 7. Я замечаю, что теряю вес.
 - 8. Меня беспокоят запоры.
 - 9. Сердце бъется быстрее, чем обычно.
 - 10. Я устаю без всяких причин.
 - 11. Я мыслю так же ясно, как всегда.
 - 12. Мне легко делать то, что я умею.
 - 13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.
 - 14. У меня есть надежды на будущее.
 - 15. Я более раздражителен, чем обычно.
 - 16. Мне легко принимать решения
 - 17. Я чувствую, что полезен и необходим.
 - 18. Я живу достаточно полной жизнью.
 - 19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.

20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле: УД=А+В, где А сумма цифр по номерам утверждений 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; В сумма цифр, "обратных" выбранным, по номерам утверждений 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20 (например, если для утверждения номер 2 выбрана цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла). Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД более 50 баллов и менее .59, то делается вывод о легкой депрессии невротического генеза. При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов.

32 Тест «Карта интересов» А.Е. Голомштока

Опросник разработан А.Е. Голомштоком. Предназначен для изучения интересов и склонностей школьников старших классов в различных сферах деятельности. Голомшток выделяет 23 таких сферы: физика, математика, химия, астрономия, биология, медицина, сельское хозяйство, филология, журналистика, история, искусство, геология, география, общественная деятельность, право, транспорт, педагогика, рабочие специальности, сфера обслуживания, строительство, легкая промышленность, техника, электротехника.

Инструкция: для определения ведущих интересов Вам предлагается перечень вопросов. Если Вам очень нравится то, о чем спрашивается в вопросе, в бланке ответов рядом с его номером поставьте два плюса ("++"), если просто нравится - один плюс ("+"), если не знаете, сомневаетесь - ноль ("0"), если не нравится - один минус ("-"), а если очень не нравиться - два минуса ("--"). Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них.

Текст опросника

Любите ли Вы? Нравится ли Вам? Хотели бы Вы

- 1. Знакомиться с жизнью растений и животных.
- 2. Занятия и чтение книг по географии.
- 3. Читать художественную или научно-папулярную литературу о геологических экспедициях.
 - 4. Уроки и книги по анатомии и физиологии человека.
 - 5. Выполнять ежедневную домашнюю работу.
- 6. Читать научно-популярную литературу о физических открытиях, жизни и деятельности выдающихся физиков.
- 7. Читать об открытиях в химии или о жизни и деятельности выдающихся химиков.
 - 8. Читать технические журналы.

- 9. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области электроники и радиотехники.
 - 10. Знакомиться с разными металлами и их свойствами.
- 11. Узнавать о разных породах древесины и об их практическом применении.
 - 12. Узнавать о достижениях в области строительства.
- 13. Читать книги, смотреть фильмы о водителях различных видов транспорта (автомобильного, железнодорожного и т.д.).
 - 14. Читать книги, смотреть фильмы о летчиках.
 - 15. Знакомиться с военной техникой.
 - 16. Читать книги об исторических событиях.
- 17. Читать произведения классиков русской и зарубежной литературы.
 - 18. Читать и обсуждать публицистические статьи и очерки.
- 19. Обсуждать текущие дела и события в учебном заведении, городе, стране.
 - 20. Интересоваться педагогической работой.
 - 21. Читать книги, смотреть фильмы о работе милиции
- 22. Заботиться о порядке в собственных вещах, красивом виде помещения.
 - 23. Читать книги из серии "Занимательная математика".
 - 24. Изучать экономическую географию.
 - 25. Заниматься иностранным языком.
- 26. Знакомиться с жизнью выдающихся художников, историей искусства.
- 27. Знакомиться с жизнью выдающихся артистов, встречаться с ними, коллекционировать их фотографии.
- 28. Знакомиться с жизнью и творчеством выдающихся музыкантов, с вопросами теории музыки.
 - 29. Читать спортивные газеты, журналы, литературу о спорте.

- 30. Изучать биологию, ботанику, зоологию.
- 31. Знакомиться с различными странами по книгам и телепередачам.
- 32. Читать о жизни и деятельности знаменитых геологов.
- 33. Интересоваться достижениями медицины.
- 34. Посещать с экскурсиями предприятия легкой промышленности.
- 35. Читать книги из серии "Занимательная физика".
- 36. Изучать химические явления в природе.
- 37. Знакомиться с новейшими достижениями техники.
- 38. Интересоваться работой радиотехника, электрика.
- 39. Знакомиться с различными измерительными инструментами, используемыми в процессе металлообработки.
- 40. Наблюдать за изготовлением изделий из дерева (например, мебели).
 - 41. Наблюдать за работой строителей.
 - 42. Читать литературу о средствах передвижения.
 - 43. Читать книги, смотреть фильмы и телепередачи о моряках.
- 44. Читать книги, смотреть фильмы и телепередачи на военные темы, знакомиться с историей крупных сражений.
- 45. Обсуждать текущие политические события в стране и за рубежом.
 - 46. Читать литературно-критические статьи.
- 47. Слушать радио, смотреть теленовости и тематические телепередачи.
 - 48. Узнавать о событиях, происходящих в городе, стране.
 - 49. Объяснять учащимся трудные для понимания вопросы.
- 50. Справедливо рассудить поступок знакомого или литературного героя.
- 51. Обеспечивать семью продуктами, организовывать питание членов семьи.

- 52. Читать научно-популярную литературу об открытиях в математике, о жизни и деятельности выдающихся математиков.
 - 53. Интересоваться экономическими передачами по телевидению.
 - 54. Читать художественную литературу на иностранном языке.
 - 55. Заниматься художественным оформлением праздников.
 - 56. Посещать театр.
 - 57. Слушать оперную или симфоническую музыку.
- 58. Посещать спортивные соревнования, смотреть спортивные передачи.
 - 59. Посещать дополнительные занятия по биологии.
 - 60. Посещать дополнительные занятия по географии.
 - 61. Коллекционировать минералы.
- 62. Изучать функции организма человека, причины возникновения и способы лечения болезней человека.
 - 63. Готовить обед дома.
 - 64. Осуществлять демонстрацию физических опытов.
 - 65. Участвовать в организации опытов с химическими веществами.
 - 66. Ремонтировать различные механизмы.
- 67. Производить замеры в электросетях с помощью приборов (вольтметра, амперметра).
 - 68. Конструировать различные предметы и детали из металла.
 - 69. Художественно обрабатывать дерево (вырезать, выпиливать).
- 70. Набрасывать эскизы или выполнять чертежи строительных объектов.
 - 71. Проявлять интерес к автомобильному транспорту.
 - 72. Увлекаться парашютным спортом, авиамоделизмом.
 - 73. Заниматься спортивной стрельбой.
- 74. Изучать историю возникновения различных народов и государств.
 - 75. Писать стихи.

- 76. Наблюдать за проведением и жизнью других людей.
- 77. Выполнять организационную общественную работу.
- 78. Проводить время с маленькими детьми, заниматься и играть с ними.
 - 79. Устанавливать дисциплину среди сверстников.
- 80. Наблюдать за работой работников сферы обслуживания (повар, официант, продавец).
 - 81. Участвовать в математических олимпиадах.
 - 82. Просматривать экономические обзоры в газетах и журналах.
 - 83. Слушать радиопередачи на иностранном языке.
 - 84. Посещать музеи, художественные выставки.
 - 85. Публично выступать.
 - 86. Играть на музыкальном инструменте.
 - 87. Участвовать в спортивных соревнованиях.
 - 88. Наблюдать за ростом и развитием животных, растений.
 - 89. Собирать книги по географии.
 - 90. Посещать краеведческий музей.
 - 91. Вникать в работу врача, фармацевта.
 - 92. Шить для себя.
 - 93. Интересоваться физикой.
 - 94. Интересоваться химией.
 - 95. Работать с техникой.
 - 96. Знакомиться с устройством электроаппаратуры.
 - 97. Заниматься слесарным делом.
 - 98. Выполнять столярные работы.
 - 99. Принимать участие в отделочных ремонтных работах.
- 100. Помогать милиции в работе с пешеходами по правилам уличного движения.
 - 101. Быть членом гребных и яхт-клубов.
 - 102. Участвовать в военизированных играх.

- 103. Знакомиться с историческими местами.
- 104. Быть членом литературного клуба.
- 105. Наблюдать за ведением журналистами телепередач.
- 106. Публично выступать с сообщениями и докладами.
- 107. Организовывать работу детей.
- 108. Устанавливать скрытые причины поступков и поведения людей.
- 109. Оказывать различные услуги другим людям.
- 110. Решать сложные математические задачи.
- 111. Точно вести расчет своих денежных средств.
- 112. Посещать курсы по изучению иностранного языка.
- 113. Заниматься в художественной секции.
- 114. Участвовать в художественной самодеятельности.
- 115. Посещать музыкальную школу.
- 116. Заниматься в спортивной секции.
- 117. Участвовать в биологических олимпиадах и конкурсах.
- 118. Путешествовать.
- 119. Принимать участие в геологической экспедиции.
- 120. Ухаживать за больными.
- 121. Посещать кулинарные конкурсы и выставки.
- 122. Участвовать в конкурсных мероприятиях по физике.
- 123. Решать сложные задачи по химии.
- 124. Разбираться в технических схемах и чертежах.
- 125. Разбираться в сложных радиосхемах.
- 126. Знакомиться с новой техникой, наблюдать за работой промышленного оборудования.
 - 127. Мастерить что-нибудь из дерева своими руками.
 - 128. Помогать в строительных работах.
 - 129. Принимать участие в обслуживании и ремонте автомобиля.
 - 130. Мечтать о самостоятельных полетах на самолете.
 - 131. Строго выполнять распорядок дня.

- 132. Публично выступать с докладами на исторические темы.
- 133. Работать с литературными источниками.
- 134. Принимать участие в дискуссиях, конференциях.
- 135. Организовывать и проводить коллективные мероприятия.
- 136. Обсуждать вопросы воспитания детей и подростков.
- 137. Помогать работникам милиции.
- 138. Постоянно общаться с различными людьми.
- 139. Принимать участие в математических олимпиадах, конференциях.
- 140. Интересоваться вопросами ценообразования, начисления заработной платы.
 - 141. Общаться на иностранном языке.
 - 142. Участвовать в художественных выставках.
 - 143. Принимать участие в театральных постановках.
 - 144. Участвовать в музыкальных конкурсах.
- 145. Регулярно тренироваться и участвовать в спортивных соревнованиях.
 - 146. Выращивать растения, ухаживать за домашними животными.
 - 147. Проводить топографическую съемку местности.
 - 148. Совершать длительные, трудные походы.
 - 149. Интересоваться деятельностью медицинских работников.
 - 150. Шить, кроить, создавать модели одежды.
 - 151. Решать сложные задачи по физике.
 - 152. Посещать с экскурсиями химические предприятия.
 - 153. Участвовать в выставках технического творчества.
 - 154. Ремонтировать аудиотехнику.
 - 155. Работать на станке.
 - 156. Выполнять по чертежам столярные работы.
 - 157. Принимать сезонное участие в строительстве.
 - 158. Изучать правила дорожного движения для водителей.

- 159. Изучать морское дело.
- 160. Читать воспоминания главнокомандующих и полководцев.
- 161. Знакомиться с историческими местами родного края.
- 162. Писать рассказы.
- 163. Писать заметки или очерки в газету.
- 164. Выполнять общественные поручения.
- 165. Организовывать детские игровые и праздничные мероприятия.
- 166. Изучать законодательные документы, гражданское право.
- 167. Удовлетворять потребности людей в тех или иных услугах.
- 168. Выполнять математические расчеты по формулам.
- 169. Интересоваться проблемами региональной экономики.
- 170. Участвовать в олимпиадах по иностранному языку.
- 171. Посещать художественные музеи.
- 172. Играть на сцене в спектаклях.
- 173. Слушать классическую музыку.
- 174. Помогать преподавателю физкультуры в проведении занятия.

Обработка и интерпретация результатов

За каждый знак "+" в бланке ответов проставляется +1 балл, за каждый знак "-" проставляется -1 балл, за нулевой ответ - 0 баллов. В каждом из 29 столбцов бланка ответов подсчитывается количество положительных и отрицательных баллов. Исходя из структуры бланка ответов определяются следующие виды профессиональных интересов (по столбцам).

Чем больше положительных ответов в столбце, тем выше степень выраженности интереса к данному виду профессиональной деятельности.

 Биология География Геология Медицина Легкая и пищевая промышленность Физика Химия Техника Электро- и радиотехника Металлообработка Деревообработка Строительство Транспорт Авиация, морское дело Военные специальности 	16. История 17. Литература 18. Журналистика 19. Общественная деятельность 20. Педагогика 21. Юриспруденция 22. Сфера обслуживания 23. Математика 24. Экономика 25. Иностранные языки 26. Изобразительное искусство 27. Сценическое искусство 28. Музыка 29. Физкультура и спорт
--	---

уровни выраженности:

от -12 до -6 - высшая степень отрицания данного интереса;

от -5 до -1 - интерес отрицается;

от +1 до +4 - интерес выражен слабо;

от +5 до +7 - выраженный интерес

от +8 до +12 - ярко выраженный интерес.

								-		-						-													
		Б	ла	нк			0T]	вет	гов	3		к		(П	000	НИ	ку	7		"I	Kaj	те	ı		ИІ	HT(pe	сов"
Φ.	У.И.О возраст дата заполнения								Я_																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116
	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145
	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174

33 Тест Шкала дневной сонливости Эпворта (ESS)

Шкала дневной сонливости Эпворта (ESS) - это серия вопросов, которые широко используют для изучения воздействия Вашего сна на дневной образ жизни.

Тест был создан в 1990 году Dr. Murray Johns из Мельбурна (Австралия) для определения уровня сонливости в разных ситуациях. Этот опросник имеет высокий уровень чувствительности для определения нарушений сна: бессонница, апноэ во сне, нарколепсия.

Выявление дневной сонливости позволяющего произвести ее оценку в баллах. Процедура оценки занимает от 2 до 5 мин, проводится врачом в присутствии пациента и, несмотря на свою простоту, позволяет дифференцировать различные типы дневной сонливости. Требуется лишь попросить пациента оценить возможность уснуть в определенной ситуации по 3-балльной шкале, где 0 — не усну никогда, 1 — небольшой шанс уснуть, 2 — умеренный, 3 — усну обязательно.

Таблица 1. Шкала сонливости Эпворта (ESS)

Ситуация	Баллы
При чтении в положении сидя в отсутствие других дел	
Просмотр телепередач в кресле	
Пассивное сидение в общественных местах (театр, кино, концерт)	
В качестве пассажира в машине не менее чем в часовой поездке	
Если прилечь отдохнуть после обеда в отсутствие других дел	
Сидя и разговаривая с кем-нибудь	
Находясь в тихой комнате после завтрака	
За рулем автомобиля, при остановке в дорожной пробке	

Оценка результатов:

17 баллов и более. Резкая дневная сонливость. Вероятно имеются серьезные расстройства сна или другие заболевания с сильной дневной сонливостью. Следует как можно быстрее обратиться к врачу.

От 12 до 17 баллов. Значительная дневная сонливость. Высока вероятность расстройств сна или других заболеваний, сопровождающихся дневной сонливостью. Настоятельно рекомендуем обратиться к врачу.

От 8 до 12 баллов. Умеренная дневная сонливость. Это уже не норма, но еще не болезнь. Может быть, стоит просто побольше спать? Хотя нелишним будет исключить специфические расстройства сна, пройдя диагностику.

До 8 баллов. Нет признаков избыточной дневной сонливости.

34 Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (Яхин К.К., Менделевич Д.М.)

Тест применяется для выявления и оценки невротических состояний. Разработан в 1978 году (К.К.Яхин, Д.М.Менделевич). В опроснике предлагается 68 вопросов, отвечая на которые обследуемый должен оценить свое текущее состояние по пятибалльной системе.

Диагностические шкалы:

- Шкала тревоги.
- Шкала невротической депрессии.
- Шкала астении.
- Шкала истерического типа реагирования.
- Шкала обсессивно-фобических нарушений.
- Шкала вегетативных нарушений.

Инструкция: Испытуемому предлагается оценить свое текущее состояние по пятибалльной системе:

- 5 баллов никогда не было,
- 4 балла редко,
- 3 балла иногда,
- 2 балла часто,
- 1 балл постоянно или всегда.

Вопросы:

- 1. Ваш сон поверхностный и неспокойный?
- 2. Замечаете ли Вы, что стали более медлительны и вялы, нет прежней энергичности?
- 3. После сна Вы чувствуете себя усталым и «разбитым» (неотдохнувшим)?
 - 4. У Вас плохой аппетит?

- 5. У Вас бывают ощущения сдавливания в груди и чувство нехватки воздуха при волнениях или расстройствах?
 - 6. Вам трудно бывает заснуть, если Вас что-либо тревожит?
 - 7. Чувствуете ли Вы себя подавленным и угнетенным?
 - 8. Чувствуете ли Вы у себя повышенную утомляемость, усталость?
- 9. Замечаете ли Вы, что прежняя работа дается Вам труднее и требует больших усилий?
- 10. Замечаете ли Вы, что стали более рассеянным и невнимательным забываете куда положили какую-нибудь вещь или не можете вспомнить, что только собирались делать?
 - 11. Вас беспокоят навязчивые воспоминания?
- 12. Бывает ли у Вас ощущение какого-то беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин и нет?
- 13. У Вас возникает страх заболеть тяжелым заболеванием (рак, инфаркт, психическое заболевание и т.д.)?
 - 14. Вы не можете сдерживать слезы и плачете?
- 15. Замечаете ли Вы, что потребность в интимной жизни для Вас стала меньше или даже стала Вас тяготить?
 - 16. Вы стали более раздражительны и вспыльчивы?
- 17. Приходит ли Вам мысль, что в Вашей жизни мало радости и счастья?
- 18. Замечаете ли Вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?
- 19. Проверяете ли Вы многократно выполненные действия: выключен ли газ, вода, электричество, заперта ли дверь и т.д.?
- 20. Беспокоят ли Вас боли или неприятные ощущения в области сердца?
- 21. Когда Вы расстраиваетесь, у Вас бывает так плохо с сердцем, что Вам приходится принимать лекарства или даже вызывать «скорую помощь»?
 - 22. Бывает ли у Вас звон в ушах или рябь в глазах?

- 23. Бывают ли у Вас приступы учащенного серцебиения?
- 24. Вы так чувствительны, что громкие звуки, яркий свет и резкие краски раздражают Вас?
- 25. Испытываете ли Вы в пальцах рук и ног, или в теле покалывание, ползание мурашек, онемение или другие неприятные ощущения?
- 26. У Вас бывают периоды такого беспокойства. Что Вы даже не можете усидеть на месте?
- 27. Вы к концу работы так сильно устаете, что Вам необходимо отдохнуть, прежде чем приняться за что-либо?
 - 28. Ожидание Вас тревожит и нервирует?
- 29. У Вас кружится голова и темнеет в глазах, если Вы резко встанете или наклонитесь?
 - 30. При резком изменении погоды у Вас ухудшается самочувствие?
- 31. Вы замечали как у Вас непроизвольно подергиваются голова и плечи, или веки, скулы, особенно, когда Вы волнуетесь?
 - 32. У Вас бывают кошмарные сновидения?
- 33. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?
 - 34. Ощущаете ли Вы комок в горле при волнении?
- 35. Бывает ли у Вас чувство, что к Вам относятся безразлично, никто не стремится Вас понять и посочувствовать, и Вы ощущаете себя одиноким?
- 36. Испытываете ли Вы затруднения при глотании пищи, особенно Вы волнуетесь?
- 37. Вы обращали внимание на то, что руки или ноги у Вас находятся в беспокойном движении?
- 38. Беспокоит ли Вас, что вы не можете освободиться от постоянно возвращающихся навязчивых мыслей (мелодия, стихотворение, сомнения)?
 - 39. Вы легко потеете при волнениях?
 - 40. Бывает ли у Вас страх оставаться в одиночестве в пустой квартире?

- 41. Чувствуете ли Вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?
 - 42. У Вас бывают головокружения или тошнота к концу рабочего дня?
- 43. Вы плохо переносите транспорт (Вас «укачивает» и Вам становится дурно)?
 - 44. Даже в теплую погоду ноги и руки у вас холодные (зябнут)?
 - 45. Легко ли Вы обижаетесь?
- 46. У Вас бывают навязчивые сомнения в правильности Ваших поступков или решений?
- 47. Не считаете ли Вы, что Ваш труд на работе или дома недостаточно оценивается окружающими?
 - 48. Вам часто хочется побыть одному?
- 49. Вы замечаете, что Ваши близкие относятся к Вам равнодушно или даже неприязненно?
 - 50. Вы чувствуете себя скованно или неуверенно в обществе?
 - 51. Бывают ли у Вас головные боли?
- 52. Замечаете ли Вы, как стучит или пульсирует кровь в сосудах, особенно если вы волнуетесь?
- 53. Совершаете ли Вы машинально ненужные действия (потираете руки, поправляете одежду, приглаживаете волосы и т.д.)?
 - 54. Вы легко краснеете или бледнеете?
- 55. Покрывается ли Ваше лицо, шея или грудь красными пятнами при волнениях?
- 56. Приходят ли Вам на работе мысли, что с Вами может неожиданно что-то случиться и Вам не успеют оказать помощь?
- 57. Возникают ли у вас боли или неприятные ощущения в области желудка, когда Вы расстраиваетесь?
- 58. Приходят ли Вам мысли, что Ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем Вы?
 - 59. Бывают ли у Вас запоры или поносы?

- 60. Когда Вы расстраиваетесь у Вас бывает отрыжка или тошнота?
- 61. Прежде чем принять решение Вы долго колеблетесь?
- 62. Легко ли меняется Ваше настроение?
- 63. При расстройствах у Вас появляется зуд кожи или сыпь?
- 64. После сильного расстройства Вы теряли голос или у Вас отнимались руки или ноги?
 - 65. У Вас повышенное слюноотделение?
- 66. Бывает ли, что Вы не можете один перейти улицу, открытую плошадь?
- 67. бывает ли, что Вы испытываете сильное чувство голода, а едва начав есть, быстро насыщаетесь?
- 68. У Вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты Вы сами?

Бланк опросника:

№ воп- роса	Оценка						
1		18		35		52	
2		19		36		53	
3		20		37		54	
4		21		38		55	
5		22		39		56	
6		23		40		57	
7		24		41		58	
8		25		42		59	

Ключ к тесту: Проставленные испытуемыми баллы переводятся в соответствующие диагностические коэффициенты.

Шкала тревоги

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
6	-1,33	-0,44	1,18	1,31	0,87
12	-1,08	-1,3	-0,6	0,37	1,44
26	-1,6	-1,34	-0,4	-0.6	0,88
28	-1,11	0	0,54	1,22	0,47
32	-0,9	-1,32	-0,41	0,41	1,3
33	-1,19	-0,2	1	1,04	0,4
37	-0,78	-1,48	-1,38	0,11	0,48
41	-1,26	-0,93	-0,4	0,34	1,24
50	-1,23	-0,74	0	0,37	0,63
61	-0,92	-0,36	0,28	0,56	0,1

Шкала невротической депрессии

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
2	-1,58	-1,45	-0,41	0,7	1,46
7	-1,51	-1,53	-0,34	0,58	1,4
15	-1,45	-1,26	-1	0	0.83
17	-1,38	-1,62	-0,22	0,32	0,75
18	-1,3	-1,5	-0,15	0,8	1,22
35	-1,34	-1,34	-0,5	0,3	0,73
48	-1,2	-1,23	0,36	0,56	0,2
49	-1,08	-1,08	-1, 18	0	0,46
58	-1,2	-1,26	-0,37	0.21	0,42
68	-1,08	-0,54	-0,1	0,25	0,32

Шкала астении

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
3	-1,51	-1,14	-0,4	0,7	1,4
8	-1,5	-0,33	0,9	1,32	0,7
9	-1,3	-1,58	-0,6	0,42	1
10	-1,62	-1,18	0	0,79	1,18
14	-1,56	-0,7	-0,12	0,73	1,35
16	-1,62	-0,6	0,26	0,81	1,24
24	-0,93	-0,8	-0,1	0,6	1,17
27	-1,19	-0,44	0,18	1,2	1,08
45	-1,58	-0,23	0,34	0,57	0,78
62	-0,5	-0,56	0,38	0,56	0

Шкала истерического типа реагирования

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
5	-1,41	-1,25	-0,5	0,4	1,53
21	-1,2	-1,48	-1,26	-0,18	0,67
31	-1,15	-1,15	-0,87	-0,1	0,74
34	-1,48	-1,04	-0,18	1,11	0,5
35	-1,34	-1,34	-0,52	0,3	0,73
36	-1,3	-1,38	-0,64	-0,12	0,66
45	-1,58	-0,23	0,34	0,57	0,78
47	-1,38	-1,08	-0,64	-0,1	0,52
49	-1,08	-1,08	-1,18	-0,1	0,46
57	-1,2	-1,34	-0,3	0	0,42
64	-0,6	-1,26	-1,08	-0,38	0,23

Шкала обсессивно-фобических нарушений

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
11	-1,38	-1,32	-0,3	0,3	1,2
13	-1,53	-1,38	-0,74	0,23	0,9
19	-1,32	-0,63	0	0,99	1,2
38	-0,9	-1,17	-0,43	0,37	0,69
40	-1,38	-0,67	-0,81	0,18	0,64
46	-1,34	-1,2	0,1	0,54	0,43
53	-0,78	-1,5	-0,35	0,27	0,36
56	-0,3	-1,2	-1,3	-0,67	0,33
61	-0,92	-0,36	0,28	0,56	0,1
66	-1	-0,78	-1,15	-0,52	0,18

Шкала вегетативных нарушений

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	-1,51	-1,6	-0,54	0,5	1,45
4	-1,56	-1,51	-0,34	0,68	1,23
6	-1,33	-0,44	1,18	1,31	0,87
20	-1,3	-1,58	-0,1	0,81	0,77
22	-1,08	-1,5	-0,71	0.19	0,92
23	-1,8	-1,4	-0,1	0,5	1,22
25	-1,15	-1,48	-1	0,43	0,63
29	-1,6	-0,5	-0,3	0,62	0,9
30	-1,34	-0,7	-0,17	0,42	0,85
32	-0,9	-1,32	-0,41	0,42	1,19
39	-1,56	-0,43	-0,1	0,48	0,76
42	-1,3	-0,97	-0,4	-0,1	0,7
43	-1,11	-0,044	0	0,78	0,45
44	-1,51	-0,57	-0,26	0,32	0,63
51	-1,34	-0,78	0,2	0,31	1,4
52	-0,97	-0,66	-0,14	0,43	0,77
54	-0,93	-0,3	0,13	0,93	0,6
57	-1,2	-1,34	-0,3	0	0,42
59	-1,08	-0,83	-0,26	0,24	0,55
63	-0,9	-1,15	-1	-0,1	0,25
65	-1	-1,26	-0,22	-0,43	0,27
67	-0,7	-0,42	-0,55	0,18	0,4

Интерпретация результатов теста:

Суммируют диагностические коэффициенты по шести шкалам и выстраивают график. Показатели:

- больше +1,28 указывает на уровень здоровья,
- меньше -1,28 болезненный характер выявляемых расстройств.

Контакты

ООО Научно-методический центр Аналитик

E-mail: koru@yandex.ru, koru@rambler.ru

Наш сайт www.sib-analitic.narod.ru

Телефон: 8-928-352-78-25, 8-903-419-63-60

Дата коррекции: 21.01.2020