



**EFFECTON STUDIO**

---

**ОПИСАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ  
МЕТОДИК**

**[www.effecton.ru](http://www.effecton.ru)**



<b>СОДЕРЖАНИЕ</b> .....	<b>2</b>
<b>1 ПАКЕТ «ЛИЧНОСТЬ»</b> .....	<b>4</b>
1.1 Личностный опросник Кеттелла CPQ (детский вариант) .....	4
1.2 Личностный опросник Кеттелла 16-PF (стандартный вариант) .....	6
1.3 Характерологический опросник Леонгарда-Шмишека (детский вариант).....	11
1.4 Характерологический опросник Леонгарда-Шмишека (взрослый вариант).....	13
1.5 Личностный опросник Айзенка (подростковый вариант, модификация Т.В.Маталиной) .....	15
1.6 Личностный опросник Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory).....	17
1.7 Методика изучения особенностей темперамента (опросник Я.Стреляу).....	19
1.8 Шкала личностной тревожности Спилбергера (адаптация Ю.Л.Ханина) .....	21
1.9 Опросник для диагностики агрессивных и враждебных реакций Басса-Дарки .....	22
1.10 Тест мотивации достижения Мехрабиана .....	24
1.11 Анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой .....	26
1.12 Тест-опросник Кейрси .....	27
1.13 Типологический опросник Майерс-Бриггс (MBTI).....	29
1.14 Тест школьной тревожности Филлипса.....	31
1.15 Личностная шкала проявлений тревоги (методика Тейлора).....	33
1.16 Опросник «Конструктивность мотивации» А.А. Реана и О.П.Елисеева .....	35
1.17 Методика измерения ригидности .....	36
1.18 Анкета «Прогноз».....	38
<b>2 ПАКЕТ «СОСТОЯНИЕ»</b> .....	<b>40</b>
2.1 Самочувствие, активность, настроение .....	40
2.2 Тест Люшера.....	41
2.3 Оценка нервно-психического напряжения по Немчину .....	44
2.4 Ситуативная тревожность .....	45
2.5 Дифференциальные шкалы эмоций (по К. Изарду).....	46
2.6 Диагностика эмоционального выгорания личности .....	48
2.7 Опросник травматического стресса.....	50
2.8 Оценка физического состояния школьников .....	53
2.9 Оценка физического состояния взрослых .....	54
2.10 Самооценка эмоциональных состояний .....	55
2.11 Самооценка психических состояний .....	58
2.12 Определение биологического возраста .....	59

2.13	Психологическое состояние младших школьников.....	60
<b>3</b>	<b>ПАКЕТ «ПРОФОРИЕНТАЦИЯ».....</b>	<b>63</b>
3.1	Опросник профессиональных предпочтений .....	63
3.2	Карта интересов.....	66
3.3	Методика диагностики мотивации к достижению успеха Т.Элерса.....	68
3.4	Методика изучения коммуникативных и организаторских склонностей.....	69
3.5	Методика «Мотивы выбора профессии» .....	70
3.6	Определение профессионального личностного типа (типологический опросник Голланда) .....	71
3.7	Моторная проба Шварцландера (методика оценки уровня притязаний).....	73
3.8	Анкета оптанта .....	76
<b>4</b>	<b>ПАКЕТ «ОТНОШЕНИЯ» .....</b>	<b>78</b>
4.1	Ориентационная анкета Басса.....	78
4.2	Анкета «Мотивация учения и причины неуспеваемости младших школьников» .....	79
4.3	Анкета «Оценка сплоченности учебной группы и атмосферы в учебном коллективе» .....	80
4.4	Опросник Лири .....	82
<b>5</b>	<b>ПАКЕТ «ИНТЕЛЛЕКТ» .....</b>	<b>87</b>
5.1	Групповой интеллектуальный тест.....	87
5.2	Школьный тест умственного развития (ШТУР) .....	90
5.3	ШТУР под ред. К. М. Гуревича в модификации Г. В. Резапкиной ..	94
5.4	Школьный тест освоенности мышления (ШТОМ).....	96
5.5	Тест прогрессивных матриц Равена .....	98
5.6	Тест интеллекта Г. Айзенка.....	99
5.7	Тест социального интеллекта Гилфорда.....	101



## **1.1 Личностный опросник Кеттелла CPQ (ДЕТСКИЙ ВАРИАНТ)**

---

### **Область применения**

Тест предназначен для исследования личностных особенностей и обнаружения нарушений формирования личности детей младшего школьного возраста. Для данного возрастного периода существует относительно небольшое количество комплексных личностных опросников, поскольку считается, что личность ребенка еще формируется. Данные опросника позволяют прогнозировать развитие акцентуированных (выраженных черт) у ребенка и корректировать этот процесс.

### **Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен детей в возрасте от 8 до 12 лет.

### **Описание**

Методика представляет собой русскоязычную версию опросника Кеттелла для младших школьников. Содержит 12 шкал (факторов) для измерения степени выраженности основных личностных черт. Следует отметить, что названия шкал в данной форме теста имеют другой перевод и несколько расходятся со стандартным опросником Кеттелла, однако означают одно и то же.

Методика позволяет составить индивидуальный психологический профиль личности, оценить, какие черты доминируют в личности ребенка, а также судить о степени их выраженности и личностной дисгармонии ребенка. Перечень черт личности охватывает проявления и характеристики эмоционально-волевой сферы, сферы межличностных отношений, а также уровень интеллектуального развития.

Баллы в тесте считаются по определенному ключу, который раскладывает их по всем 12 шкалам. После того, как подсчитана сумма баллов по каждой шкале, она умножается на специальный коэффициент (для каждой шкалы он разный). Таким образом, сырые баллы (первичные значения шкалы) переводятся в стэны, которые отражают соотношение между шкалами в профиле личности и позволяют соотносить результаты с данными других личностных опросников.

### **Количество вопросов**

120 пунктов – вопросы представлены в форме сравнения двух альтернатив (или/или), из которых испытуемому необходимо выбрать один вариант.

### **Время прохождения теста**

20 - 30 минут

### Описание шкал

Фактор А - холодность-доброжелательность. Высокие оценки свидетельствуют об открытом, общительном дружелюбном поведении, низкие - об обособленности, холодности и отчужденности.

Фактор В - степень развития интеллекта. Высокая оценка отражает хороший уровень развития вербального интеллекта, легкость усвоения новых знаний. Ребенок с низкой оценкой примитивно подходит к решению своих проблем. У таких детей часто отмечается невнимательность, утомляемость. По этому фактору прослеживаются четкие различия между успевающими и неуспевающими школьниками.

Фактор С - эмоциональная неустойчивость-стабильность. Высокие оценки свидетельствуют о спокойности, уравновешенности, разумности поведения. Низкие - о капризности, непостоянстве, уклонении от трудностей, переменчивости в отношениях и интересах.

Фактор D - уравновешенность-возбудимость. Шкала выявляет тенденцию отвечать беспокойством, возбуждением, чрезмерно реагировать на внешнее раздражение. Школьники, получившие высокие оценки по этой шкале, легко обижаются на замечания и бурно реагируют на малейшие неудачи. Низкие оценки характеризуют эмоциональную безмятежность и спокойствие.

Фактор Е - покорность-независимость. Школьник, получивший высокий балл по этой шкале, активен, деятелен, настойчив и упрям. При низкой оценке - более послушен, уступчив.

Фактор F - озабоченность-беспечность. Высокая оценка по шкале характеризует оптимизм, живость, самоуверенность, низкая - рассудительность, осторожность и предупредительность.

Фактор G - низкая-высокая добросовестность. Шкала измеряет, в какой степени школьник включен в систему ценностей, характерную для взрослых. В период детства, оценка по этой шкале очень зависит от школьного окружения. Низкие оценки, полученные по данной шкале, указывают на недобросовестность, безответственность школьника, на пренебрежение им своими обязанностями.

Фактор H - робость-смелость. Шкала измеряет степень общительности ребенка, также как и фактор А. Но, если школьник с высокой оценкой по фактору А общителен потому, что любит находиться среди людей, то школьник с высокой оценкой по фактору H общителен потому, что легко и смело взаимодействует с людьми. Ребенок с низкой оценкой по шкале H испытывает чувство неловкости и неуверенности, избегает общения, скопления людей.

Фактор I - твердость-мягкосердечность. Высокие оценки по шкале свидетельствуют об утонченности, романтичности, богатом воображении, а также об эмоциональной чувствительности; низкие - о твердости, суровости и мужественности, практичности в делах.

Фактор O - самоуверенность-подавленность. Ребенок, имеющий по данному фактору высокую оценку, полон предчувствия неудач, легко выводится из душевного равновесия, часто имеет плохое настроение, в то же время ребенок с низкой оценкой спокоен, редко расстраивается. Этот фактор более всего коррелирует с проявлением психических нарушений. Высокие оценки по шкале могут являться следствием невроза, депрессии или психической травмы.

Фактор Q3 - низкий самоконтроль-высокий самоконтроль. Высокие показатели по данному фактору могут быть расценены как хорошая социальная приспособляемость, успешное овладение нормами окружающей жизни. Низкие значения свидетельствуют о неумении контролировать свое поведение в соответствии с социальными нормативами, характеризуют плохую организованность ребенка в учебных и других мероприятиях.

Фактор Q4 - расслабленность-напряженность. Высокая оценка по шкале свидетельствует о возбуждении, суетливости, немотивированном беспокойстве, фрустрированности; низкая - о спокойствии, расслабленности, полной самоудовлетворенности.

### **Интерпретация результатов**

По каждой шкале (фактору личности) испытуемый может получить от 1 до 10 стэнов (кроме шкалы MD).

Фактор личности, представленный значениями от 4 до 7 стэнов, не рассматривается как выраженный. Обращать внимание следует на полярные значения стэнов (меньше 4 и больше 7) – они отражают противоположные качества, которые включает в себя фактор. Так, например, 9 стэнов, полученные по шкале «покорность-независимость», будут означать ярко выраженную (акцентуированную) черту «независимость» в личности ребенка. Если же по этой шкале получено 2 стэна, то доминирует в личности противоположная ему черта – покорность. Степень развития интеллекта (фактор В) оценивается по количеству стэнов – чем их больше, тем выше степень развития.

### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- график, изображающий индивидуальный профиль личности ребенка по результатам исследования;
- текстовая интерпретация полученных значений по каждой шкале (фактору).

### **Выходные данные**

Children Personality Questionnaire, автор Р.Б.Кеттелл, год выхода – 1950.

Адаптация русскоязычной версии - Э.М. Александровская, И.Н.Гильяшева, год адаптации – 1978.

### **Литературный источник**

Александровская, Э.М., Гильяшева, И.Н. Верификация адаптированного личностного опросника Р. Кеттелла (CPQ) [Текст] // Психологические методы исследования личности в клинике. – Л., 1978. – С. 70–76.

## **1.2 Личностный опросник КЕТТЕЛЛА 16-PF (СТАНДАРТНЫЙ ВАРИАНТ)**

---

### **Область применения**

Тест предназначен для исследования личностных особенностей и выявления нарушений формирования личности во взрослом возрасте.

### **Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 16 лет.

### **Описание**

Методика представляет собой русскоязычную версию стандартного личностного опросника Кеттелла (форма А, 187 вопросов). Включает 16 факторов, представляющих собой относительно устойчивые черты личности.

Данные, полученные с помощью опросника, позволяют комплексно исследовать личность испытуемого, выявить доминирующие (акцентуированные) черты в его личностном профиле, судить о наличии и характере дисгармонии в личности испытуемого. Факторы принято объединять в блоки, анализ результатов по каждому из блоков позволяет судить об интеллектуальных, эмоционально-волевых особенностях, о коммуникативных особенностях и особенностях межличностного взаимодействия.

Наличие так называемых шкал «второго порядка» позволяет формировать прогнозы относительно патологических характеристик поведения испытуемого.

Опросник является надежным и зарекомендовавшим себя психодиагностическим инструментом, оптимальным образом сочетая в себе глубину исследования личности и временные затраты на процедуру тестирования. Он широко применяется в психологическом консультировании, в профдиагностике и профотборе.

Баллы в тесте считаются по определенному ключу, который раскладывает их по всем 16 шкалам. После того, как подсчитана сумма баллов по каждой шкале, она умножается на специальный коэффициент (для каждой шкалы он разный). Таким образом, сырые баллы (первичные значения шкалы) переводятся в стэны, которые отражают соотношение между шкалами в профиле личности и позволяют соотносить результаты с данными других личностных опросников.

### **Количество вопросов**

187 пунктов – вопросы с вариантами ответа, из которых испытуемому необходимо выбрать один.

### **Время прохождения теста**

25 - 30 минут

### **Описание шкал**

Фактор А - открытость – замкнутость. Высокие оценки свидетельствуют об открытом, общительном дружественном поведении, низкие - об обособленности, холодности и отчужденности.

Фактор В – развитое логическое мышление – слабо развитое логическое мышление. Чем выше значение, полученное по данной шкале, тем выше уровень общей культуры и эрудиции испытуемого, его способности к логике. Специалисты рекомендуют считать результаты по данному фактору ориентировочными, поскольку методика нацелена на выявление личностных черт, а не интеллекта. Низкие оценки по этому фактору могут зависеть от других характеристик личности: тревожности, фрустрированности, низкого образовательного ценза.

Фактор С – эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость. Высокие оценки по данной шкале позволяют говорить об относительной стабильности эмоционального фона испытуемого, его эмоциональной зрелости, стрессоустойчивости, высоко развитой способности быстро адаптироваться к резким изменениям среды. Низкие оценки позволяют характери-

зовать испытуемого как человека эмоционально подвижного, чувствительного, склонного к панике при резких переменах.

Фактор Е - склонность к лидерству и неуступчивость - склонность к подчинению и уступчивость. Высокие оценки по данной шкале позволяют говорить о лидерском потенциале испытуемого, его стремлении к самоутверждению, к доминированию над окружающими, а также потребности в автономии. Низкие оценки свидетельствуют о мягкости испытуемого, его стремлении уступать другим, подчиняться правилам.

Фактор F – беспечность – серьезность. Высокие оценки по данной шкале свидетельствуют о жизнерадостности, беспечности, экспрессивности испытуемого, его склонности к необдуманным поступкам, эмоциональной яркости в отношениях с другими людьми. Низкие оценки позволяют говорить о сдержанности, осмотрительности испытуемого, трезвости в делах, склонности обдумывать все заранее.

Фактор G - принципиальность и высокая мораль - практичность и стремление к выгоде. Высокие оценки по данной шкале позволяют говорить о добросовестности и ответственности испытуемого, его склонности к соблюдению существующих в обществе нормативов поведения, его благонадежности. Низкие оценки свидетельствуют о склонности испытуемого к непостоянству, подверженности влиянию собственных чувств и переменчивости, а также о гибкости к социальным нормам, иногда беспринципности.

Фактор H – смелость – робость. Испытуемый с высокими оценками по данной шкале смел, активен, предприимчив. Низкие оценки свидетельствуют о робости и застенчивости испытуемого, его осторожности и деликатности, в делах.

Фактор I - чувствительность и стремление к поддержке - реалистичность и самостоятельность. Высокие оценки по шкале позволяют говорить о сентиментальности и утонченности испытуемого, его склонности к романтизму, артистичности, развитой способности к эмпатии. Низкие оценки свидетельствуют о реалистичности испытуемого, некоторой его черствости по отношению к окружающим, логичности и рациональности в поступках.

Фактор L – подозрительность – доверчивость. Испытуемый с высокими оценками по данной шкале отличается выраженной осторожностью и подозрительностью по отношению к окружающим, независим в отношениях с ними, склонен к ревности. Испытуемый с низкими оценками по данной шкале характеризуется как открытый, уживчивый и терпимый, в нем может присутствовать чувство собственной незначимости.

Фактор M – мечтательность – прагматичность. Лица с высокими оценками по данной шкале имеют богатое воображение и поглощены своими иллюзиями, мечтательны, обладают развитым абстрактным мышлением, ориентированы на свой внутренний мир. Лица с низкими оценками по данной шкале ориентированы на решение практических задач, на внешнюю реальность, в делах руководствуются выгодой.

Фактор N - лояльность и тактичность - независимость и откровенность. Лица с высокими оценками по данной шкале отличаются изысканностью и дипломатичностью в отношениях, хитростью, умением находить выход из сложных ситуаций и выходить «сухим из воды». Лица с низкими оценками характеризуются как излишне прямолинейные, иногда бестактные, наивные, непосредственные, неспособные к анализу слов и поступков окружающих.

Фактор О - неуверенность и тревожность - уверенность и безмятежность. Высокие оценки по данной шкале свидетельствуют о склонности испытуемого к депрессии и ипохондрии, его ранимости, неуверенности в себе, повышенной тревожности. Низкие оценки позволяют говорить о жизнерадостности испытуемого, его уверенности в себе и в завтрашнем дне, хладнокровии и спокойствии, безмятежности.

Фактор Q1 – радикализм – консерватизм. Лица с высокими оценками по данной шкале отличаются свободомыслием, склонностью к экспериментаторству, развитым аналитическим мышлением, восприимчивостью к новым идеям и переменам. Лица с низкими оценками характеризуются как консерваторы, склонные к соблюдению традиций, сомнительным отношением к новым идеям и ценностям, к сопротивлению переменам.

Фактор Q2 - самостоятельность в решениях - зависимость от группы. Лица с высокими оценками по данной шкале обладают выраженным стремлением к независимости, ориентацией на собственное мнение, склонностью к противопоставлению себя группе. Лица с низкими оценками отличаются зависимостью от мнения и требований группы, стремлением к поддержке окружающих в процессе принятия решений.

Фактор Q3 – самоконтроль – импульсивность. Высокие оценки по данной шкале позволяют говорить о целеустремленности испытуемого, наличии у него развитых мотивационных и волевых качеств, позволяющих контролировать свое поведение и влечения, направляя их в нужное русло. Низкие оценки свидетельствуют о слабых характеристиках испытуемого, подверженности его сиюминутным желаниям и влечениям, неспособности контролировать свои эмоции и поведение.

Фактор Q4 – напряженность – расслабленность. Лица с высокими оценками по данной шкале собраны, энергичны, часто находятся в раздраженном состоянии, беспокойны, напряжены. Лица с низкими оценками характеризуются спокойствием, некоторой апатией и вялостью, расслабленностью, низкой мотивацией и несобранностью.

Вышеперечисленные факторы часто объединяют в группы:

1. Интеллектуальные особенности: факторы В, М, Q1.
2. Эмоционально-волевые особенности: факторы С, G, I, O, Q3, Q4.
3. Коммуникативные особенности и особенности межличностного взаимодействия: факторы А, Н, F, Q2, N, L.

Шкала MD – адекватность самооценки. При значениях шкалы от 5 до 9 баллов самооценка испытуемого считается адекватной. Значения менее 5 баллов позволяют говорить о наличии у испытуемого заниженной самооценки, недовольства собой. Значения выше 9 баллов позволяют говорить о наличии у испытуемого завышенной самооценки, переоценки своих способностей, самодовольство.

В данной программе проводится также анализ факторов второго порядка:

Фактор 1. Приспособленность в отличие от тревоги. Низкие оценки по данному фактору означают удовлетворенность испытуемым существующей ситуацией, редко недостаток мотивации в трудных ситуациях. При высоких оценках говорят о выраженном недовольстве сложившимися обстоятельствами, неприспособленность к жизни, тревогу.

Фактор 2. Интроверсия в отличие от экстраверсии. Низкие оценки по данному фактору свидетельствуют о некоторой сухости, самоудовлетворенности

испытуемого, отсутствие у него стремления к межличностным контактам. Высокие оценки позволяют говорить о контактности и открытости испытуемого, наличии у него развитых коммуникативных навыков.

Фактор 3. Хрупкая эмоциональность в отличие от реактивной уравновешенности. Низкие оценки свидетельствуют о затруднениях испытуемого в связи с проявляющейся во всем эмоциональностью. Эти люди могут относиться к типу недовольных и фрустрированных. Высокие оценки указывают на предприимчивость, решительность и гибкость испытуемого. Этот человек склонен не замечать жизненных нюансов, направляя свое поведение на слишком явное и очевидное.

Фактор 4. Подчиненность в отличие от независимости. Низкие оценки по данному фактору характеризуют личность, зависимую от группы, пассивную, нуждающуюся в поддержке других лиц и ориентирующую свое поведение в направлении людей, которые такую поддержку оказывают. Высокие оценки характерны для агрессивной, независимой и инициативной, отважной, резкой личности.

### **Интерпретация результатов**

По каждой шкале (фактору личности) испытуемый может получить от 1 до 10 стэнов (кроме шкалы MD).

Фактор личности, представленный значениями от 4 до 7 стэнов, не рассматривается как выраженный. Обращать внимание следует на полярные значения стэнов (меньше 4 и больше 7) – они отражают противоположные качества, которые включает в себя фактор. Так, например, 9 стэнов, полученные по шкале «подозрительность-доверчивость», будут означать ярко выраженную (акцентуированную) черту «подозрительность» в личности испытуемого. Если же по этой шкале получено 2 стэна, то доминирует в личности противоположная ему черта – доверчивость.

Вторичные факторы вычисляются только по стэнам по специальным формулам.

### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- график, изображающий индивидуальный профиль личности ребенка по результатам исследования;
- текстовая интерпретация полученных значений по каждой шкале (фактору).

В таблицах демонстрируются факторы, имеющие отношение к той или иной возможности, диагностическое значение их величины и их численные значения (Например, анализ возможности: Депрессии: F-:2 O+:8 означает, что при низких значениях фактора F и при высоких значениях фактора O, возможность депрессии присутствует. Цифры – численное значение фактора в результате выполнения теста). Все случаи выявления высокой вероятности того или иного события выделяются красным шрифтом.

При совпадении результатов теста с усредненными результатами ряда выборок однородных групп испытуемых (алкоголики, антисоциальные личности, преступники, наркоманы, общий невротический профиль, общий шизофренический профиль, общий психотический профиль, руководители высшего звена бизнеса, избранные лидеры, эффективные лидеры, технические лидеры, психологи, мужья в устойчивых семьях, жены в устойчивых

семьях, мужа в неустойчивых семьях, жены в неустойчивых семьях) более чем на 93% результаты выводятся в виде сравнительных таблиц.

#### **Выходные данные**

Sixteen Personality Factors Questionnaire — 16 PF, автор Р.Б.Кеттелл, год выхода – 1949.

Адаптация русскоязычной версии – А.Г.Шмелев, В.И. Похилько, А.С.Соловейчик, год адаптации – 1988.

#### **Литературный источник**

Шмелев А.Г., Похилько В.И., Соловейчик А.С. Тест-опросник 16 ЛФ. // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М.: Изд-во моск. ун-та. 1988. С. 17-43.

Многофакторный личностный опросник 16-PF. Р.Кеттелл (1949). Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика (методики и тесты): учеб. пособие. – Самара: Бахрах-М, 1998.

### **1.3 ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК ЛЕОНГАРДА-ШМИШЕКА (ДЕТСКИЙ ВАРИАНТ)**

---

#### **Область применения**

Опросник предназначен для исследования особенностей характера и его акцентуаций у детей младшего школьного (с 10 лет) и подросткового возраста.

#### **Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для детей 10 - 14 лет.

#### **Описание**

Данная методика относится к классу типологических личностных опросников и предназначен для диагностики акцентуированных типов личности. В основе опросника лежит концепция акцентуированных черт личности Леонгарда, согласно которой личность человека формируют сильно выраженные и относительно устойчивые черты, определяющие его поведение и образ мыслей. Он подчеркивал, что они не являются патологическими, однако при определенных условиях могут выйти за пределы нормы. Несмотря на некоторую нездоровость и дисбаланс личности, свойственные людям с акцентуациями, встречаются они очень часто – у 50 % взрослых и у 80 % подростков.

Шмишек разработал перечень вопросов, обращенных к установкам и особенностям отношений человека к миру, к другим людям и к самому себе (характерологический опросник). Опросник состоит из 10 шкал – типов акцентуаций характера.

Результаты методики позволяют говорить о наличии / отсутствии нарушений в формировании личности ребенка, об отдельных ярко выраженных особенностях характера, а также прогнозировать его поведение в определенных ситуациях, выявлять причины отклоняющегося поведения. Опросник широко применяется в психологических службах образовательных учреждений, в организациях, имеющих дело с трудными подростками, реабилитационных, пенитенциарных учреждениях.

**Количество вопросов**

88 пунктов – вопросы с вариантами ответа «да» и «нет».

**Время прохождения теста**

15 - 20 минут

**Описание шкал**

10 шкал опросника представляют собой 10 типов акцентуаций характера:

Гипертимический тип. Повышенный фон настроения в сочетании с оптимизмом и высокой активностью.

Тревожный тип. Склонность к страхам, робость и пугливость.

Дистимический тип. Сниженный фон настроения, пессимизм, фиксация темных сторон жизни, заторможенность.

Педантичный тип. Повышенная ригидность, инертность психических процессов, неспособность к вытеснению травмирующих переживаний.

Возбудимый тип. Повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.

Эмотивный тип. Родственен экзальтированному типу, но проявления не столь бурные. Особая впечатлительность и чувствительность.

Застревающий тип. Характерна чрезмерная стойкость аффекта, меренная общительность, занудство, склонность к нравоучениям, неразговорчивость, чувство мнимой несправедливости по отношению к себе со стороны окружающих.

Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению.

Циклотимический тип. Смена гипертимических и дистимических фаз, частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий.

Экзальтированный тип. Легкость перехода от состояния восторга к состоянию печали, высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость.

**Интерпретация результатов**

Ответы испытуемого обрабатываются по специальному ключу, при этом разносятся по 10 типам личности. Полученные «сырые» баллы умножаются на соответствующие коэффициенты, давая итоговый показатель по каждой шкале (типу личности) Максимальное значение для каждой шкалы – 24 балла, критическим (по которому испытуемый характеризуется как акцентуированная личность определенного типа) считается область значений выше 14 баллов.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- балльные значения по каждой шкале;
- график, отражающий профиль личности по типам акцентуаций;
- текстовые интерпретации акцентуаций (типов, получивших балл выше 14).

**Выходные данные**

Характерологический опросник, автор К.Леонгард, модификация Г.Шмишека, год выхода – 1970.

Вариант опросника Шмишека, модифицированный для детей 10 – 14 лет, автор модификации И.В.Крук, год модификации – 1975.

**Литературный источник**

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: ил.

**1.4 ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК ЛЕОНГАРДА-ШМИШЕКА (ВЗРОСЛЫЙ ВАРИАНТ)****Область применения**

Опросник предназначен для исследования особенностей характера и его акцентуаций у людей старше 14 лет.

**Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 14 лет.

**Описание**

Данная методика относится к классу типологических личностных опросников и предназначен для диагностики акцентуированных типов личности. В основе опросника лежит концепция акцентуированных черт личности Леонгарда, согласно которой личность человека формируют сильно выраженные и относительно устойчивые черты, определяющие его поведение и образ мыслей. Он подчеркивал, что они не являются патологическими, однако при определенных условиях могут выйти за пределы нормы. Несмотря на некоторую нездоровость и дисбаланс личности, свойственные людям с акцентуациями, встречаются они очень часто – у 50 % взрослых и у 80 % подростков.

Шмишек разработал перечень вопросов, обращенных к установкам и особенностям отношений человека к миру, к другим людям и к самому себе (характерологический опросник). Опросник состоит из 10 шкал – типов акцентуаций характера.

Результаты методики позволяют говорить о наличии / отсутствии нарушений в формировании личности человека, об отдельных ярко выраженных особенностях характера, а также прогнозировать его поведение в определенных ситуациях, выявлять причины отклоняющегося поведения.

Опросник широко применяется в психологических службах образовательных учреждений, реабилитационных, пенитенциарных учреждениях. Опросник также используют в психологическом консультировании, профдиагностике и профотборе, управлении персоналом.

**Количество вопросов**

88 пунктов – вопросы с вариантами ответа «да» и «нет».

**Время прохождения теста**

15 - 20 минут

**Описание шкал**

10 шкал опросника представляют собой 10 типов акцентуаций характера:

Гипертимический тип. Повышенный фон настроения в сочетании с оптимизмом и высокой активностью.

Тревожный тип. Склонность к страхам, робость и пугливость.

Дистимический тип. Сниженный фон настроения, пессимизм, фиксация теневых сторон жизни, заторможенность.

Педантичный тип. Повышенная ригидность, инертность психических процессов, неспособность к вытеснению травмирующих переживаний.

Возбудимый тип. Повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.

Эмотивный тип. Родственен экзальтированному типу, но проявления не столь бурные. Особая впечатлительность и чувствительность.

Застревающий тип. Характерна чрезмерная стойкость аффекта, умеренная общительность, занудство, склонность к нравоучениям, неразговорчивость, чувство мнимой несправедливости по отношению к себе со стороны окружающих.

Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению.

Циклотимический тип. Смена гипертимических и дистимических фаз, частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий.

Экзальтированный тип. Легкость перехода от состояния восторга к состоянию печали, высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость.

**Интерпретация результатов**

Ответы испытуемого обрабатываются по специальному ключу, при этом разносятся по 10 типам личности. Полученные «сырые» баллы умножаются на соответствующие коэффициенты, давая итоговый показатель по каждой шкале (типу личности) Максимальное значение для каждой шкалы – 24 балла, критическим (по которому испытуемый характеризуется как акцентуированная личность определенного типа) считается область значений выше 14 баллов.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- балльные значения по каждой шкале;
- график, отражающий профиль личности по типам акцентуаций;
- текстовые интерпретации акцентуаций (типов, получивших балл выше 14).

**Выходные данные**

Характерологический опросник, автор К.Леонгард, модификация Г.Шмишека, год выхода – 1970.

Адаптация русскоязычной версии – В.М.Блейхер, год адаптации – 1973.

**Литературный источник**

Методика изучения акцентуаций личности К.Леонгарда (модификация Г.Шмишека) / Практикум по психодиагностике личности. Ред. Н.К.Ракович. – Минск, 2002.

**1.5 Личностный опросник Айзенка (подростковый вариант, модификация Т.В.Маталиной)****Область применения**

Опросник предназначен для исследования характерологических особенностей у детей подросткового и юношеского возраста.

**Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для детей 12 – 17 лет.

**Описание**

Опросник представляет собой модифицированный вариант личностного опросника Айзенка (EPI), предназначенный для диагностики личности подростков. В модификации помимо стандартных результатов – определения уровня экстраверсии и нейротизма, предусмотрено выявление принадлежности подростка к одному из 32 типов личности. Каждый тип – это определенный набор характерологических особенностей, позволяющий изучить и прогнозировать поведенческие и эмоциональные реакции подростка в той или иной ситуации. К каждому типу личности автором модификации разработаны рекомендации по коррекции личности.

Опросник применяется в работе с детьми подросткового и юношеского возраста – в образовательных учреждениях, реабилитационных, пенитенциарных учреждениях для подростков, в учреждениях, ведущих социальную работу с подростками.

Опросник может использоваться:

- при формировании коллективов школьных классов;
- при знакомстве преподавателя или воспитателя с вновь поступившими в класс или группу подростками;
- в деятельности работников службы занятости и отделов кадров при приеме работу подростков;
- в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности, на профессии типа «человек - человек»);
- в профподборе производственных групп в целях достижения оптимального делового и социального сотрудничества;
- в спортивной практике при подборе команд;
- в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах «ученик – учитель» и «ученик – класс».

**Количество вопросов**

60 пунктов – вопросы с вариантами ответа «да» и «нет».

**Время прохождения теста**

10 - 15 минут

### Описание шкал

Уровень экстраверсии. Позволяет говорить о направленности личности – на свой внутренний мир и переживания либо на внешнюю реальность и окружение. Типичный экстраверт (высокие значения по шкале) общителен, имеет широкий круг знакомств, импульсивен, оптимистичен, слабо контролирует свои эмоции и чувства. Типичный интроверт (низкие значения по шкале) – это спокойный, застенчивый, интроспективный человек, который отдален от всех, кроме близких людей. Он планирует свои действия заблаговременно, любит порядок во всем и держит свои чувства под контролем.

Уровень нейротизма. Нейротизм (или эмоциональная неустойчивость) представляет собой континуум от «нормальной аффективной стабильности» до ее выраженной лабильности. Нейротизм не тождественен неврозу, но у лиц с высоким показателем по данной шкале в стрессовых ситуациях может развиваться невроз. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их раздражителям. Высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии к нейротизму – состоянию тревоги или реактивной депрессии.

Шкала лжи. Представляет собой инструмент обеспечения независимости результатов методики от возможных попыток сознательного их искажения испытуемым. Высокие значения, полученные по шкале, позволяют считать результаты методики недостоверными.

### Интерпретация результатов

Показатель, превышающий 12 баллов (максимум 24 балла) свидетельствует об экстравертированности, ниже 12 баллов (минимум 12 баллов) – об интровертированности; показатель, превышающий 12 баллов по шкале нейротизма, отражает психоэмоциональную неустойчивость. Показатель по шкале «лжи», равный 4 – 5 баллам, является критическим, он свидетельствует о тенденции отвечающего давать только хорошие ответы, что влияет на достоверность оцениваемых показателей.

32 типа личности определяются на основе комбинаций различных значений по двум шкалам – экстраверсии и нейротизма.

### Особенности компьютерной версии

В результатах представлены:

- балльные значения по всем шкалам и их краткая интерпретация;
- подробная текстовая интерпретация типа личности (характерологические проявления и пути коррекции) и значения по шкале «лжи».

### Выходные данные

Eysenck Personality Inventory, автор Г.Айзенк, год выхода 1964.

Вариант опросника Айзенка, модифицированный для детей 12 – 17 лет, автор модификации Т.В.Маталина, год модификации – 1994.

### Литературный источник

Маталина Т.В. Методика экспресс - диагностики характерологических особенностей личности. // Дневник идеальной воспитательной работы с учащимися./ Сост.- канд. педагогических наук Назмутдинов В. Я., Казань, 1994г., с. 61-71.

Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М. Изд-во Института Психотерапии. 2002

## **1.6 Личностный опросник Айзенка EPI (EYSENCK PERSONALITY INVENTORY)**

---

### **Область применения**

Опросник предназначен для исследования характерологических особенностей у взрослых.

### **Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 16 лет.

### **Описание**

Опросник был разработан Айзенком в 1964 году на основе его концепции личности и ее основных составляющих факторов — экстраверсии-интроверсии и нейротизма. Экстраверсия – это характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, при которой человек сосредотачивает свои интересы на внешнем мире за счет своих собственных интересов, принижая личной значимости. Интроверсия - обратная экстраверсии характеристика – определяет ориентация личности на внутреннем мире, собственных переживаниях в ущерб контактам с внешней реальностью. Нейротизм определяется как эмоциональная неустойчивость, неспособность к эмоциональному контролю, подвижность психики, частая смена настроения и подверженность его влиянию. Айзенк связывал экстра- и интроверсию со степенью возбуждения и торможения в центральной нервной системе, рассматривая этот фактор, являющийся в значительной мере врожденным, как результат баланса процессов возбуждения и торможения. Нейротизму Айзенк отводил особую роль в своей модели личности, говоря о нем как о показателе предрасположенности человека к неврозам.

На основании результатов опросника можно определить тип темперамента испытуемого – по так называемому кругу Айзенка, представляющему собой расположенные между двумя осями координат четыре четверти круга, соответствующие четырем основным типам темперамента (сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик). Каждый тип характеризуется определенной комбинацией уровня экстраверсии и нейротизма. Для флегматика характерен низкий уровень нейротизма и экстраверсии. Холерик характеризуется высоким уровнем экстраверсии и нейротизма. Меланхолику свойственен низкий уровень экстраверсии и высокий уровень нейротизма, а сангвинику, напротив – высокий уровень экстраверсии и низкий уровень нейротизма.

Опросник является надежным и зарекомендовавшим себя психодиагностическим инструментом. Он широко применяется в психологическом консультировании, в профдиагностике и профотборе, управлении персоналом, социальной работе.

### **Количество вопросов**

57 пунктов – вопросы с вариантами ответа «да» и «нет».

### **Время прохождения теста**

10 - 15 минут

### Описание шкал

Уровень экстраверсии. Позволяет говорить о направленности личности – на свой внутренний мир и переживания либо на внешнюю реальность и окружение. Типичный экстраверт (высокие значения по шкале) общителен, имеет широкий круг знакомств, импульсивен, оптимистичен, слабо контролирует свои эмоции и чувства. Типичный интроверт (низкие значения по шкале) – это спокойный, застенчивый, интроспективный человек, который отдален от всех, кроме близких людей. Он планирует свои действия заблаговременно, любит порядок во всем и держит свои чувства под контролем.

Уровень нейротизма. Нейротизм (или эмоциональная неустойчивость) представляет собой континуум от «нормальной аффективной стабильности» до ее выраженной лабильности. Нейротизм не тождественен неврозу, но у лиц с высоким показателем по данной шкале в стрессовых ситуациях может развиваться невроз. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их раздражителям. Высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии к нейротизму – состоянию тревоги или реактивной депрессии.

Шкала лжи. Представляет собой инструмент обеспечения независимости результатов методики от возможных попыток сознательного их искажения испытуемым. Высокие значения, полученные по шкале, позволяют считать результаты методики недостоверными.

### Интерпретация результатов

Показатель, превышающий 12 баллов (максимум 24 балла) свидетельствует об экстравертированности, ниже 12 баллов (минимум 12 баллов) – об интровертированности; показатель, превышающий 12 баллов по шкале нейротизма, отражает психоэмоциональную неустойчивость. Показатель по шкале «лжи», равный 4 – 5 баллам, является критическим, он свидетельствует о тенденции отвечающего давать только хорошие ответы, что влияет на достоверность оцениваемых показателей.

### Особенности компьютерной версии

В результатах представлены:

- балльные значения по всем шкалам и их краткая интерпретация;
- подробная текстовая интерпретация полученных значений по каждой шкале (в том числе по шкале «лжи»).

### Выходные данные

Eysenck Personality Inventory, автор Г.Айзенк, год выхода 1964.

Адаптация русскоязычной версии – ЛНИПНИ им. В. М. Бехтерева, год адаптации – 1970 – 1974.

### Литературный источник

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие/В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Горбачевский и др., Под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб: Питер, 2000. – 560с.: ил. – («Практикум по психологии»)

## **1.7 МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТА (ОПРОСНИК Я.СТРЕЛЯУ)**

### **Область применения**

Опросник предназначен для исследования индивидуальных особенностей нервной системы.

### **Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 16 лет.

### **Описание**

Методика Стреляу направлена на диагностику компонентов личности, связанных с индивидуальными особенностями нервной системы человека. В число ее показателей вошли баланс нервных процессов, сила нервной системы и коэффициент уравновешенности — все они позволяют судить о причинах конкретного поведения человека и прогнозировать его дальнейшие поступки, поэтому они включены в группу личностных показателей. Сила нервной системы — это степень ее выносливости, работоспособности, устойчивости к разного рода помехам. В данной методике сила нервной системы измеряется по возбуждению и торможению — процессам, которые происходят в коре головного мозга.

Результаты методики Стреляу позволяют говорить об общей активности нервной системы человека, ее уравновешенности, подвижности, и на основе этих данных прогнозировать характер его деятельности (в том числе, интеллектуальной) и поведения, эмоциональных проявлений.

Методика широко применяется в психологической диагностике и входит в стандартный набор методик для изучения личностной сферы. Поскольку сила нервной системы, ее уравновешенность и подвижность наследуются с генами и почти не меняются в течение всей жизни, то именно они служат основанием для возникновения определенных черт характера (как способов взаимодействия с окружающей действительностью и отношения к ней), акцентуаций. Знание особенностей нервной системы позволяет выстроить более целостный портрет личности, прогнозировать поведение человека, к примеру, в процессе обучения или развития, а также профессионального становления.

Методику применяют в психологическом консультировании, профдиагностике и профотборе, управлении персоналом, социальной работе.

### **Количество вопросов**

134 пункта – вопросы с вариантами ответа «да», «нет» и «не знаю».

### **Время прохождения теста**

20 - 25 минут

### **Описание шкал**

Уровень процессов возбуждения (сила нервной системы по возбуждению). Определяет уровень выраженности процессов возбуждения. При высоких значениях, полученных по данной шкале, у испытуемого имеет место сильная ответная реакция на возбуждение, стимул; не обнаруживаются признаки запредельного торможения, характерны низкая утомляемость, высокая работоспособность и выносливость. При низких значениях характерна слабая и запоздалая реакция на возбуждение; быстро достигается запредельное торможение, вплоть до ступора, отказа в работе; медленная включае-

мость в работу, вработываемость и невысокая производительность труда; высокая утомляемость, низкая работоспособность и выносливость.

Уровень процессов торможения (сила нервных процессов по торможению). Определяет уровень выраженность процессов торможения. Высокие значения, полученные по данной шкале, свидетельствуют о наличии у испытуемого сильных нервных процессов со стороны торможения; возбуждения и стимулы легко гасятся; имеет место быстрое реагирование ответным действием на простые сенсорные сигналы, хорошая реакция; высокий самоконтроль, собранность, бдительность, хладнокровие в поведенческих реакциях. При низких значениях для испытуемого характерны слабость процессов торможения, импульсивность в ответных действиях на стимул, слабый самоконтроль в поведенческих реакциях, определенная расторможенность, нетребовательность и снисходительность к себе; медленное или запоздалое, реагирование ответными действиями на простые сигналы; плохая реакция, неровное реагирование, неадекватные реакции, склонность к истерии.

Уровень подвижности нервных процессов (сила нервной системы – подвижность). Определяет степень легкости переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот. При высоких значениях, полученных по данной шкале, для испытуемого характерны легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; быстрый переход от одних видов деятельности к другим; быстрая переключаемость, решительность, смелость в поведенческих реакциях. Низкие значения характерны для людей, склонных работать по стереотипу, не любящих быстрых и неожиданных изменений в деятельности, инертных, проявляющих, как правило, низкую способность переключаться на новые виды работ и успешно осваивать новую профессию; не пригодных для работы в быстроменяющихся условиях.

В методике также предусмотрено определение коэффициента уравновешенности нервной системы (как отношение силы нервной системы по возбуждению к силе по торможению). Уравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения тем выше, чем ближе значение коэффициента к единице. 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. 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.

### **Интерпретация результатов**

Результат подсчитывается отдельно по каждой шкале. Ответ, совпадающий с ключом, оценивается в два балла, нейтральный ответ в один балл. "Сырые" баллы по каждой шкале сравниваются со статистическими границами: Шкала  $M(x) \pm S$ , где  $M(x)$  – среднее от нормативной выборки, а  $S$  – стандартное отклонение:

1	37	12
2	32	11

3 36 12

Если результат попадает в границы  $M \pm S$ , то показатель считается средне выраженным. Отклонение в ту или иную сторону соответственно считается высоким или низким уровнем выраженности данного свойства.

#### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- балльные значения по всем шкалам и их краткая интерпретация;
- подробная текстовая интерпретация полученных значений по каждой шкале.

#### **Выходные данные**

Методика изучения особенностей темперамента, автор Я.Стреляу, год выхода – 1982.

Адаптация русскоязычной версии – Н.Н.Данилова, А.Г.Шмелев, год адаптации – 1985.

#### **Литературный источник**

Стреляу Я. Роль темперамента в психологическом развитии. – М.: Прогресс, 1982.

Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.

### **1.8 ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПИЛБЕРГЕРА (АДАПТАЦИЯ Ю.Л.ХАНИНА)**

---

#### **Область применения**

Опросник предназначен для выявления уровня личностной тревожности как предрасположенности человека к тревоге.

#### **Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 16 лет.

#### **Описание**

Данный опросник был разработан Ч.Д.Спилбергером и его коллегами для диагностики тревожности как относительно устойчивой черты личности (склонности к тревоге). Он включает в себя 20 коротких описательных утверждений о различных психических состояниях. Испытуемому предлагается оценить по 4-балльной шкале частоту проявления таких состояний в его жизни.

Опросник позволяет измерить тревожность как личностное свойство, во многом обуславливающее поведение. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Опросник Спилбергера-Ханина широко используется специалистами, работающими с диагностикой личностных черт и качеств человека, в частности, психологами-консультантами различных реабилитационных, коррекцион-

ных центров, практикующими психологами, работающими с развитием и совершенствованием личности, решением определенных внутриличностных проблем. Опросник применяется в школьной психодиагностике, в управлении персоналом, психологической реабилитации, социальной работе, медицинской психологии.

**Количество вопросов**

20 пунктов – утверждения для оценки с вариантами ответа «почти никогда», «иногда», «часто», «почти всегда».

**Время прохождения теста**

7 - 10 минут

**Описание шкал**

Уровень личностной тревожности. Определяет уровень предрасположенности человека к тревоге. Личности, относимые к категории высокотревожных (высокие значения по шкале), склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Для низкотревожных людей (низкие значения по шкале), напротив, характерно спокойствие, безмятежность и некоторая вялость по отношению к происходящим событиям, им требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

**Интерпретация результатов**

Итоговый показатель может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При интерпретации показателей можно ориентироваться на следующие оценки тревожности: до 30 баллов - низкая; 31 - 44 балла - умеренная; 45 и более - высокая.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- балльное значение по шкале и его краткая интерпретация.

**Выходные данные**

State-trate-anxiety-inventory (STAI), автор Ч.Д.Спилбергер, год выхода – 1966 – 1973.

Адаптация русскоязычной версии – Ю.Л.Ханин, год адаптации – 1976-1978.

**Литературный источник**

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие/В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Горбачевский и др., Под общей ред. А. А. Крылова, С А. Маничева. – СПб: Питер, 2000. - 560с.: ил. - («Практикум по психологии»)

## **1.9 Опросник для диагностики агрессивных и враждебных реакций Басса-Дарки**

---

**Область применения**

Опросник предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций у людей подросткового, юношеского возраста и взрослых.

**Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 12 лет.

**Описание**

Агрессивность в модели авторов выступает в качестве свойства личности, характеризующегося наличием деструктивных тенденций, в основном, в области межличностных отношений. Враждебность трактуется как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. А.Бассом и А.Дарки было выделено 8 видов реакций, которыми сопровождается агрессивность и враждебность и на основании которых можно прогнозировать наличие тех или иных поведенческих реакций у человека: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Результаты опросника позволяют говорить об общем уровне агрессивности и враждебности личности, а также способах проявления агрессии, наиболее характерных для нее.

Опросник Басса-Дарки, в основном, применяется для изучения особенностей взаимодействия человека с другими людьми, его поведения и реакций в группе, коллективе. Он входит в стандартный инструментарий школьного психолога, HR-специалиста, рекрутера, психологов реабилитационного, пенитенциарного учреждения, а также учреждений, ведущих социальную работу с различными категориями населения.

**Количество вопросов**

75 пунктов – утверждения для оценки с вариантами ответа «да» и «нет».

**Время прохождения теста**

15 - 20 минут

**Описание шкал**

Физическая агрессия - использование физической силы против другого лица.

Косвенная - агрессия, окольным путем направленная на другое лицо (злые сплетни, шутки) или не на кого не направленная (взрыв ярости, проявляющийся в крике, битье кулаками по столу и т. п.).

Раздражение - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм - оппозиционная манера поведения от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

Чувство вины - выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

В методике также предусмотрено определение индексов агрессивности и враждебности. Они показывают общий уровень агрессивности и враждебности личности, позволяют прогнозировать конфликтность и напряженность в отношениях с окружающими.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Для более полной и обоснованной оценки этих проявлений следует пользоваться этим опросником в совокупности с другими личностными опросниками (например, опросниками Кеттелла и Спилбергера-Ханина), проективными методиками (методика Люшера).

#### **Интерпретация результатов**

Ответы испытуемого с помощью ключа распределяются по 8 шкалам, соответствующим агрессивным и враждебным реакциям. Определяется доминирующие типы реакции (один или несколько типов, получившие наибольшее значение).

Индекс враждебности рассчитывается как сумма баллов по шкалам 5 и 6, а индекс агрессивности – как сумма баллов по шкалам 1, 3 и 7. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $6,5 - 7 \pm 3$ .

#### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- балльное значение по каждой шкале с указанием максимально возможного значения).
- значение индексов агрессивности и враждебности (с указанием границ нормы).

#### **Выходные данные**

Buss-Durkey Inventory, авторы – А.Басс и А.Дарки, год выхода – 1957.

Адаптация русскоязычной версии – А. К. Осницкий, год адаптации – 1994.

#### **Литературный источник**

Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И. Б. – СПб., 2002. С.80-84.

## **1.10 ТЕСТ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ МЕХРАБИАНА**

---

#### **Область применения**

Опросник предназначен для выявления структуры мотивации и преобладания в личности одного из двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи у взрослых.

#### **Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 14 лет.

#### **Описание**

Данный опросник был разработан А. Мехрабианом в 1969 году на основе теории мотивации достижения Дж. Аткинсона, которая предполагает наличие в структуре мотивации личности мотива стремления к успеху и мотива

избегания неудачи. Формирование мотивации к успеху или к избеганию неудачи зависит от условий воспитания и среды, а также:

- личностных стандартов (оценок субъективной вероятности успеха, субъективной трудности задачи);
- привлекательности самооценки (привлекательности для индивида личного успеха или неудачи в данной деятельности);
- индивидуальных предпочтений типа атрибуции (приписывание ответственности за успех или за неудачу себе или окружающим обстоятельствам).

Опросник состоит из утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций и позволяет определить доминирующий мотив.

Опросник имеет две формы – женскую (Б) и мужскую (А), отличающиеся количеством и содержанием вопросов и ключами.

На основании результатов опросника можно судить об общей жизненной стратегии человека – преодолевать препятствия и стремиться к труднодостижимым целям либо ценить уже достигнутое и не стремиться выше вследствие боязни неудачи. По доминирующему мотиву можно судить о жизненных и карьерных устремлениях человека, прогнозировать его реакции и поведение в тех или иных ситуациях.

Опросник Мехрабиана широко применяется в управлении персоналом, профдиагностике и профотборе, в психологических службах образовательных учреждений, психологическом консультировании.

#### **Количество вопросов**

32 пункта (мужская форма) и 30 пунктов (женская форма) – утверждения для оценки с вариантами ответа «полностью согласен», «согласен», «скорее согласен, чем не согласен», «нейтрален», «скорее не согласен, чем согласен», «не согласен», «полностью не согласен».

#### **Время прохождения теста**

7 - 10 минут

#### **Описание шкал**

Уровень выраженности мотивации к достижению успеха. Позволяет говорить о доминировании мотива достижения успеха или избегания неудач. При высоких значениях, полученных по шкале, можно говорить о том, что у испытуемого доминирует мотив достижения успеха, при низких значениях – мотив избегания неудач. Значение, попавшее в средний диапазон, свидетельствует об отсутствии выраженного мотива.

#### **Интерпретация результатов**

Подсчет результатов осуществляется по специальным ключам для каждой из форм (А и Б). На основе подсчета суммарного балла определяется, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого: 30 до 75 баллов - доминирование мотивации избегания неудачи, 76 до 164 баллов - мотивация не выражена, 165 до 210 баллов - доминирование мотивации достижения.

#### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- балльное значение по шкале.
- краткая интерпретация (указание доминирующего мотива).

**Выходные данные**

Mehrabian Achievement Risk Preference Scale, автор А. Мехрабиан, год выхода – 1969.

Адаптация русскоязычной версии - М.Ш. Магомед-Эминов, год адаптации – 1988.

**Литературный источник**

Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М. Изд-во Института Психотерапии. 2002

## **1.11 АНКЕТА ШКОЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ Н.Г. ЛУСКАНОВОЙ**

---

**Область применения**

Анкета предназначена для выявления уровня мотивации к школьному обучению.

**Возрастной диапазон применимости**

Данная модификация анкеты предназначена для школьников средней ступени общего образования (5 – 9 класс)

**Описание**

Данная анкета – модифицированный вариант стандартного инструмента для изучения уровня школьной мотивации Н.Г.Лускановой.

Вопросы анкеты ориентированы на выявление отношения ребенка к школе, к учебному процессу, его эмоционального реагирования на школьную ситуацию.

Анализ результатов, полученных с помощью анкеты, позволяет говорить о том, насколько мотивирован школьник к посещению учебного заведения, к учебной деятельности в стенах школы, а также о том, насколько он адаптирован к школьному обучению (исходя из уровня школьной мотивации).

Анкета широко применяется в школьной психодиагностике.

**Количество вопросов**

10 пунктов – вопросы с тремя вариантами ответа (ответ, свидетельствующий о положительном отношении ребенка к школе; нейтральный ответ; ответ, свидетельствующий об отрицательном отношении к школе).

**Время прохождения теста**

5 – 7 минут

**Описание шкал**

Уровень школьной мотивации. Предусмотрены 5 уровней школьной мотивации: от 1-го (низкий уровень, дезадаптация ученика) до 5 –го (высокий уровень, прилежность и ответственность, стремление к познавательной деятельности).

**Интерпретация результатов**

Максимально возможное количество баллов, которое может набрать испытуемый – 30.

1-й уровень школьной мотивации – сумма баллов ниже 10.

2-й уровень школьной мотивации – сумма баллов от 10 до 14.

3-й уровень школьной мотивации – сумма баллов от 15 до 19.

4-й уровень школьной мотивации – сумма баллов от 20 до 24.

5-й уровень школьной мотивации – сумма баллов от 25 до 30.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- балльное значение по шкале с указанием максимально возможного количества баллов;
- уровень школьной мотивации;
- подробная текстовая интерпретация полученного результата.

**Выходные данные**

Анкета школьной мотивации, автор Н.Г.Лусканова, год выхода – 1985.

Автор модификации Е.И.Данилова.

**Литературный источник**

Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.

**1.12 ТЕСТ-ОПРОСНИК КЕЙРСИ****Область применения**

Тест-опросник является инструментом изучения особенностей личности на основе свойств темперамента, направлен на определение преобладающего соционического типа личности.

**Возрастной диапазон применимости**

Тест-опросник предназначен для людей старше 16 лет.

**Описание**

Опросник Кейрси – методика оценки темперамента, созданная на основе работ К.Г. Юнга и И.Майерс-Бриггс. Опросник разработан в 1956 г. профессором Калифорнийского университета Дэвидом Кейрси.

Д. Кейрси развил и дополнил концепцию К.Г. Юнга и создал представление о четырех интегральных типах темперамента, различающихся по наиболее существенным и устойчивым психологическим характеристикам - от ценностно-мотивационной структуры до наблюдаемого стиля поведения. Автор выделяет четыре типа темперамента:

- «Дионис» - сенсорно-импульсивный тип, это художественные натуры, обладающие большой долей прагматизма, не склонны к сентиментальности и романтизму. Их доля составляет 10% в общей популяции.
- «Эпиметей» - сенсорно-планирующий тип, это мыслители-практики, их ум избегает всего неясного, они всегда думают о деле, стремясь внести

в него порядок, организованность и завершенность. Они составляют 40% в общей популяции.

- «Аполлон» - интуитивно-чувственный, это люди, высоко чувствительные к эстетическим и этическим сторонам жизни, обладающие прирожденной эмпатией и высоким интересом к другому человеку. Они, как и второй тип, составляют 40% в общей популяции.
- «Прометей» - интуитивно-логический, это мыслители-теоретики, стремящиеся к новому знанию ради знания, их "научная жилка" подталкивает к построению более или менее правдоподобных концепций не только относительно мировых проблем, но и прозаических, будничных жизненных ситуаций. Они составляют всего 10% в общей популяции.

Каждый из типов, в свою очередь, подразделяется на четыре функциональных портрета (Тамада, Художник, Администратор, Опекун, Архитектор, Журналист, Романтик и т.д. – всего 16), отображающих менее существенные (по сравнению с типами) психологические различия. Портреты имеют буквенные и условные словесные обозначения.

Д. Кейрси разработал личностный тест-опросник, который позволяет проводить экспресс-диагностику указанных типов темперамента.

Результаты тест-опросника позволяют прогнозировать эмоциональные и поведенческие реакции человека в той или иной ситуации, говорить о его склонности к определенным видам деятельности, адаптационном потенциале. Тип темперамента позволяет судить о ведущих свойствах и качествах эмоционально-волевой, мотивационно-потребностной сфер, сферы межличностных отношений, а также о профессионально важных качествах человека.

Тест-опросник Кейрси широко применяется в психологическом консультировании, в управлении персоналом.

#### **Количество вопросов**

70 пунктов – вопросы с двумя вариантами ответов.

#### **Время прохождения теста**

10 – 15 минут

#### **Описание шкал**

Опросник содержит четыре биполярные шкалы, отображающие содержание восьми психологических факторов темперамента (в рамках теоретических представлений К.Г. Юнга и его последователей):

Экстраверсия-интроверсия (E-I, от англ. Extraversion-Intmversion). Экстраверты в общении с людьми черпают энергию, всегда готовы продолжить коммуникацию, в то время как интровертам после интенсивного общения необходимо уединиться, обработать полученную информацию и, по образному выражению автора, «подзарядить батареи».

Сенсорика-интуиция (S-N, от англ. Sensation-Intuition). Для S-индивидов (сенсорики) жизненный опыт и здравый смысл являются критериями для принятия решений. Поэтому сенсорный фактор можно назвать «здравомыслием». Таким людям чуждо фантазирование, они предпочитают «синицу в руках журавлю в небе». Люди, относящиеся к N-фактору (интуитивы), в принятии решений опираются на внутренний голос, собственную интуицию, вне зависимости от того, как поступают в подобных ситуациях окружающие.

Логичность-чувствование (Т-Ф, от англ. Thinking-Feeling). Логики при обработке информации и принятии решений считают оправданным логичный, объективный подход, имеющий свои четкие законы и правила. Ф-людям (чувственным) характерны субъективизм, гуманность, они руководствуются этическими категориями в большей мере, чем категориями логическими.

Решение-восприятие (J-P, от англ. Judging-Perceiving). Люди с J-предпочтением стремятся как можно раньше принять определенное решение и затем действовать уже в рамках конкретного плана, последовательно прорабатывая промежуточные этапы на пути достижения перспективной цели. Их действия, в принципе, предсказуемы. P-индивиды пытаются резервировать как можно больше возможных вариантов действий в зависимости от обстоятельств. Им свойственно стремление собирать, воспринимать максимум информации до момента принятия решения. Поэтому их действия выглядят импульсивными.

Возможные комбинации указанных парных шкал дают возможность установить тип темперамента и функциональный портрет конкретного индивида (см. выше).

### **Интерпретация результатов**

Подсчет первичных результатов производится простым суммированием количества ответов по варианту а и b для каждой шкалы. В результате этих действий по каждой шкале определяется преобладающий полюс (экстраверсия или интроверсия и т.д.). Складывается комбинация из полюсов по четырем шкалам, и на ее основе определяется тип темперамента из 16 возможных.

### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- психологический тип – его буквенное обозначение и краткая текстовая интерпретация.

### **Выходные данные**

Keirsey Temperament Sorter (KTS), автор Д.Кейрси, год выхода – 1956.

Адаптация русскоязычной версии - Б.В. Овчинников, К.В. Павлов, И.М. Владимирова, год адаптации – 1994.

### **Литературный источник**

Овчинников Б.В., Владимирова И.М., Павлов К.М. Типы темперамента в практической психологии. - СПб.: Речь, 2003

Овчинников Б.В., Павлов К.В., Владимирова И.М. Ваш психологический тип. - СПб., 1994.

## **1.13 Типологический опросник Майерс-Бриггс (МВТИ)**

---

### **Область применения**

Опросник является инструментом изучения особенностей личности на основе свойств темперамента, направлен на определение преобладающего соционического типа личности.

### **Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 16 лет.

### Описание

Типология Майерс-Бриггс — направление развития типологии Юнга, основанное на серии тестов, известных как Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), широко распространенное в США. Типология Майерс-Бриггс разрабатывалась Катариной Бриггс и ее дочерью Изабелью Майерс-Бриггс на основе работы «Психологические типы» Карла Густава Юнга. Первые публикации Кэтрин Бриггс относятся к концу 1920-х, первая версия теста – к 1942 году, первая версия руководства по использованию типологии вышла в 1944 году.

Опросник MBTI основан на выявлении двух различных способов пополнения запаса энергии (шкала «экстраверсия-интроверсия»), двух противоположных способов сбора информации (шкала «сенсорность-интуиция»), двух различных способов принятия решений (шкала «мышление-чувствование») и двух различных способов организации своего взаимодействия с внешним миром (шкала «решение-восприятие»). На основании результатов по всем четырем шкалам выстраивается тип темперамента и определяется функциональный портрет (из 16 имеющихся), описывающий типичные для личности эмоциональные и поведенческие реакции, склонности и способности.

Типологический опросник Майерс Бриггс позволяет достоверно выявить индивидуальные сходства и различия в восприятии информации и принятии решений, диагностировать интересные и важные поведенческие стереотипы, составляя индивидуальный профиль личности.

Опросник широко используется в психологическом консультировании, управлении персоналом.

### Количество вопросов

94 пункта – вопросы с двумя вариантами ответов; слова для сравнения.

### Время прохождения теста

15 – 20 минут

### Описание шкал

Опросник содержит четыре биполярные шкалы, отображающие содержание восьми психологических факторов темперамента (в рамках теоретических представлений К.Г. Юнга и его последователей):

Шкала E-I (экстраверсия-интроверсия): источники энергии. Экстраверты в общении с людьми черпают энергию, всегда готовы продолжить коммуникацию, в то время как интровертам после интенсивного общения необходимо уединиться, обработать полученную информацию и, по образному выражению автора, «подзарядить батареи».

Шкала S-N (ощущение-интуиция): сбор информации. Для S-индивидов (сенсорики) жизненный опыт и здравый смысл являются критериями для принятия решений. Поэтому сенсорный фактор можно назвать «здравомыслием». Таким людям чуждо фантазирование, они предпочитают «синицу в руках журавлю в небе». Люди, относящиеся к N-фактору (интуитивы), в принятии решений опираются на внутренний голос, собственную интуицию, вне зависимости от того, как поступают в подобных ситуациях окружающие.

Шкала T-F (мышление-чувство): принятие решений. Логика при обработке информации и принятии решений считают оправданным логичный, объективный подход, имеющий свои четкие законы и правила. F-людям (чувст-

венным) характерны субъективизм, гуманность, они руководствуются этическими категориями в большей мере, чем категориями логическими.

Шкала J-P (решение-восприятие): способ взаимодействия с внешним миром. Люди с J-предпочтением стремятся как можно раньше принять определенное решение и затем действовать уже в рамках конкретного плана, последовательно прорабатывая промежуточные этапы на пути достижения перспективной цели. Их действия, в принципе, предсказуемы. P-индивиды пытаются зарезервировать как можно больше возможных вариантов действий в зависимости от обстоятельств. Им свойственно стремление собирать, воспринимать максимум информации до момента принятия решения. Поэтому их действия выглядят импульсивными.

Возможные комбинации указанных парных шкал дают возможность установить тип темперамента и функциональный портрет конкретного индивида.

### **Интерпретация результатов**

Подсчет первичных результатов производится простым суммированием количества ответов по варианту а и b для каждой шкалы. В результате этих действий по каждой шкале определяется преобладающий полюс (экстраверсия или интроверсия и т.д.). Складывается комбинация из полюсов по четырем шкалам, и на ее основе определяется тип темперамента из 16 возможных.

### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- психологический тип – его буквенное обозначение и краткая текстовая интерпретация.

### **Выходные данные**

Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), авторы К.Бриггс и И.Майерс-Бриггс, год выхода – 1944.

Адаптация русскоязычной версии – Ю.Б.Гиппенрейтер, Е.Ф. Абельская, год адаптации - 1994.

### **Литературный источник**

Шалаева Т.И. Использование типологического опросника Маейрс-Бригс в практике работников службы занятости: Методическое пособие. - Саратов: ПМУЦ, 2002. - 49 с.

## **1.14 ТЕСТ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА**

---

### **Область применения**

Тест является инструментом для изучения уровня тревожности, связанной со школой, и ее отдельных факторов – переживание социального стресса, страх ситуации проверки знаний и пр.

### **Возрастной диапазон применимости**

Тест предназначен для учащихся младших и средних классов школы.

### **Описание**

Тест позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Результаты теста позволяют прогнозировать успешность адаптации школьников к образовательному учреждению и учебному процессу, отслеживать динамику уровня тревожности, выявлять факторы, определяющие тревожность, связанную со школой.

Тест школьной тревожности Филлипса широко используется в психологических службах образовательных учреждений.

### **Количество вопросов**

58 пунктов – вопросы с двумя вариантами ответов («да» и «нет»).

### **Время прохождения теста**

7 - 10 минут

### **Описание шкал**

Общая тревожность в школе. Позволяет судить об общем эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса. Позволяет говорить об эмоциональном состоянии ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха. Демонстрирует наличие неблагоприятного психического фона, не позволяющего ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Страх самовыражения. Позволяет говорить о наличии у ребенка негативных эмоциональных переживаний ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний. Показывает негативное отношение ребенка и переживание им тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Позволяет говорить об ориентации на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. Позволяет говорить о наличии особенностей психофизиологической организации, снижающих адаптацию ребенка к ситуациям стрессогенного характера и повышающих вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями. Показывает общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

### **Интерпретация результатов**

Ответы испытуемого сверяются со специальным ключом, подсчитывается балл по каждой шкале теста (число несовпадений с ключом). Если число несовпадений с ключом по шкале составляет более 50% от максимально

возможного – уровень школьной тревожности (выраженности определенного фактора) можно считать повышенным. Значение, попадающее в диапазон выше 75 % от максимально возможного, означает высокий уровень тревожности.

#### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- краткая интерпретация значений, полученных по каждой шкале (уровень).

#### **Выходные данные**

School state anxiety test of Phillips, автор – Б.Н.Филлипс, год выхода 1987.

Адаптация русскоязычной версии - данные об адаптации теста в России отсутствуют.

#### **Литературный источник**

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика (методики и тесты): учеб. пособие. – Самара: Бахрах-М, 1998.

### **1.15 Личностная шкала проявлений тревоги (методика Тейлора)**

---

#### **Область применения**

Представляет собой опросник, позволяющий определить уровень тревожности как относительно устойчивого свойства личности.

#### **Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 16 лет.

#### **Описание**

Данный опросник был разработан Дж.Тейлором на основе набора утверждений Миннесотского многофакторного личностного опросника (MMPI). Выбор пунктов для теста осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги».

Результаты опросника позволяют судить об уровне личностной тревожности испытуемого, прогнозировать его реакции и поведение в различных ситуациях, судить о потенциале его успешности в той или иной профессиональной деятельности.

Опросник широко применяется в научно-исследовательской работе и психологической практике в сферах психологического и профессионального консультирования, управления персоналом, в психологических службах при образовательных учреждениях.

У опросника существует два варианта – первый представляет собой адаптированный Т.А.Немчиным оригинал опросника, второй является адаптацией В.Г. Норакидзе (1975), который добавил к опроснику шкалу лжи. В пакете «Личность» используется второй вариант опросника.

#### **Количество вопросов**

60 пунктов – утверждения и варианты ответов для обозначения согласия / несогласия с ними («да» и «нет»).

**Время прохождения теста**

Лимитированное – 20-25 минут

**Описание шкал**

Шкала тревоги. Показывает уровень личностной тревоги. Высокий балл, полученный по шкале, свидетельствует о выраженной тревожности испытуемого, его склонности к беспокойству, тревоге по отношению к происходящим событиям. Низкий балл позволяет говорить об отсутствии данных симптомов.

Шкала лжи. При высоких значениях, полученных по данной шкале, можно говорить о неискренности испытуемого при ответе на вопросы, его стремления к приукрашиванию собственных качеств и свойств.

**Интерпретация результатов**

Ответы испытуемого сверяются со специальным ключом, подсчитывается балл по каждой шкале теста.

Интерпретация значений по шкале тревоги производится следующим образом:

41 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

26 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;

16 – 25 баллов – свидетельствует о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;

6 – 15 баллов – свидетельствует о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;

0 – 5 баллов – свидетельствует о низком уровне тревоги.

Значения выше 6 баллов, полученные по шкале лжи, позволяют говорить о неискренности испытуемого в процессе ответа на вопросы.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- балльное значение по шкале лжи;
- балльное значение по шкале тревоги;
- краткая интерпретация по шкале тревоги (уровень тревожности).

**Выходные данные**

Taylor's Manifest Anxiety Scale, автор – Дж. Тейлор, год выхода 1953.

Адаптация русскоязычной версии – В.Г. Норакидзе, год модификации 1975.

**Литературный источник**

Личностная шкала проявления тревоги (Дж.Тейлор, адаптация В.Г.Норакидзе) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.126-129

## **1.16 Опросник «Конструктивность мотивации» А.А. Реана и О.П.Елисеева**

---

### **Область применения**

Опросник может быть использован для непосредственного диагностирования индивидуальных различий людей по отношению к четырем основным типам мотивации, различающимся качеством (характером) конструктивной мотивации человека, индуцируемой особенностями его взаимодействия с внешним миром.

### **Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 16 лет.

### **Описание**

Опросник является специальным психодиагностическим инструментом, позволяющим вскрыть сущность индивидуальных различий мотивации и активности человека и построить на этом теоретически опосредованном основании типологии.

Типология мотивации Елисеева и Реана отличается от собирательных или описательных типологий тем, что не только упорядочивает отношения индивидуального к типологическому, но и объясняет эти отношения существенными различиями способов взаимодействия внутреннего и внешнего, которые одновременно являются ведущими, глубинными мотивами этого взаимодействия. Эти четыре ведущих мотива, воплощающие собою четыре основные подструктуры внутреннего и внешнего взаимодействия, разворачиваются в соответствующие мотивационные стратегии.

Результаты опросника позволяют определить ведущий жизненный мотив личности, прогнозировать его поведение, судить о его карьерных целях, ценностных ориентациях, а также об общей и профессиональной направленности личности.

Опросник широко применяется в управлении персоналом, психологическом консультировании, профотборе, профессиональной ориентации, в социальной работе.

### **Количество вопросов**

28 пунктов – суждения (пословицы и поговорки) для оценки по степени близости с точкой зрения испытуемого по 4-хбальной шкале (1, 2, 4, 5 – без оценки 3).

### **Время прохождения теста**

10 – 15 минут.

### **Описание шкал**

Опросник имеет 4 шкалы, соответствующие 4 типам конструктивной мотивации:

Тип «Медведь». Основной способ взаимодействия и его мотив – «нет-нет», то есть мотив взаимного отрицания внутреннего и внешнего, отрицательного отрицания, обуславливающего известную стабильность и равновесность обстоятельного, неспешного развития личности.

Тип «Пантера». Основной способ (мотив) взаимодействия – «да – нет», то есть мотив реконструктивного единства мотивации достижения и мотивации

отношения, когда самоактуализация личности осуществляется в общении скорее от ума, нежели от сердца.

Тип «Лев». Основной способ (мотив) взаимодействия – «да-да», то есть мотив взаимного принятия внутреннего и внешнего, их взаимного положительного отрицания, обуславливающего возможность саморазвития личности. Конструктивное единство мотивации достижения и мотивации отношения, результатом которого является стремление к сотрудничеству. Уравновешенность внутреннего и внешнего во взаимодействии является основой баланса целей и отношений как во внешнем, так и во внутреннем планах личности.

Тип «Тигр». Основной способ (мотив) взаимодействия, противоположный мотиву «пантеры» – «нет-да», означающий отрицание внутреннего по отношению к внешнему. Это проявление мотивации относится не только к себе, но и к другим: все должны следовать какой-либо внешне определенной идее, правилу-норме, цели и т.д. – как инструкции. Интерпретация результатов:

Ответы испытуемого обрабатываются по специальному ключу, после чего баллы раскладываются по 4 шкалам опросника.

После этого сравниваются суммы баллов по 4 шкалам – шкала (тип мотивации), получившая наибольшее значение по сумме, определяется как доминирующая (доминирующий тип мотивации).

Если значения сумм у респондента совпали, ему дается следующая рекомендация: «Рекомендуем вам вновь обратиться к вопросам соответствующих столбцов, по которым вы, как экзаменатор, проявили избыточную доброжелательность и тем самым невольно уравнили различное. Исправить достаточно две-три оценки. Спасибо».

#### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- балльное значение по всем шкалам (типам);
- текстовое описание для каждого типа;
- график по полученным данным.

#### **Выходные данные**

Методика «Конструктивность мотивации», авторы А.А.Реан, О.П.Елисеев, год выхода – 1994.

#### **Литературный источник**

Конструктивность мотивации / Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003. С.403-412.

## **1.17 МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ РИГИДНОСТИ**

---

#### **Область применения**

Методика предназначена для диагностики ригидности как черты личности.

#### **Возрастной диапазон применимости**

Методика предназначена для людей старше 16 лет.

**Описание**

Ригидность является чертой личности, единодушно относимой психологами к числу наиболее важных. Она представляет собой затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной человеком программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Или, иначе говоря, ригидность - тенденция к сохранению своих установок, стереотипов, способов мышления, неспособность изменить личную точку зрения.

Методика представляет собой набор утверждений и на основе оценки испытуемым своего согласия или несогласия с ними позволяет определить степень ригидности. Результаты методики позволяют прогнозировать темп и ритм деятельности человека в стабильных условиях и при резкой смене условий задачи. Эти данные будут полезны для составления прогноза успешности человека в той или иной профессиональной деятельности, для анализа семейных взаимоотношений. Личностная ригидность тесным образом связана с низкой лабильностью (подвижностью) нервной системы, что, в свою очередь, влияет на познавательную и учебную деятельность. Поэтому на основе результатов данной методики можно говорить о переключаемости внимания испытуемого, его интеллектуальной лабильности.

Методика широко применяется в психологических службах образовательных учреждений, в управлении персоналом, психологическом консультировании.

**Количество вопросов**

50 пунктов – утверждения для оценки на предмет своего согласия с ними («да» и «нет»).

**Время прохождения теста**

10 минут.

**Описание шкал**

Уровень ригидности. Показывает степень затрудненности испытуемого в изменении программы намеченных действий в условиях, объективно требующих ее быстрой перестройки. При высоких значениях, полученных по шкале, можно говорить о высокой степени такой затрудненности (вплоть до полной неспособности). Низкие значения свидетельствуют о мобильности испытуемого, его способности быстро переключаться и подстраивать схему действий под новые требования. Средние значения говорят о том, что испытуемый в различных ситуациях может проявлять как черты ригидности, так и черты мобильности.

Шкала лжи. Показывает степень искренности испытуемого при ответе на вопросы методики. При высоком значении можно говорить о недостоверности результатов и необходимости повторного тестирования.

**Интерпретация результатов**

Ответы испытуемого обрабатываются по специальному ключу. Полученная сумма баллов анализируется по следующим нормам:

Шкала «Уровень ригидности»

0-13 баллов – мобильный;

14-27 баллов – проявляет черты ригидности и мобильности;

28-40 баллов – ригидный.

Шкала лжи

0-3 – искренний;

4-7 – ситуативно искренний;

8-10 – лживый.

#### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- балльное значение по шкале ригидности;
- краткая интерпретация уровня ригидности;
- балльное значение по шкале лжи и его краткая интерпретация.

#### **Выходные данные**

Методика измерения ригидности. Авторы Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова, год выхода – 1995.

#### **Литературный источник**

Методика измерения ригидности. Киршева Н.В., Рябчикова Н.В. Психология личности- тесты, опросники, методики. М., 1995. С. 131.

Методика измерения ригидности. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика (методики и тесты): учеб. пособие. – Самара: Бахрах-М, 1998.

## **1.18 АНКЕТА «ПРОГНОЗ»**

---

#### **Область применения**

Анкета предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости личности и прогнозирования вероятности нервно-психических срывов.

#### **Возрастной диапазон применимости**

Методика предназначена для людей старше 16 лет.

#### **Описание**

Анкета разработана на базе Ленинградской Военно-Медицинской Академии им. С.М.Кирова и предназначена для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека.

На основании результатов анкеты можно сделать прогноз относительно динамики психического здоровья испытуемого, вероятности появления у него нервного перенапряжения, нервно-психических срывов. Эти данные позволяют определить, насколько устойчив испытуемый в ситуациях, связанных с психоэмоциональным напряжением (стрессовых ситуациях). Информация об этом будет полезна для составления прогноза его успешности в той или иной профессиональной деятельности, успешности его адаптации (социальной, профессиональной) и т.д.

Анкета широко используется психологами в образовании, управлении персоналом, в психологическом консультировании, в системе реабилитационных и психокоррекционных мероприятий.

**Количество вопросов**

84 пункта – утверждения для оценки на предмет своего согласия с ними («да» и «нет»).

**Время прохождения теста**

15 минут.

**Описание шкал**

Шкала нервно-психической устойчивости. Позволяет определить уровень нервно-психической устойчивости. При высоких значениях, полученных по данной шкале, отмечается высокая нервно-психическая устойчивость и низкая вероятность возникновения срывов. Низкие значения свидетельствуют о высокой вероятности нервно-психических срывов и необходимости обращения за помощью к специалисту.

Шкала искренности. Показывает степень искренности испытуемого при ответе на вопросы методики. При высоком значении можно говорить о недостоверности результатов и необходимости повторного тестирования.

**Интерпретация результатов**

Ответы испытуемого обрабатываются по специальному ключу и переводятся в баллы по специальной таблице. Полученная сумма баллов анализируется по следующим нормам:

Шкала нервно-психической устойчивости

1 – 2 балла – высокая вероятность нервно-психических срывов;

3 – 5 баллов – нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях;

6 – 10 баллов – нервно-психические срывы маловероятны.

Шкала искренности

Более 10 баллов – использовать полученные данные о нервно-психической устойчивости испытуемого в анализе не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- сырые баллы по шкалам анкеты;
- стен-балл по шкале нервно-психической устойчивости;
- краткая интерпретация уровня нервно-психической устойчивости.

**Выходные данные**

Анкета «Прогноз», автор редакции – Е. И. Рогов с колл. (ЛВМА им. С.М.Кирова), год выхода 1998.

**Литературный источник**

Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. — 640 с.

**ПАКЕТ «СОСТОЯНИЕ»****2.1 САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ**

---

**Область применения**

Методика предназначена для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения.

**Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 16 лет.

**Описание**

Опросник дифференцированной самооценки функционального состояния состоит из 30 пар полярных характеристик самочувствия, настроения и степени активности. По каждому признаку необходимо отмечать на 7-балльной шкале то место, которое в наибольшей мере отражает соотношение между указанными качествами в данный момент. Так же есть вариант методики с 9-балльной шкалой. Именно этот вариант используется в пакете «Состояние».

При подсчете баллов крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а позитивного – в девять баллов. Полученные результаты по каждой шкале усредняются.

Опросник САН позволяет быстро диагностировать общее функциональное состояние, прогнозировать его влияние на какой-либо вид деятельности испытуемого, например, прохождение комплексного тестирования. Методика может использоваться при профотборе, профдиагностике, психологическом консультировании. Удобство опросника заключается в высокой чувствительности к изменению какого-либо параметра – самочувствия, активности, настроения. Так, при утомлении снижаются показатели самочувствия и активности, а настроение может существенно не измениться.

**Количество вопросов**

30 пар противоположных по смыслу характеристик, соотношение которых определяется по 7-балльной шкале.

**Время прохождения теста**

5 минут.

**Описание шкал**

Самочувствие. При хорошем самочувствии не ожидается негативного влияния на прохождение тестирования или другую деятельность, при плохом самочувствии – негативное влияние может сказаться на деятельности испытуемого.

Активность. Низкая активность может указывать на усталость, высокая активность – располагает к деятельности разного рода.

Настроение. При хорошем настроении не ожидается негативного влияния на прохождение тестирования или другую деятельность, при плохом настроении – негативное влияние может сказаться на деятельности испытуемого.

### **Интерпретация результатов**

Средний балл шкалы равен 5. Оценки, превышающие 5 баллов, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого. Нормальные оценки состояния находятся в диапазоне от 6.0 до 6.5 баллов. При анализе функционального состояния важны не только отдельные показатели, но и их соотношение.

### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- самочувствие в баллах;
- активность в баллах;
- настроение в баллах;
- самочувствие в номинативной шкале (плохое – отличное);
- активность в номинативной шкале (низкая – высокая);
- настроение в номинативной шкале (плохое – отличное);
- текстовая интерпретация полученных значений по каждой шкале.

### **Выходные данные**

«Самочувствие. Активность. Настроение.», авторы Доскин В. А, Лаврентьева Н. А., Мирошников М. Н., Шарай В. Б., год выхода – 1973.

### **Литературный источник**

Доскин В.А, Лаврентьева Н.А., Мирошников М.Н., Шарай В. Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии, 1973. - №6., с. 141-146.

## **2.2 ТЕСТ ЛЮШЕРА**

---

### **Область применения**

Тест применяется в целях экспресс-диагностики психологического состояния.

### **Возрастной диапазон применимости**

Тест предназначен для детей дошкольного (5-7 лет), младшего школьного возраста, а также для подростков и взрослых.

### **Описание**

Набор теста состоит из восьми карточек разных цветов: серого (условный номер — 0), темно-синего (1), сине-зеленого (2), красно-желтого (3), желто-красного (4), красно-синего или фиолетового (5), коричневого (6) и черного (7), разложенных в случайном порядке. Испытуемому предлагается выбирать поочередно самый привлекательный, приятный на данный момент цвет (выбранная карточка убирается). Затем процедура повторяется. При повторе процедуры нет необходимости повторять прошлую последовательность выбора, т. к., оценивается также предпочтение цвета в данный момент времени.

Суть методики заключается в подсознательном предпочтении испытуемым в разные периоды жизни определенных цветов, которые, в свою очередь, символизируют состояние его психики, ее резервов, оценивают способности различных систем организма к противостоянию стрессам (интерпретация данных основана на культурно-исторической символике цветов, а также психоаналитическом и психосоматическом подходах).

Специалисты, исследующие данный тест, пришли к выводу, что предпочтение определенных цветов говорит о профессиональных склонностях испытуемого: цвет №1 символизирует такие качества, как вдумчивость, сосредоточенность, предпочтение индивидуальной работы; цвет №2 – формально-логическое мышление, тягу к точным наукам; цвет №3 – активность, общительность, организаторские качества; цвет №4 – направленность на общение и контакты с другими людьми; цвет №5 – своеобразие мышления, оригинальность, склонность к искусству и творчеству; предпочтение смешанных цветов (6, 7, 8) говорит о плохой адаптации личности.

Тест показал себя как прекрасный инструмент психодиагностического исследования при профотборе, профконсультировании, диагностике ситуации детей в семье и школе, для выявления лиц, склонных к депрессивным состояниям и аффективным реакциям.

Функция цвета, отражающая субъективное отношение испытуемого к выбранным цветам, определяется и кодируется определенным образом. Сравниваются два выбора и делается группировка, ориентированная на устойчивые пары.

Далее определяется степень удаленности от аутогенной нормы (АН) – сумма абсолютных значений восьми отклонений от АН, которые переводятся в стандартные значения по 7-балльной шкале (балльная оценка). Затем рассчитывается вегетативный коэффициент (ВК) по формуле  $VK = (18 - \text{красный} - \text{желтый}) / (18 - \text{синий} - \text{зеленый})$ . В числитель и знаменатель формулы подставляются места соответствующих цветов. Полученные значения переводятся в стандартные значения по 7-балльной шкале (балльная оценка).

#### **Количество вопросов**

Набор из восьми карточек разного цвета, предъявляемый два раза.

#### **Время прохождения теста**

5 минут.

#### **Описание шкал**

Аутогенная норма (АН) – эталонный индикатор нервно-психического благополучия. Это ряд цветовых предпочтений - красный, желтый, зеленый, фиолетовый, синий, коричневый, серый, черный. У человека, последовательность выбора цветов которого близка к эталонному ряду, наблюдается согласованность потребностей и способностей, интересов и долга, отсутствие противоречащих друг другу равносильных мотивов поведения. У человека, выбирающего цвета в порядке, обратном аутогенной норме, можно ожидать наличие выраженной непродуктивной нервно-психической напряженности. Показатель суммы отклонений (СО) от АН позволяет прогнозировать эффективность и успешность деятельности по уровню нервно-психического напряжения.

Вегетативный коэффициент (ВК) – числовое выражение энергетической установки, которую отражает отношение испытуемого к двум парам мобилизующих и пассивных цветов. Мобилизующие цвета ассоциированы с актив-

ностью – красный и желтый, пассивные цвета ассоциированы с бездействием – синий и зеленый.

### **Интерпретация результатов**

Наиболее информативен выбор цвета, когда он поставлен в начало или в конец ряда. В норме основные цвета (синий, зеленый, красный, желтый) располагаются в начале или середине ряда, дополнительные цвета (фиолетовый, серый, коричневый, черный) находятся в конце ряда.

Суммарное отклонение от аутогенной нормы интерпретируется следующим образом:

1-2 балла – отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности.

3 балла – незначительный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности.

4 балла – средний уровень непродуктивной нервно-психической напряженности.

5 баллов – повышенный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности.

6-7 баллов – выраженная непродуктивная нервно-психическая напряженность.

Интерпретация значений ВК:

1-2 балла – истощенность, установка на бездействие. Хроническое переутомление.

3 балла – установка на оптимизацию расходования сил. Энергетический потенциал невысок, но вполне достаточен для успешной деятельности в привычных спокойных условиях.

4-5 баллов – оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установка на активное действие.

6-7 баллов – избыточное возбуждение, суетливость.

### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

Общие результаты:

- общая выраженность компенсаций и тревог;
- суммарное отклонение от аутогенной нормы;
- аутогенная норма (балльная оценка);
- вегетативный коэффициент;
- вегетативный коэффициент (балльная оценка).

Интерпретация:

- группировка цветов по предпочтениям;
- интерпретация цветовых выборов: существующая ситуация, источник стресса, черты, находящиеся в резерве, желаемая цель, существующие проблемы;
- аутогенная норма;

– вегетативный коэффициент.

#### **Выходные данные**

Цветовой тест , автор М. Люшер, год выхода – 1948.

МЦВ – метод цветových выборов модифицированный восьмичетовой тест Люшера, автор

Процедура численной оценки степени удаленности индивидуальных цветových предпочтений от АН, автор А. И. Юрьев, год выхода –

Вегетативный коэффициент, автор К. Шипош, год выхода -

#### **Литературный источник**

Л. Н. Собчик "Метод цветových выборов - модификация восьмичетового теста Люшера. Практическое руководство. - СПб.: Речь, 2007

## **2.3 ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПО НЕМЧИНУ**

---

#### **Область применения**

Методика предназначена для измерения степени выраженности нервно-психического напряжения.

#### **Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 16 лет.

#### **Описание**

Опросник нервно-психического напряжения (НПН) Т. А. Немчина представляет собой перечень 30 характеристик нервно-психического напряжения, разделенных на три степени выраженности. Испытуемому предлагается отметить те строки, содержание которых соответствует особенностям его состояния в настоящее время. Исследование проводится индивидуально в хорошо освещенном помещении, изолированном от посторонних звуков и шумов.

Подсчет производится путем суммирования набранных баллов. При этом за отметку, поставленную против первого пункта, начисляется 1 балл, против второго пункта – 2 балла, против третьего – 3 балла. Минимальное количество баллов, которое можно набрать, равно 30, а максимальное – 90.

Опросник предназначен для измерения степени выраженности определенного состояния, проявляющегося у человека в сложных нестандартных ситуациях. Данное состояние является системным показателем уровня соматической (телесной), нервной и психической организации человека и сопровождается эмоциями (и положительными, и отрицательными). Методика позволяет выявить начинающееся перенапряжение регуляторных систем организма.

#### **Количество вопросов**

30 характеристик нервно-психического напряжения, разделенных на три степени выраженности.

#### **Время прохождения теста**

6-10 минут.

**Описание шкал**

Шкала нервно-психического напряжения. Есть три степени выраженности нервно-психического напряжения. При слабом нервно-психическом напряжении состояние спокойное и уравновешенное. При умеренном – наблюдается повышение качества продуктивности психологической деятельности. При чрезмерном нервно-психическом напряжении возможно снижение концентрации внимания, а также мотивации к работе. Выявляется перенапряжение регуляторных систем организма.

**Интерпретация результатов**

Диапазон слабого нервно-психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов; умеренного - от 51 до 70 баллов; чрезмерного – от 71 до 90 баллов.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- нервно-психическое напряжение в баллах (от 30 до 90) и номинативной шкале (слабое – чрезмерное);
- текстовая интерпретация результатов.

**Выходные данные**

Оценка нервно-психического напряжения, автор – Т. А. Немчин, год выхода – 1983.

**Литературный источник**

Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: ил.

## **2.4 СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ**

---

**Область применения**

Опросник предназначен для субъективной оценки испытуемым своего уровня ситуативной тревожности.

**Возрастной диапазон применимости**

Шкала предназначена для школьников юношеского возраста (12 - 17 лет) и взрослых.

**Описание**

Опросник содержит 20 вопросов, включающих характеристики ситуативной тревожности (внезапные страхи, наличие вегетативных реакций организма в нестандартных ситуациях — потение, прилив крови, учащенное сердцебиение — и т.д.). Испытуемый оценивает, насколько эти характеристики соответствуют его состоянию. Оценка производится с помощью 4-ступенчатой шкалы с вариантами ответов «вовсе нет», «пожалуй, так», «верно», «совершенно верно».

Количество полученных испытуемым баллов сравнивается с установленной нормой, в результатах указывается и само количество баллов, и уровень ситуативной тревожности, ему соответствующий (высокий, средний, низкий).

Шкала позволяет количественно и качественно измерить состояние тревожности, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию.

**Количество вопросов**

20 вопросов, включающих характеристики ситуативной тревожности, оцениваемые при помощи 4-ступенчатой шкалы с вариантами ответов «вовсе нет», «пожалуй, так», «верно», «совершенно верно».

**Время прохождения теста**

5 минут.

**Описание шкал**

Шкала ситуативной тревожности. Выделяется три ориентировочных оценки тревожности: низкая, средняя, высокая. Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания. Для людей с низким уровнем тревожности требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности. Лицам с высокой тревожностью следует формировать чувство уверенности и успеха.

**Интерпретация результатов**

Итоговый показатель может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При интерпретации показателей можно ориентироваться на следующие оценки тревожности:

- до 30 баллов — низкая;
- 31 — 44 балла — средняя;
- 45 и более — высокая.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- ситуативная тревожность в сырых баллах (от 20 до 80) и в номинативной шкале (низкая – высокая);
- текстовая интерпретация результатов.

**Выходные данные**

Исследование тревожности - Ч. Д. Спилбергер, год выхода – 50-е годы XX столетия.

Модификация теста - Ю. М. Ханин, год выхода – 1976.

**Литературный источник**

Исследование тревожности (Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И. Б. – СПб., 2002. С.124-126.

---

**2.5 ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ЭМОЦИЙ (ПО К. ИЗАРДУ)**

---

**Область применения**

Методика применяется для диагностики самочувствия.

**Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для детей младшего школьного возраста, а также для подростков и взрослых.

**Описание**

Методика состоит из 30 понятий, описывающих 10 эмоций. Необходимо оценить по 4-балльной шкале, в какой степени каждое понятие соответствует самоочувствию на данный момент (1 балл – «совсем не подходит», 2 балла – «пожалуй, верно», 3 балла – «верно», 4 балла – «совершенно верно»).

Опросник позволяет проводить экспресс-диагностику самоочувствия человека, прогнозировать его успешность в какой-либо деятельности.

**Количество вопросов**

30 понятий, которые необходимо оценить по 4-балльной шкале, в зависимости от соответствия самоочувствию на данный момент.

**Время прохождения теста**

5 минут.

**Описание шкал**

Чем выше значение по каждой из нижеперечисленных эмоций, тем она больше выражена.

Интерес – осознанная потребность, характеризующая отношение человека к предметам и явлениям действительности, имеющим для него значение, притягательность.

Радость - внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия и счастья.

Удивление - эмоция, возникающая при возникновении неожиданной ситуации.

Горе - сильная глубокая печаль.

Гнев - отрицательно окрашенное переживание, направленное против испытываемой несправедливости, и сопровождающееся желанием устранить её.

Отвращение – сильная форма неприятия, приводящая к раздражению и фобиям.

Презрение - возникает по отношению к объекту, демонстрирующему качества или поведение, которые человек не позволяет себе демонстрировать, так как воспринимает их социально неприемлемыми.

Страх - внутреннее переживание, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.

Стыд - отрицательно окрашенное переживание, объектом которого является какой-либо поступок или качество.

Вина - отрицательно окрашенное переживание, объектом которого является некий поступок, расценивающийся как причина негативных для других людей последствий.

Тип акцентуации характера. Гипертимный (с повышенным настроением). Дистимный (с пониженным настроением).

**Интерпретация результатов**

При помощи «ключа» подсчитываются суммы баллов по каждой эмоции. Таким образом выявляются доминирующие эмоции, позволяющие качественно описать самочувствие обследуемого человека в отношении к определяемому типу его характера. Дополнительно сравниваются результаты сложения сумм отдельных эмоций для определения самочувствия (К), которому, в свою очередь, соответствует определенный тип акцентуации характера (гипертимный или дистимный).

Доминирующими эмоциями считаются те, которые набирают наибольшее количество баллов.

$K > 1$  – самочувствие в целом отвечает гипертимному типу акцентуации человека.

$K < 1$  – самочувствие в целом отвечает дистимному типу акцентуации человека.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- тип акцентуации характера;
- значения в баллах по каждой эмоции;
- график, отображающий профиль самочувствия человека по результатам исследования.

**Выходные данные**

Дифференциальные шкалы эмоций, автор - К.Изард, год выхода – 1978.

**Литературный источник**

Дифференциальные шкалы эмоций (по К.Изарду) / Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003. С.226-227.

**2.6 ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЛИЧНОСТИ****Область применения**

Методика предназначена для диагностики уровня эмоционального выгорания.

**Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 16 лет.

**Описание**

Опросник состоит из 84 суждений, на которые следует отвечать «да» или «нет». Принимается во внимание, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и т.п.

Данный опросник дает подробную картину синдрома эмоционального выгорания. Оперировав смысловым содержанием и количественными показателями, можно дать достаточно объемную характеристику личности, определить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

**Количество вопросов**

84 суждения, требующих ответа «да» или «нет».

**Время прохождения теста**

15-20 минут.

**Описание шкал**

Фаза напряжения. Симптомы:

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств.
2. Неудовлетворенность собой.
3. «Загнанность в клетку».
4. Тревога и депрессия.

Фаза резистенции. Симптомы:

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.
2. Эмоционально-нравственная дезориентация.
3. Расширение сферы экономии эмоции.
4. Редукция профессиональных обязанностей.

Фаза истощения. Симптомы:

1. Эмоциональный дефицит.
2. Эмоциональная отстраненность.
3. Личностная отстраненность (деперсонализация).
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения.

**Интерпретация результатов**

Осуществляются подсчеты в соответствии с «ключом». Сначала определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов выгорания. Потом подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3 фаз формирования выгорания (напряжение, резистенция, истощение). Затем подсчитывается сумма показателей всех 12 симптомов - итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания.

Показатель каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов – несложившийся симптом;

10-15 баллов – складывающийся симптом;

16 и более баллов – сложившийся симптом.

Показатель фазы развития стресса колеблется в пределах от 0 до 120 баллов:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37-60 баллов – фаза в стадии формирования;

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Общий итоговый балл:

0 – 110 баллов - нет эмоционального выгорания;

111-180 баллов - средний уровень эмоционального выгорания;

181 – 210 баллов - высокий уровень эмоционального выгорания;

210 и более баллов - критический уровень эмоционального выгорания.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- значения в баллах по каждому симптому и по каждой фазе;
- общий показатель эмоционального выгорания в баллах;
- текстовая интерпретация.

**Выходные данные**

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания, автор – В. В. Бойко.

**Литературный источник**

Диагностика эмоционального выгорания личности / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.394-399.

Райгородский Д.Я. «Практическая психодиагностика», Самара 1999

**2.7 ОПРОСНИК ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА**

---

**Область применения**

Опросник предназначен для изучения состояния человека после воздействия чрезвычайных факторов, а именно нахождения в экстремальных условиях, характерных для представителей так называемых «опасных профессий» (пожарные, спасатели и пр.).

**Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 16 лет.

**Описание**

Опросник состоит из 110 утверждений, которые оцениваются при помощи 5-ступенчатой шкалы с вариантами ответов: «абсолютно верно», «скорее, верно», «отчасти верно, отчасти неверно», «скорее, неверно», «абсолютно неверно». Необходимо выбирать вариант ответа, который больше всего соответствует состоянию или мнению в настоящее время.

Результаты обрабатываются с помощью специальных «ключей». Затем подсчитываются значения контрольных и основных субшкал ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) и ОСР (острое стрессовое расстройство). Итоговые показатели ПТСР и ОСР получаются в результате суммирования значений основных субшкал. Полученные "сырые" значения переносятся на таблицу для перевода в Т-баллы путем выделения соответствующего значения по каждой шкале (субшкале). Соединив выделенные цифры, получают соответствующие профили, отражающие в графической форме структуру постстрессового состояния.

Ограничения на использование ОТС:

1. Не может применяться вопреки желанию испытуемого и помимо его "информированного согласия".
2. Не может применяться в остром периоде психотравмы (обычно до двух суток), в фазе психологического шока, на фоне ажитированного (или угнетенного) состояния с выраженными поведенческими проявлениями, либо защитного отрицания события.

3. Ограниченно применяется для оценки состояния при выполнении профессиональных задач в экстремальных условиях: только в случаях, когда возникает необходимость психологического освидетельствования отдельных лиц, нуждающихся в проведении индивидуальных психокоррекционных мероприятий, либо в эвакуации из зоны ЧС.
4. Не может применяться в случаях астенизации психики пациента в связи с тяжелым соматическим заболеванием, тяжелым ранением или контузией в абстинентном состоянии или на фоне алкогольного (наркотического) опьянения.
5. Не может служить единственным источником при постановке психологического диагноза, оформляемого заключением по данным обследования. При невозможности дополнения обследования данными дополнительных методик заключение о наличии посттравматической симптоматики должно носить вероятностный характер и содержать рекомендации по дополнительному (углубленному) исследованию - клинко-психофизиологическому.
6. Полученные результаты не могут интерпретироваться в смысле указания на наличие (или отсутствие) признаков ПТСР (ОСР) при установлении тенденции испытуемого к искажению ответов - к аггравации или диссимуляции своего состояния, рентных установок или иной заинтересованности как в положительных, так и в отрицательных результатах.

При помощи данной методики устанавливается сам факт переживания травматического события, происходит актуализация индивидуального травматического опыта и сопутствующей ему постстрессовой симптоматики. Полученные данные помогают в установлении диагноза и оптимизации психокоррекционных и реабилитационно-восстановительных мероприятий для лиц, страдающих травматическими стрессовыми расстройствами.

#### **Количество вопросов**

110 утверждений, оцениваемых при помощи 5-ступенчатой шкалы с вариантами ответов: «абсолютно верно», «скорее, верно», «отчасти верно, отчасти неверно», «скорее, неверно», «абсолютно неверно».

#### **Время прохождения теста**

20-30 минут.

#### **Описание шкал**

Основные субшкалы:

Посттравматическое стрессовое расстройство:

A(1) - событие травмы. Определяется наличие травмирующего события (событий) в недавнем времени.

B - повторное переживание травмы - "вторжение". Чем выше показатель, тем больше определяется наличие негативных эмоций и чувств, вызванных воспоминанием о травмирующем событии.

C - симптомы "избегания". При высоких показателях наблюдается навязчивое стремление избегать любых напоминаний о травмирующем событии.

D - симптомы гиперактивации. При высоких показателях наблюдается наличие повышенной раздражительности, высокого уровня агрессии и напряжения.

F - дистресс и дезадаптация. При высоких показателях наблюдаются вялость, нарушение сна и аппетита, ухудшение самочувствия, замкнутость.

Острое стрессовое расстройство:

A(1) - событие травмы. Определяется наличие травмирующего события (событий) в недавнем времени.

b - диссоциативные симптомы. При высоких показателях наблюдаются нарушение внимания и памяти, галлюцинаторные переживания (звуки и зрительные образы), снижение мотивации к деятельности.

c - повторное переживание травмы - "вторжение". Чем выше показатель, тем больше определяется наличие негативных эмоций и чувств, вызванных воспоминанием о травмирующем событии.

d - симптомы "избегания". При высоких показателях наблюдается навязчивое стремление избегать любых напоминаний о травмирующем событии.

e - симптомы гиперактивации. При высоких показателях наблюдается наличие повышенной раздражительности, высокого уровня агрессии и напряжения.

f - дистресс и дезадаптация. При высоких показателях наблюдаются вялость, нарушение сна и аппетита, ухудшение самочувствия, замкнутость.

Контрольные субшкалы:

L – ложь. Чем выше показатель, тем ниже степень искренности испытуемого.

Ag – аггравация. Чем выше показатель, тем выше у человека склонность подчеркивать тяжесть своего состояния.

Di – диссимуляция. Чем выше показатель, тем выше степень отрицания наличия психологических проблем.

depres – депрессия. Чем выше показатель, тем ярче наблюдается снижение настроения, утрата способности переживать радость, нарушение мышления и двигательной активности, потеря интереса к жизни.

### **Интерпретация результатов**

Чем выше полученные данные отклоняются от среднестатистической нормы, тем дальше результат в T-баллах отклоняется вверх от 50 и тем сильнее выраженной является та или иная группа признаков посттравматического стрессового расстройства.

### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- посттравматическое стрессовое расстройство в баллах;
- острое стрессовое расстройство в баллах;
- ложь в баллах;
- аггравация в баллах;
- диссимуляция в баллах;
- депрессия в баллах;
- событие травмы в баллах;
- повторное переживание травмы – «вторжение» в баллах;

- симптомы «избегания» в баллах;
- симптомы гиперактивности в баллах;
- дистресс и дезадаптация в баллах;
- диссоциативные симптомы в баллах;
- повторное переживание травмы – «вторжение» в баллах;
- симптомы «избегания» в баллах;
- симптомы гиперактивности в баллах;
- дистресс и дезадаптация в баллах;
- график;
- текстовая интерпретация.

**Выходные данные**

Опросник травматического стресса, автор – Котенев И. О., год выхода – 1996.

**Литературный источник**

Котенев И. О. Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий несения службы сотрудниками ОВД в экстремальных условиях. - М.: Академия МВД России, 1996.

Котенев И. О. Опросник травматического стресса. Психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел в экстремальных условиях: Методическое пособие. – М., 2001.

**2.8 ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

---

**Область применения**

Методика предназначена для оценки физического состояния школьников.

**Возрастной диапазон применимости**

Методика предназначена для школьников в возрасте от 6 до 18 лет.

**Описание**

В компьютер вводятся значения по 11 показателям, необходимым для оценки здоровья.

Методика позволяет получить значения каждого индекса и интегральную оценку уровня физического здоровья учащихся.

**Количество вопросов**

Значения по 11 показателям, необходимым для оценки здоровья.

Время прохождения теста:

20 минут.

**Описание шкал**

Индекс Кетле — характеризует уровень развития массо-ростовых показателей.

Индекс Робинсона — характеризует качество регуляции сердечно-сосудистой системы.

Индекс Скибинского — характеризует функциональные возможности органов дыхания и кровообращения.

Индекс Шаповаловой — характеризует уровень развития двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, а также функциональные возможности кардио-респираторной системы.

Индекс Руфье — характеризует уровень адаптационных резервов кардио-респираторной системы.

#### **Интерпретация результатов**

Оценка физического здоровья школьников основывается на результатах пяти морфологических и функциональных показателей: индекс Кетле, индекс Робинсона, индекс Скибинского, индекс Шаповаловой, индекс Руфье.

#### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- баллы и шкальные оценки по каждому индексу;
- общая оценка физического здоровья в баллах;
- уровень физического здоровья в номинативной шкале.

#### **Выходные данные**

Методика оценки физического состояния учащихся, автор - С.В. Хрущев, С. Д. Поляков, год выхода – 1994.

#### **Литературный источник**

Поляков С. Д., Хрущев С. В., Корнеева И. Т. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: Методическое пособие, Методика. - М.: Айрис-Дидактика, 2006.

## **2.9 ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЗРОСЛЫХ**

---

#### **Область применения**

Методика предназначена для оценки физического состояния взрослых людей.

#### **Возрастной диапазон применимости**

Методика предназначена для людей от 18 до 60 лет.

#### **Описание**

«Физическое состояние» в данной методике понимается как готовность к выполнению какой-либо физической работы и определяется совокупностью взаимосвязанных признаков, таких как физическая работоспособность, функционирование органов и систем организма, пол, возраст, конституция тела.

В компьютер вводятся значения по 6 показателям, необходимым для оценки здоровья.

Методика позволяет определить индекс физического состояния мужчин и женщин.

#### **Количество вопросов**

Значения по 6 показателям, необходимым для оценки здоровья.

Время прохождения теста:

20 минут.

#### **Описание шкал**

Индекс физического состояния (ИФС). По степени снижения ИФС судят об ухудшении физического состояния человека.

#### **Интерпретация результатов**

Уровень физического состояния при показателях индекса физического состояния:

У мужчин:

0,225 - 0,375 (23-38%) – низкий;

0,376 – 0,525 (38-53%) – ниже среднего;

0,526 – 0,675 (53-68%) – средний;

0,676 – 0,825 (68-83%) – выше среднего;

0,826 (83%) и более – высокий;

У женщин:

0,157 - 0,260 (16-26%) – низкий;

0,261 – 0,365 (26-37%) – ниже среднего;

0,366 – 0,475 (37-48%) – средний;

0,476 – 0,575 (48-58%) – выше среднего;

0,576 (58%) и более – высокий.

#### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- индекс физического состояния в процентах;
- уровень физического состояния в номинативной шкале.

#### **Выходные данные**

Определение индивидуального уровня физического здоровья, автор – Пирогова Е. А., год выхода – 1986.

#### **Литературный источник**

Сборник практических работ по курсу «Физиология человека» / Сост. О. Е. Фалова.- Ульяновск: УлГТУ, 2007.

Практикум по психологии здоровья. Практикум по психологии / под ред. Проф. Г.С. Никифорова. – Санкт-Петербург; Питер, 2005.

## **2.10 САМООЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

---

#### **Область применения**

Методика предназначена для определения эмоционального состояния.

#### **Возрастной диапазон применимости**

Методика предназначена для детей школьного возраста и взрослых.

**Описание**

Предлагается выбрать в каждом из четырех предложенных наборов суждений (по 10 суждений в каждом наборе) то, которое лучше всего описывает состояние на данный момент.

Благодаря методике возможна экспресс диагностика эмоционального состояния человека в данный момент времени на основе анализа самоощущений. Возможно определение наличия эмоциональных переживаний и проблем. Так же, возможен прогноз успешности выполнения каких-либо заданий.

**Количество вопросов**

4 набора суждений, по 10 суждений в каждом наборе.

Время прохождения теста:

5 минут.

**Описание шкал**

Чем выше баллы, тем выше (как лучшее) человек оценивает свое состояние.

«Спокойствие – тревожность». Уровень спокойствия, уверенности в себе, хладнокровия.

«Энергичность, бодрость – усталость». Уровень жизненных сил, жизнеспособности, энергичности.

«Приподнятость – подавленность». Уровень приподнятости настроения, восторженности, эмоционального возбуждения, жизнерадостности.

«Уверенность в себе – чувство беспомощности». Уровень уверенности в себе, своих способностях и перспективах.

Показатель эмоционального состояния. Низкий показатель свидетельствует о сниженном эмоциональном фоне, апатии, снижении работоспособности. Высокий показатель позволяет сделать благоприятный прогноз об успешности в выполнении заданий.

**Интерпретация результатов**

Измерение в методике производится в десятибалльной системе. Баллы равняются порядковому номеру суждения (1- наихудшее суждение, 10 – наилучшее) в шкале. Общий показатель эмоционального состояния определяется путем суммирования показателей по всем шкалам.

Интерпретация баллов по шкалам:

«Спокойствие – тревожность»:

1-3 балла – сильная тревога, сложности в концентрации на какой-либо деятельности, во взаимодействии с окружающими;

4-5 баллов – умеренная тревога, в целом не мешающая выполнению повседневных дел;

6-7 баллов – относительное спокойствие, отсутствие тревоги;

8-10 баллов – спокойствие и уверенность в себе, способность к продуктивной деятельности.

«Энергичность, бодрость – усталость»:

1-3 балла – очень сильная усталость, утомляемость, возможны нарушения во внимании, памяти, мышлении;

4-5 баллов – заметное утомление, работоспособность сохраняется, но могут возникать ошибки;

6-7 баллов – отсутствие признаков утомления;

8-10 баллов – бодрость и энергичность, желание действовать и взаимодействовать с окружающими.

«Приподнятость – подавленность»:

1-3 балла – выраженная депрессия;

4-5 баллов – подавленность и уныние, которые, однако, не мешают повседневной работе и общению;

6-7 баллов – отсутствие признаков депрессии, хорошее настроение, нормальное повседневное состояние;

8-10 баллов – приподнятое настроение, возбуждение, веселье.

«Уверенность в себе – чувство беспомощности»:

1-3 балла – ощущение полной беспомощности;

4-5 баллов – ощущение неуверенности в своих силах;

6-7 баллов – ощущение относительной уверенности в себе;

8-10 баллов – ощущение абсолютной уверенности в себе.

Показатель эмоционального состояния:

4-15 баллов – сниженный эмоциональный фон, подавленность, апатия, депрессия, прогнозируется отсутствие достаточного уровня работоспособности, мотивации к выполнению заданий;

16-23 балла – наличие эмоциональных переживаний и проблем, которые могут негативно повлиять на выполнение заданий;

24-40 баллов – благоприятный прогноз относительно выполнения заданий.

### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- балльные оценки и текстовая интерпретация по каждой шкале;
- показатель эмоционального состояния в баллах и в номинативной шкале.

### **Выходные данные**

Самооценка эмоциональных состояний, авторы - Уэссман А., Рикс Д., год выхода – 1966.

### **Литературный источник**

Методика самооценки эмоциональных состояний (А. Уэссман и Д. Рикс) / Сонин В. А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. – СПб., 2004. С.94-96.

## 2.11 САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

### Область применения

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

### Возрастной диапазон применимости

Опросник предназначен для детей школьного возраста и взрослых.

### Описание

Опросник состоит из 40 описаний различных психических состояний, которые оцениваются следующим образом: состояние подходит – 2 балла; подходит, но не очень – 1 балл; совсем не подходит – 0 баллов.

При помощи диагностики таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, можно прогнозировать успешность деятельности человека, а так же его поведенческие реакции в различных ситуациях.

### Количество вопросов

40 описаний различных психических состояний, оцениваемых от 0 до 2 баллов, в зависимости от того, насколько они подходят.

### Время прохождения теста

5 минут.

### Описание шкал

Тревожность. При низких показателях наблюдается отсутствие тревожности. При высоких – высокий уровень тревожности.

Фрустрация. При низких показателях высокая самооценка, устойчивость к неудачам. При высоких – низкая самооценка.

Агрессивность. При низких показателях отмечается спокойствие. При высоких – агрессивность, невыдержанность.

Ригидность. При низких показателях отмечается легкая переключаемость. При высоких – сильно выражена ригидность.

### Интерпретация результатов

Подсчитывается сумма баллов по каждой группе вопросов (по 10 описаний в каждой группе).

Тревожность:

0-7 баллов – нет тревожности;

8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;

15-20 баллов – высокая тревожность.

Фрустрация:

0-7 баллов – высокая самооценка, устойчивость к неудачам и нет страха перед трудностями;

8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

15-20 баллов – низкая самооценка, избегание трудностей, боязнь неудач.

Агрессивность:

0-7 баллов – спокойствие, выдержанность;

8-14 баллов – средний уровень;

15-20 баллов – агрессивность, невыдержанность. Есть трудности в работе с людьми.

Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

8-14 баллов – средний уровень;

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность. Есть противопоказания в смене места работы, изменениях в семье.

### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- тревожность в баллах;
- фрустрация в баллах;
- агрессивность в баллах;
- ригидность в баллах;
- текстовая интерпретация.

### **Выходные данные**

Методика диагностики самооценки психических состояний, автор – Г. Айзенк.

Данные по адаптации методики на русский язык отсутствуют.

### **Литературный источник**

Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и составитель А. О. Прохоров ПЕР СЭ, 2004, 176 с., с. 82-83.

## **2.12 ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА**

---

### **Область применения**

Методика для определения биологического возраста.

### **Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 16 лет.

### **Описание**

При помощи цифровых клавиш в компьютер вводятся значения показателей, необходимых для определения биологического возраста. Затем заполняется анкета «Субъективная оценка здоровья» (СОЗ). Необходимо отметить ответы на вопросы: «да» или «нет», в последнем вопросе предлагается 5 вариантов ответа.

При помощи данной методики можно определить биологический возраст человека, прогнозировать дальнейшее состояния здоровья.

### **Количество вопросов**

33 вопроса:

1-4 – необходимо ввести в компьютер значения показателей, необходимых для определения биологического возраста;

5-32 – требуется ответ «да» или «нет»;

33 – необходимо выбрать один из пяти вариантов ответа.

#### **Время прохождения теста**

10 минут.

#### **Описание шкал**

Масса тела (МТ). Определяется с помощью весов. Взвешивание производится в легкой одежде, утром, без обуви. Измеряется в килограммах.

Артериальное давление систолическое (АДС) и диастолическое (АДД). Измеряется с помощью аппарата для измерения артериального давления (АД) на правой руке. АД измеряется в мм. рт. ст. (миллиметрах ртутного столба).

Артериальное давление пульсовое (АДП). Разница между АДС и АДД. Измеряется в мм. рт. ст. (миллиметрах ртутного столба).

Продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха (ЗДВ). Измеряется в секундах.

Статическая балансировка (СБ). определяется при стоянии испытуемого на левой ноге, без обуви, глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища. Измеряется без предварительной тренировки. Измеряется в секундах.

Субъективная оценка здоровья (СОЗ). Производится с помощью анкеты. При хорошем здоровье число неблагоприятных ответов минимально, при плохом - максимально.

#### **Интерпретация результатов**

Ответы испытуемого обрабатываются по специальному ключу. Эта величина вводится в формулу для определения биологического возраста.

#### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены в годах:

- календарный возраст;
- биологический возраст.

#### **Выходные данные**

Определение биологического возраста, автор - Войтенко В. П., год выхода – 1984.

#### **Литературный источник**

Маркина Л. Д. Определение биологического возраста человека методом В. П. Войтенко. Учебное пособие для самостоятельной работы студентов медиков и психологов. – Владивосток: Владивостокский гос. мед. ун-т., 2001.

## **2.13 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

---

#### **Область применения:**

Опросник предназначен для оценки психологического состояния младших школьников.

#### **Возрастной диапазон применимости:**

Опросник предназначен для заполнения родителями детей младшего школьного возраста.

**Описание:**

Опросник предназначен для оценки родителями (учителями, психологами, родственниками, хорошо знающими ребенка) психологического состояния младших школьников. В качестве показателей опросника выступают причины, часто вызывающие изменения психологического состояния: гармоничность развития, нравственное благополучие, степень деформации личности ребенка, уровень невротизации, степень неуверенности, общительности, эгоистичности.

Каждый из 50 пунктов опросника представляет собой описание определенного психологического качества ребенка, которое необходимо оценить при помощи 5-балльной шкалы: «качество отсутствует напрочь», «чуть-чуть имеет место быть», «качество развито, но слабо», «качество хорошо развито», «качество максимально развито».

Методика позволяет уже на ранней стадии выявить психологические нарушения у детей. Низкие результаты по ряду шкал могут быть основанием для консультации психотерапевта с целью выяснения реальных причин некоторых особенностей поведения ребенка.

**Количество вопросов:**

50 пунктов, представляющих собой описание определенного психологического качества ребенка, которое необходимо оценить родителю при помощи 5-балльной шкалы.

**Время прохождения теста:**

10 минут

**Описание шкал:**

Гармоничность развития личности. Согласованность между сознанием человека и его бессознательными психическими процессами.

Нравственное благополучие. У ребенка наблюдается тенденция действовать согласно своей совести и воспитанию.

Деформация личности. Изменение качеств личности: стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения.

Невротизация. Предрасположенность к неврозам.

Неуверенность. Неуверенность в себе и своих силах, правильности действий.

Общительность. Способность легко находить контакт с другими людьми, склонность к общению.

Эгоистичность. Склонность действовать согласно собственной пользе и выгоде, предпочтение своих интересов интересам других людей.

**Интерпретация результатов:**

Особенности компьютерной версии:

Показатели в результатах представлены в номинативной шкале:

- гармоничность развития;
- нравственное благополучие;
- деформация личности;
- невротизация;

- неуверенность;
- общительность;
- эгоистичность.

**Выходные данные:**

**Литературный источник:**

# 3

### 3.1 ОПРОСНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ

---

#### Область применения

Методика ОПП предназначена для выявления отношения к различным типам профессиональной деятельности (типам профессий). Опросник позволяет анализировать соотношения мотивационного, когнитивного и практического компонентов.

#### Возрастной диапазон применимости

От 13 лет.

#### Описание

Опросник профессиональных предпочтений (профессиональных склонностей, профессиональной готовности) Л. Н. Кабардовой является модифицированным вариантом опросника ДДО Е. А. Климова. Испытуемому предъявляются наименования видов деятельности, каждый из которых требуется оценить по трем показателям: умение, отношение и желание заниматься указанным делом. В результате выясняется, какие сферы деятельности по Климову являются преобладающими с учетом мотивационной, когнитивной и практической составляющих.

#### Количество вопросов

60 пунктов, 3 показателя по каждому пункту с тремя вариантами ответа каждый. Умение (градации: делаю хорошо, делаю средне, не получается), отношение (градации: нравится, безразлично, не нравится), желание (градации: хочу заниматься, безразлично, не хочу) заниматься указанным делом.

#### Время прохождения теста

10-15 минут.

#### Описание шкал

18 шкал: человек – знаковая система (умение, отношение, желание), человек – техника (умение, отношение, желание), человек – природа живая (умение, отношение, желание), человек – художественный образ (умение, отношение, желание), человек – человек (умение, отношение, желание), человек – природа неживая (умение, отношение, желание).

#### 1. Человек – знаковая система

Как правило, людям, имеющим склонность к данной сфере деятельности, нравится обрабатывать тексты и таблицы; производить расчеты и вычисления; перерабатывать информацию; работать с чертежами, картами и схемами; принимать и передавать сигналы и сообщения; хорошо считать в уме; оперировать знаками и символами; искать и исправлять ошибки. Требуемые качества: способность к математике; развитое абстрактное мышление; высокая устойчивость внимания; склонность к общению; аккуратность и усидчивость.

Естественные и искусственные языки, условные знаки, символы, цифры, формулы – вот предметные миры, которые занимают представителей профессий этого типа. Тип «Человек – знаковая система» объединяет профессии, связанные с текстами, цифрами, формулами, и таблицами, с чертежами, картами, схемами, звуковыми сигналами: переводчик, программист, бухгалтер, экономист, специалист по маркетингу, геодезист, телефонист, налоговый инспектор, чертежник и др.

## 2. Человек – техника

Как правило, людям, имеющим склонность к данной сфере деятельности, нравится исследовать, наблюдать; создавать и испытывать новые образцы; планировать, конструировать, проектировать, разрабатывать, моделировать; придумывать новые способы деятельности; самостоятельно организовывать свою работу и работу других; принимать нестандартные решения. Требуемые качества: технический склад ума; пространственное воображение; склонность к практическому труду; эмоциональная устойчивость.

Представители этого типа имеют дело с техническими объектами труда. Тип «Человек – техника» включает в себя профессии, связанные с созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических средств: газоэлектросварщик, токарь, инженер, конструктор, слесарь, монтажник, водитель, механик, машинист, технолог и др.

## 3. Человек – живая природа

Как правило, людям, имеющим склонность к данной сфере деятельности, нравится ухаживать и наблюдать за животными; разводить растения или животных; заготавливать продукты (грибы, ягоды, рыбу...); бороться с болезнями, вредителями; выращивать овощи и фрукты; ориентироваться в природных явлениях; наблюдать, изучать различные природные явления. Требуемые качества: наблюдательность; склонность к систематизации; устойчивость внимания; потребность в двигательной активности.

Представители этого типа имеют дело с растительными и животными организмами, микроорганизмами и условиями их существования. Сюда можно отнести профессии, связанные с изучением живой природы, с уходом за растениями и животными, с профилактикой и лечением заболеваний растений и животных: микробиолог, овощевод, орнитолог, зоотехник, ветеринар, эколог, агрохимик, мелиоратор, лесовод и др.

## 4. Человек – художественный образ

Как правило, людям, имеющим склонность к данной сфере деятельности, нравится заниматься художественным оформлением; заниматься художественным творчеством (живопись, скульптура, фотография, кино и др.); сочинять (стихи, прозу и др.); выступать на сцене; изготавливать своими руками красивые вещи; петь, играть на музыкальных инструментах. Требуемые качества: яркое воображение; образное мышление; склонность к творчеству; гибкость чувств; специальные способности; развитость функциональных способностей (слух, зрение, речь, вкус и т. п.)

Явления, факты художественного отображения действительности – вот что занимает представителей этого типа профессий. К типу «Человек – художественный образ» можно отнести профессии, связанные с созданием, проектированием, моделированием художественных произведений, с изготовлением различных изделий по эскизу, образцу: журналист, художник, модельер, кройщик, ювелир, дизайнер, архитектор, парикмахер, гример-пастижер, декоратор-оформитель, актер и др.

#### 5. Человек – человек

Как правило, людям, имеющим склонность к данной сфере деятельности, нравится заниматься обслуживанием людей; лечением; обучением; воспитанием; защитой прав и безопасности; управлением людьми; им свойственны легкость знакомства и общения с новыми людьми; умение внимательно выслушивать людей; умение хорошо и понятно говорить и выступать публично. Требуемые качества: развитые коммуникативные способности; эмоциональная устойчивость; быстрая переключаемость внимания; эмпатия; наблюдательность; организаторские способности.

Предметом интереса, распознавания, обслуживания, преобразования здесь являются социальные системы, сообщества, группы населения, люди разного возраста. К профессиям типа «Человек – человек» относятся профессии, связанные с медицинским обслуживанием и правовой защитой человека: врач, медсестра, фельдшер, преподаватель, психолог, референт, гувернер, менеджер, продавец, официант, агент по рекламе, экспедитор, юрист, следователь, инспектор ГИБДД и др.

#### 6. Человек – неживая природа

Как правило, людям, имеющим склонность к данной сфере деятельности, нравится ориентироваться в природных явлениях; наблюдать, изучать различные природные явления; разбираться в физических и химических процессах; разбираться в причинах действия приборов и т.д.; интересоваться составом веществ; заниматься поиском и изучать образцы камней и минералов; узнавать о географических открытиях и путешествиях; наблюдать закономерности в передвижении небесных тел. Требуемые качества: наблюдательность; склонность к систематизации; устойчивость внимания; потребность в двигательной активности.

Представители этого типа имеют дело с явлениями и объектами неживой природы. Сюда относятся такие профессии, как астроном, географ, геолог, метеоролог, химик, физик, картограф.

#### **Интерпретация результатов**

Подсчитывается сумма баллов в каждой профессиональной сфере по шкалам «умения», «отношение» и «профессиональные пожелания». Максимальное количество баллов по каждой шкале – 20. Баллы переводятся в шкалу 0-5 по следующему принципу: 0 баллов – 0, 1-4 – 1, 3-8 – 2, 9-12 – 3, 13-16 – 4, 17-20 – 5. Для удобства полученные баллы приводятся в таблице, где строки – сферы деятельности, а столбцы – умение, отношение, желание.

Выбор наиболее предпочтительной профессиональной сферы (или нескольких сфер) делается на основе сопоставления сумм баллов, набранных в разных профессиональных сферах по шкале «профессиональные предпочтения».

Следует обратить внимание на те профессиональные сферы, в которых эти суммы наибольшие. Затем в каждой сфере сравниваются между собой баллы, набранные по трем шкалам. Предпочтительным являются такое сочетание, в котором оценки по второй и третьей шкалам количественно сочетаются с оценкой по первой шкале, отражающей реальные умения испытуемого. Например, соотношение оценок типа «5-5-4» благоприятнее, чем сочетание «1-3-5», поскольку предпочтения испытуемого в первом случае более обоснованы наличием у него соответствующих умений.

По результатам ответов испытуемого делается вывод о том, к какой сфере профессиональной деятельности он склонен.

### **Особенности компьютерной версии**

Результаты представлены в виде таблицы (строки – сферы деятельности, столбцы – умение, отношение, желание; в ячейках отмечены уровни выраженности от 0 до 5). Ниже приводятся текстовые интерпретации по всем 18 шкалам.

### **Выходные данные**

Автор Л. Н. Кабардова – Опросник профессиональных предпочтений (профессиональных склонностей, профессиональной готовности), год выхода 1986.

### **Литературный источник**

Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М.: «Просвещение», «Учебная литература», 1996. 352 с. С. 280–282.

## **3.2 КАРТА ИНТЕРЕСОВ**

---

### **Область применения**

Методика применяется в профессиональной диагностике учащихся последних классов школы, а также первых курсов учреждений среднего профессионального образования. Тест позволяет определить сферы деятельности, интерес к которым наиболее ярко выражен: на эти сферы можно ориентироваться при выборе профессии. Кроме того, методика позволяет определить отвергаемые сферы, а также судит об уровне осведомленности о мире профессий и степени сформированности профессиональных интересов.

### **Возрастной диапазон применимости**

От 14 лет.

### **Описание**

Методика представляет собой вопросник, отражающий направленность интересов в 29 сферах деятельности (биология, география, геология, медицина, легкая и пищевая промышленность, физика, химия, техника, электро- и радиотехника, металлообработка, деревообработка, строительство, транспорт, авиация и морское дело, военные специальности, история, литература, журналистика, общественная деятельность, педагогика, право и юриспруденция, сфера обслуживания и торговля, математика, экономика, иностранные языки, изобразительное искусство, сценическое искусство, музыка, физкультура и спорт). Каждый пункт обозначает вид деятельности. Испытуемый отвечает на вопрос: «Нравится ли вам?» Варианты ответов: очень нравится; нравится; трудно сказать; не нравится; совсем не нравится.

### **Количество вопросов**

174 пункта.

### **Время прохождения теста**

15-20 минут.

### **Описание шкал**

29 шкал, отражающих направленность интересов в 29 сферах деятельности: биология, география, геология, медицина, легкая и пищевая промыш-

ленность, физика, химия, техника, электро- и радиотехника, металлообработка, деревообработка, строительство, транспорт, авиация и морское дело, военные специальности, история, литература, журналистика, общественная деятельность, педагогика, право и юриспруденция, сфера обслуживания и торговля, математика, экономика, иностранные языки, изобразительное искусство, сценическое искусство, музыка, физкультура и спорт.

### **Интерпретация результатов**

Варианты ответов: «+ +» – очень нравится; «+» – нравится; «0» – трудно сказать;

«-» – не нравится; «- -» – совсем не нравится.

По каждой шкале подсчитывается сумма плюсов («+») и сумма минусов («-»). Подсчитывается также алгебраическая сумма этих показателей.

Уровень выраженности интересов определяется при сопоставлении значения суммы со шкалой:

- высшая степень отрицания – от -12 до -6,
- интерес отрицается – от -5 до -1,
- выраженный интерес – от +5 до +7,
- интерес выражен слабо – от +1 до +4,
- ярко выраженный интерес – от +8 до +12.

Шкалы, получившие максимальное количество плюсов, указывают на предпочитаемые сферы деятельности; при оценке направленности интересов испытуемого их следует учитывать в первую очередь. Если количество плюсов по нескольким шкалам одинаково, то преобладающим интересам оптанта соответствуют те из них, которые содержат меньшее количество минусов.

Большое количество плюсов говорит о хорошо развитых профессиональных интересах.

Малое количество плюсов и большое количество минусов свидетельствуют о не сформированности познавательных и профессиональных интересов.

Шкалы с наибольшим количеством минусов указывают на отвергаемые сферы деятельности.

Если выбранная учащимся профессия относится к отвергаемой сфере, следует выяснить, достаточно ли взвешено и продумано его решение и в случае необходимости порекомендовать дополнительную диагностику.

### **Особенности компьютерной версии**

В результатах выводится список предпочитаемых сфер, список отвергаемых сфер. Делается вывод о степени сформированности профессиональных интересов, об уровне осведомленности о мире профессий с подробной интерпретацией. Также выводится список сфер с итоговым количеством плюсов и минусов, что делает возможным дальнейший анализ результатов.

### **Выходные данные**

Авторы – А.Е. Голомшток, Е.А. Климов, О.П. Мешковская.

Методика «Исследование познавательных интересов в связи с задачами профессиональной ориентации» (Карта интересов), год выхода 1984 (последняя доработка О.П. Мешковской).

**Литературный источник**

Основы профориентологии: Сборник психодиагностических методик / Е.В. Фалунина, Московский психолого-социальный институт, 2004.

**3.3 МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ МОТИВАЦИИ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА Т.ЭЛЕРСА**

---

**Область применения**

Методика диагностики мотивации к достижению Т. Элерса широко используется в профориентации учащихся учебных заведений, а также в работе с персоналом.

**Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен для людей старше 14 лет.

**Описание**

Опросник Элерса представляет собой методику для определения уровня выраженности мотивации к достижению успеха. Уровень мотивации к успеху влияет на поведение и поступки человека, его жизненную стратегию, участвует в процессе профессионального самоопределения и планирования карьеры.

**Количество вопросов**

41 утверждение (закрытые вопросы с вариантами ответа «да» и «нет»).

**Время прохождения теста**

10-15 минут.

**Описание шкал**

Уровень выраженности мотивации к достижению успеха. Люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом 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. Людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

**Интерпретация результатов**

- от 1 до 10 баллов: низкая мотивация к достижению успеха;
- от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации к достижению успеха;
- от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации к достижению успеха;
- свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к достижению успеха.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- уровень выраженности в номинативной шкале (низкий, средний, умеренно высокий, слишком высокий).
- краткая интерпретация (указание доминирующего мотива).

**Литературный источник**

Розанова В.А. Психология управления – М., 1999. С.105-106.

**3.4 МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СКЛОННОСТЕЙ**

---

**Область применения**

Широко применяется в профориентационном и профессиональном тестировании для определения уровня выраженности коммуникативных и организаторских склонностей.

**Возрастной диапазон применимости**

От 14 лет.

**Описание**

Методика предназначена для определения выраженности коммуникативных и организаторских склонностей. Показатель выраженности коммуникативных или организаторских склонностей определяется в каждом случае по сумме количества десяти положительных и десяти отрицательных ответов на соответствующие вопросы, разделенной на 20. Полученные результаты соотносятся с оценочной шкалой.

**Количество вопросов**

40 вопросов с вариантами ответов «да» и «нет».

**Время прохождения теста**

10-15 минут.

**Описание шкал**

Коммуникативные склонности. Шкала показывает, насколько хорошо испытуемый взаимодействует с людьми, склонен ли поддерживать теплые отношения с друзьями, родителями, коллегами, нравится ли ему находиться в обществе людей, можно ли его назвать публичным человеком. По результатам по данной шкале можно судить о способности испытуемого выступить перед большой аудиторией с речью, способность грамотно выстраивать фразы и четко выражать мысли. При высоких значениях по этой шкале можно говорить о склонности к профессиям, связанным с познанием человеческой природы, общением и взаимодействием с людьми, обслуживанием потребностей других людей (психолог, официант, менеджер по персоналу, продавец, консультант, горничная, преподаватель, воспитатель детского сада, торговый представитель, юрист).

Организаторские склонности. Шкала показывает, насколько человек склонен организовывать в первую очередь собственную жизнь: старается ли он планировать свой день с учетом своих физических и психических ресурсов. По результатам, полученным по данной шкале, можно судить о способности человек вести себя непринужденно, не теряться в новой обстановке, принимать самостоятельные решения в трудных, нестандартных ситуациях, проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и добиваться принятия своих решений. При высоких значениях по этой шкале можно говорить о склонности к профессиям, связанным с организацией и управлением (менеджер, менеджер по персоналу, бригадир, воспитатель детского сада, преподаватель в школе, аниматор, организатор культурных мероприятий).

### Интерпретация результатов

Определяются уровни коммуникативных и организаторских склонностей в зависимости от набранных баллов. Максимальное количество баллов отдельно по каждому параметру – 20. Подсчитываются баллы отдельно по коммуникативным и отдельно по организаторским склонностям с помощью ключа для обработки данных. За каждый ответ «да» или «нет» для высказываний, совпадающих с отмеченными в ключе отдельно по соответствующим склонностям, приписывается один балл.

Суммарное количество баллов, полученное по каждой из шкал, делится на 20 – таким образом вычисляются оценочные коэффициенты (Кк – по шкале «коммуникативные склонности», Ко – по шкале «организаторские склонности»). Экспериментально установлено пять уровней коммуникативных и организаторских склонностей. Распределение коэффициентов по этим уровням показано ниже.

Кк	Ко	Шкальная оценка
0,10-0,45	0,20-0,55	1 (низкий уровень)
0,46-0,55	0,56-0,65	2 (ниже среднего)
0,56-0,65	0,66-0,70	3 (средний уровень)
0,66-0,75	0,71-0,80	4 (выше среднего)
0,76-1,00	0,81-1,00	5 (высокий уровень)

### Особенности компьютерной версии

В результатах представлен уровень в баллах и номинативной шкале, а также подробная интерпретация по каждой из шкал.

### Выходные данные

Авторы В. В. Синявский, Б. А. Федоришин. Год выхода 1995.

### Литературный источник

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1996.

## 3.5 МЕТОДИКА «МОТИВЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ»

### Область применения

Широко применяется в профориентационном тестировании для определения ведущей мотивации при выборе профессии.

### Возрастной диапазон применимости

От 14 лет.

### Описание

Испытуемому предлагается оценить, насколько перечисленные факторы повлияли на его профессиональный выбор. Варианты ответов – пять градаций от «никак не повлияло» до «сильно повлияло». Методика позволяет определить, какие мотивы преобладают в выборе профессии (внутренние социально значимые, внутренние индивидуально значимые, внешние положительные, внешние отрицательные).

### Количество вопросов

20 утверждений.

**Время прохождения теста**

5-7 минут.

**Описание шкал**

Внутренние мотивы выбора той или иной профессии – ее общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми и т.д. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления.

Шкала «Внутренне индивидуально значимые мотивы» – человека привлекает удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, реализации всех способностей.

Шкала «Внутренние социально значимые мотивы» – человека привлекает общественная значимость выбранной профессии.

Внешняя мотивация – это заработок, стремление к престижу, боязнь осуждения, неудачи и т.д. Внешние мотивы можно разделить на положительные и отрицательные.

Шкала «Внешние положительные мотивы». К положительным мотивам относятся: материальное стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение коллектива, престиж, т.е. стимулы, ради которых человек считает нужным приложить свои усилия.

Шкала «Внешние отрицательные мотивы». К отрицательным мотивам относятся воздействия на личность путем давления, наказаний, критики, осуждения и других санкций негативного характера.

**Интерпретация результатов**

Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале в соответствии с ключом. Ответам присваиваются баллы по следующему принципу: очень сильно повлияло – 5, сильно повлияло – 4, средне повлияло – 3, слабо повлияло – 2, никак не повлияло – 1. Максимальная сумма указывает на преобладающий вид мотивации.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах выводится вид преобладающей мотивации и подробная текстовая интерпретация.

**Литературный источник**

Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1996. – 352 С. С. 281-282.

**3.6 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЛИЧНОСТНОГО ТИПА (ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК ГОЛЛАНДА)**

---

**Область применения**

Опросник применяется в профориентационном и профессиональном тестировании для определения профессиональных предпочтений.

**Возрастной диапазон применимости**

От 14 лет.

**Описание**

Методика основана на теории Дж. Голланда (Холланда), согласно которой любую профессию можно отнести к одному из шести типов: реалистический, интеллектуальный, социальный тип, конвенциальный, предприимчивый, артистичный. В соответствии с данной теорией, человека, предпочитающего определенные профессии или виды деятельности, можно также отнести к одному из личностных профессиональных типов. Следует помнить, что в чистом виде эти типы встречаются редко, обычно говорят о преобладании того или иного личностного типа.

Методика представляет собой список расставленных попарно названий профессий, причем в каждом из пунктов сравниваемые профессии относятся к различным типам. Испытуемому предлагается выбрать, какая из двух профессий для него более привлекательна. Таким образом человек делает выбор в пользу одного из типов. В результате определяется преобладающий личностный профессиональный тип.

**Количество вопросов**

42 пункта.

**Время прохождения теста**

10-15 минут.

**Описание шкал**

**Реалистический тип.** Это мужской, несоциальный, эмоционально-стабильный ориентированный на настоящее тип. Охотно занимается конкретными объектами и их использованием. Предполагает занятия, требующие моторных навыков, ловкости и конкретности. Выбирает профессии конкретного действия: механик, электрик, садовод и т. д. Типу свойственны математические, а не вербальные способности.

**Интеллектуальный тип.** Ориентирован на труд, не социален, рационален, независим оригинален. Нравится решать задачи, требующие абстрактного мышления. Предпочитает научные профессии: ботаник, астроном, физик и т. п. Высоко развиты как вербальные, так и невербальные способности. Гармоничный интеллектуальный тип.

**Социальный тип.** Ставит перед собой цели и задачи, которые позволяют ему устанавливать контакт с окружающей средой. Обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. Основные черты характера: общительность, стремление поучать и воспитывать, гуманность, женственность, психологическая настроенность на человека. Предпочитаемые занятия — обучение и лечение, профессии — врач, психолог. Стараются держаться в стороне от интеллектуальных проблем. Решает проблемы, ориентируясь на эмоции, чувства и умение общаться. Зависим от группы и мнения окружающих, активен. Хорошо развиты вербальные способности, они преобладают над невербальными.

**Конвенциальный тип.** Характеризуется тем, что отдает предпочтение четко структурированной деятельности: любит когда им руководят. Придерживается традиционных обычаев и взглядов. Его подход к проблеме носит стереотипный, практический и конкретный характер. Спонтанность и оригинальность ему не присущи. Черты характера: ригидность, консерватизм, зависимость. Предпочитает профессии, связанные с канцелярией и расчетом: машинопись, бухгалтерия, экономика. Обладает хорошими навыками общения, хорошими моторными навыками. Преобладают невербальные, ма-

тематические способности. Это слабый организатор и руководитель, т. е. его решения зависят от мнения людей, его окружающих.

Предприимчивый тип. Избирает цели, ценности и задачи, позволяющие ему проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, любовь к приключениям. Он предпочитает руководящие роли, в которых он удовлетворяет свои потребности быть признанным. Это: заведующий, директор, товаровед, журналист, репортер, артист, дипломат. Ему не нравятся занятия, связанные с ручным трудом, требующие усидчивости, большой концентрации внимания и интеллектуальных усилий. Предпочитает неясные вербальные задачи, связанные с руководством и властью, т. е. любит давать генеральную линию, агрессивен, предприимчив.

Артистичный тип. Присущ сложный взгляд на мир и жизнь, гибкость оригинальность, независимость решений, несоциальность — в смысле отличия от окружающих людей. В отношениях опирается на свои ощущения, эмоции, воображение и интуицию, которые у него хорошо развиты. Предпочитает занятия творческого характера — музицирование, рисование, фотографию. Вербальные способности преобладают, но не всегда. Очень высокие способности моторики и восприятия. Уже в молодости характерен высокий жизненный идеал, отличается акцентированным собственным «Я».

#### **Интерпретация результатов**

Ответы испытуемого обрабатываются в соответствии с ключом. За каждый выбор в пользу профессии определенного типа присваивается 1 балл по соответствующей шкале (максимум 14 баллов). Наибольшее количество баллов указывает на доминирующий тип. В чистом виде эти профессиональные типы встречаются редко — обычно можно говорить только о преобладающем типе личности. Выбирая профессию, необходимо учитывать свой профессиональный тип. Если профессия не соответствует типу личности, работа будет даваться человеку ценой значительного нервно-психического напряжения.

#### **Особенности компьютерной версии**

В результатах выводится личностный профессиональный тип, наиболее свойственный данному испытуемому. Также имеется визуальное отображение в виде графика, где на лучах откладываются значения по всем шкалам, и подробная текстовая интерпретация.

#### **Выходные данные**

Автор Дж. Холланд (Голланд), год выхода 1985. Адаптация русскоязычной версии — Воробьев А.Н., Сенин И.Г., Чирков В.И. Год адаптации 2002.

#### **Литературный источник**

Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. — СПб., 2003. С. 386-389.

### **3.7 Моторная проба Шварцландера (методика оценки уровня притязаний)**

---

#### **Область применения**

Данная проба является экспресс-методикой для оценки уровня притязаний, позволяющая получить соответствующую информацию в течение нескольких минут. В связи с этим она может быть рекомендована для широкого контингента испытуемых, включая взрослых и детей от 10 лет, а также геронтологический контингент.

**Возрастной диапазон применимости**

От 10 лет.

**Описание**

Задание дается как тест на моторную координацию, об истинной цели исследования испытуемый не должен знать вплоть до окончания исследования.

В каждой пробе дается задание проставить крестики в максимальное количество квадратов одной из прямоугольных секций за определенное время.

Перед каждой пробой испытуемого просят назвать количество квадратов, которое он сможет отметить крестиками за 10 секунд. Испытуемый записывает свой ответ. После пробы испытуемый узнает, сколько он успел отметить квадратов и делает свой прогноз на следующую пробу.

Вторая проба проводится по той же схеме, что и первая. На третьей пробе время выполнения задания уменьшается до 8 секунд. После ее проведения точно так же проводят четвертую пробу.

**Количество вопросов**

4 пробы.

**Время прохождения теста**

5-7 минут.

**Описание шкал**

Уровень притязаний. Уровень притязаний является важным структурообразующим компонентом личности. Это достаточно стабильное индивидуальное качество человека, которое характеризует: во-первых, уровень трудности намечаемых задач, во-вторых, выбор субъектом цели очередного действия в зависимости от переживаний успеха или неуспеха предыдущих действий, в-третьих, желаемый уровень самооценки личности.

В предлагаемой методике уровень притязаний определяется по целевому отклонению, то есть по различию между тем, что человек наметил выполнить за определенное время, и тем, что он в действительности выполнил. Исследование позволяет выявить уровень и адекватность, иначе реалистичность, притязаний испытуемого. Уровень притязаний связан с процессом целеполагания и представляет собой степень локализации цели в диапазоне трудностей. Адекватность притязаний указывает на соответствие выдвигаемых целей и возможностей человека.

**Интерпретация результатов**

Цель обработки результатов – получить среднюю величину целевого отклонения, на основании которого определяют уровень притязаний испытуемого. Целевое отклонение (ЦО) – это разность между количеством графических элементов (крестиков), которые испытуемый намечал расставить, и реально расставленным количеством элементов. УП – уровень притязаний, УД – уровень достижений.

Целевое отклонение подсчитывают по формуле

$$\text{ЦО} = \frac{(\text{УП2} - \text{УД1}) + (\text{УП3} - \text{УД2}) + (\text{УП4} - \text{УД3})}{3}$$

УП2, УП3 и УП4 – величины уровней притязаний в расстановке крестиков в квадраты каждой из 2-й, 3-й и 4-й проб; УД1, УД2, УД3 – величины у ровня достижения в 1-й, 2-й и 3-й пробах соответственно.

Для определения уровня и адекватности притязаний используются следующие стандарты:

ЦО	Уровень притязаний
5 и более	нереалистично высокий
3-4,99	высокий
1-2,99	умеренный
-1,49-0,99	низкий
-1,5 и ниже	нереалистично низкий

Высокий реалистичный уровень притязаний человека может сочетаться у него с уверенностью в ценности собственных действий, со стремлением к самоутверждению, ответственностью, коррекцией неудач за счет собственных усилий, с наличием устойчивых жизненных планов.

Если у человека высокий нереалистичный уровень притязаний, то, как правило, он сопровождается фрустрированностью, требовательностью к окружающим, экстрапунитивностью. Лица с таким уровнем притязаний ипохондричны и испытывают трудности в реализации собственных жизненных планов.

Умеренный уровень притязаний характерен для испытуемых, уверенных в себе, общительных, не ищущих самоутверждения, настроенных на успех, рассчитывающих меру своих сил и соизмеряющих свои усилия с ценностью достигаемого.

Низкий уровень притязаний зависит во многом от установки на неудачу. У лиц с нереалистично низким уровнем притязаний часто бывают неясными планы на будущее. Обычно они ориентированы на подчинение и часто проявляют беспомощность. Одной из проблем таких людей может стать планирование своих действий в ближайшем времени и соотнесение их с перспективой.

Неадекватность уровня притязаний может приводить к дезадаптивному поведению, неэффективности какой-либо деятельности, к затруднениям в межличностных отношениях. Занижение уровня притязаний, развивающееся вследствие дефицита социально значимого успеха, может вызывать снижение мотивации, неуверенность и глобальную боязнь трудностей.

Коррекция уровня притязаний должна быть направлена на согласование представлений о желаемом результате с возможностями и способностями человека. Закрепление этого согласования в конкретной успешной деятельности повышает адекватность уровня притязаний.

### **Особенности компьютерной версии**

Испытуемый отмечает квадраты нажатием левой кнопки мыши. В результатах представлена подробная интерпретация по уровню притязаний.

### **Выходные данные**

Автор Й. Шварцландер. Модификация Л.В. Бороздиной, 1985.

**Литературный источник**

Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний: Учеб. пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1985. С. 90–91.

**3.8 АНКЕТА ОПТАНТА**

---

**Область применения**

Применяется в профориентации и профессиональном тестировании.

**Возрастной диапазон применимости**

От 14 лет.

**Описание**

Анкета оптанта используется в целях профориентации и при приеме на работу, она может использоваться для обследования подростков и взрослых. Вопросы анкеты позволяют исподволь выявить интересы человека, его память, наблюдательность, сообразительность.

Вопросы анкеты также дают возможность определить состояние здоровья человека, его физические возможности, утомляемость, отсутствие выдержки, конфликтность, раздражительность, вспыльчивость, неуравновешенность, утомляемость при общении с людьми.

Отвечая на вопросы анкеты, посвященные требованиям к будущей профессии, испытуемый сам определяет желаемые требования. Выбрав свой любимый предмет, он поясняет, почему он его выбрал и что ему больше всего нравится в нем.

Человек указывает в анкете свое хобби, какие профессии ему нравятся, какие дела его привлекают больше всего и что у него лучше получается, затем он указывает свои средние баллы по различным основным предметам. Все это позволяет составить общую картину склонностей и способностей оптанта.

Анкета позволяет получить первичную информацию об интересах, наклонностях, способностях и возможностях, характере мотивации выбора профессии, уровне самооценки оптанта, а также о главных направлениях профориентационной работы.

**Количество вопросов**

12 вопросов.

**Время прохождения теста**

10 минут.

**Описание шкал**

Признаки одаренности, возможные противопоказания, требования к профессии, любимый учебный предмет, любимые занятия, привлекательные профессии и др.

**Интерпретация результатов**

Анализируя результаты анкеты, профконсультант может сформулировать выводы:

- о наличии профессионального плана и степени его сформированности (сформированным профплан можно считать тогда, когда выбрана про-

фессия, продуманы пути ее получения и имеется уверенность в правильности выбора);

- об осознанности выбора профессии (осознанным выбор можно считать в том случае, если он построен с учетом интересов и предшествующего опыта личности, когда указываются и осознаются адекватные мотивы выбора профессии).

### **Особенности компьютерной версии**

В ряде случаев ответы формализованы, в этих случаях необходимо только переместить стрелку курсора на соответствующую формулировку и нажать левую клавишу мышки. В других случаях ответ вводит сам оптант или профконсультант.

В результатах выводятся ответы по всем заполненным шкалам.

Результаты прохождения анкеты оптантом сохраняются в единой базе данных результатов комплекса Effecton Studio, что позволяет профконсультанту осуществлять групповой анализ и статистические исследования по указанным показателям. Эти возможности будут особенно востребованы при проведении профконсультационной работы в образовании, в центрах занятости населения и других учреждениях, взаимодействующих с учебными или производственными группами.

### **Выходные данные**

Анкета оптанта составлена психологами компании «Эффектон».

# 4

### 4.1 ОРИЕНТАЦИОННАЯ АНКЕТА БАССА

---

#### **Область применения**

Анкета предназначена для выявления общей направленности личности, определяющей поведение человека – на дело, на общение или на себя

#### **Возрастной диапазон применимости**

Анкета предназначена для людей старше 16 лет.

#### **Описание**

Методика диагностики направленности личности или Ориентационная анкета Б.Басса направлена на самооценку испытуемым вектора направленности своих мыслей и поведения. В методике предусмотрены три основных вектора – на себя, на дело и на общение.

Результаты методики позволяют судить об общей направленности личности испытуемого, прогнозировать его поведенческие реакции в тех или иных ситуациях, уровень конфликтности в рабочем коллективе, профессиональную пригодность к тем или иным сферам деятельности.

Методика широко применяется в профориентации, в управлении персоналом, в психологическом консультировании.

#### **Количество вопросов**

27 пунктов – незаконченные утверждения с тремя вариантами окончания. Испытуемый выбирает из них вариант, наиболее схожий с его мнением и наиболее несхожий с ним.

#### **Время прохождения теста**

10 минут

#### **Описание шкал**

Направленность на себя (Я). Характеризует ориентацию испытуемого на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

Направленность на общение (О). Характеризует стремление испытуемого при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

Направленность на дело (Д). Характеризует заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

#### **Интерпретация результатов**

Вариант ответа, выбранный испытуемым как наиболее близкий к его точке зрения, получает 2 балла, вариант наименее близкий – 1 балл. Не выбранный вариант получает 0 баллов. Далее по специальному ключу осуществляется подсчет сумм баллов по каждой шкале (виду направленности личности).

Посредством сравнения сумм баллов по каждой шкале определяется доминирующий вид направленности (получивший наибольшее значение суммы баллов).

#### **Особенности компьютерной версии**

При выборе вариантов ответа испытуемый щелкает по нему мышкой (или пользуется клавишами курсора и «Enter»). При выборе наиболее близкого варианта рядом с ним появляется значок «+». При выборе наименее близкого варианта ответа осуществляется переход к следующему пункту.

В результатах представлены:

- балльное значение по каждой шкале анкеты;
- подробная текстовая интерпретация по доминирующему (им) видам направленности личности.

#### **Выходные данные**

Bass Orientation Inventory, автор Б.Басс, год выхода – 1967.

Данные об адаптации русскоязычной версии отсутствуют.

#### **Литературный источник**

Методика диагностики направленности личности Б.Басса (Ориентационная анкета). Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика (методики и тесты): учеб. пособие. – Самара: Бахрах-М, 1998.

## **4.2 АНКЕТА «МОТИВАЦИЯ УЧЕНИЯ И ПРИЧИНЫ НЕУСПЕВАЕМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»**

---

#### **Область применения**

Анкета предназначена для выявления основных мотивов учения младших школьников в ходе первичного собеседования.

#### **Возрастной диапазон применимости**

Для учащихся младших классов средней школы (1 – 4 классы).

#### **Описание**

Анкета представляет собой 4 блока, в каждом содержится одно предложение и варианты его окончания («Я стараюсь учиться лучше, чтобы: 1) получить хорошую оценку; 2) наш класс был лучшим...» и т.д.). Среди вариантов ответов присутствуют фразы, характеризующие различные мотивы учения – познавательный, социальный, страх наказания и пр.

Учащимся дается инструкция ранжировать эти варианты ответов по степени их значимости для него, пронумеровав их от 1 до 10.

В результатах представлено обобщение по ответам учащегося в каждом блоке (варианты ответов, получившие у учащегося первые три ранга). Анализируя наиболее значимые для учащегося варианты ответов, можно определить ведущие мотивы, исходя из смысла их формулировок.

Анкета является формой первичного обследования при собеседовании с учащимся, поэтому она ориентирована только на обобщение ответов испытуемого (не стандартизована) и требует индивидуального подхода при анализе результатов анкетирования.

Анкета используется в работе школьных психологов и других специалистов, работающих с детьми младшего школьного возраста.

**Количество вопросов**

4 пункта – незаконченные предложения с вариантами его завершения.

**Время прохождения теста**

5 -7 минут

**Описание шкал**

Шкалами анкеты условно считаются вопросные блоки. По каждому вопросу анализу подвергаются варианты ответов, получившие у учащегося первые три ранга.

**Интерпретация результатов**

Рекомендуется обращать внимание на отсутствие вариантов ответов, характеризующих познавательный мотив («Я стараюсь лучше учиться, чтобы я больше знал и умел», «Если я получаю хорошую оценку, мне больше всего нравится, что я хорошо знаю учебный материал» и т.п.). Познавательный мотив учения говорит о школьной зрелости учащегося, поэтому его отсутствие является тревожным симптомом.

**Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены:

- варианты ответов, получившие первые три ранга, по каждому блоку вопросов.

**Выходные данные**

Анкета «Изучение мотивации учения и причин неуспеваемости младших школьников», автор Р.В. Овчарова, год выхода 1996.

**Литературный источник**

Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. — 2-е изд., дораб. — М.: «Просвещение», «Учебная литература», 1996.

### **4.3 АНКЕТА «ОЦЕНКА СПЛОЧЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ И АТМОСФЕРЫ В УЧЕБНОМ КОЛЛЕКТИВЕ»**

---

**Область применения**

Анкета предназначена для определения психологического климата в учебном коллективе, а также для оценки уровня групповой сплоченности.

**Возрастной диапазон применимости**

Анкета предназначена для людей от 13 лет.

**Описание**

Данная анкета сочетает в себе две известные социально-психологические методики: «Методика определения индекса групповой сплоченности» Сисшора и «Шкала психологического климата в коллективе» Фидлера-Ханина.

Первая методика ориентирована на оценку испытуемым различных параметров группового взаимодействия (самооценка своей роли в коллективе, характеристика взаимодействий учащихся в группе, с преподавателями). На основе ответов испытуемого определяется уровень групповой сплоченности, который позволяет говорить о характере взаимоотношений в группе, степени интеграции ее членов в единое целое.

«Шкала психологического климата в коллективе» Фидлера-Ханина позволяет определить атмосферу учебного коллектива. Психологический климат в группе зависит от уровня группового развития, от стиля лидерства. Установлено, что между состоянием психологического климата развитого коллектива и эффективностью совместной деятельности его членов существует положительная связь. Структура психологического климата определяется системой сложившихся отношений в коллективе и может представлять собой синтез общественных и межличностных отношений. Методика включает биполярную шкалу взаимоотношений, состоящую из пар противоположных по смыслу качеств. Испытуемые должны оценить данные пары по 8-бальной шкале, в результате чего определяется характер атмосферы в коллективе.

Данные методики широко используются психологами в образовательных учреждениях (школах, колледжах, вузах, учреждениях дополнительного образования). Интегрированные в общую анкету «Оценка сплоченности учебной группы и атмосферы в учебном коллективе», представленную в пакете «Отношения», они позволяют комплексно и быстро провести исследование социально-психологических особенностей учебной группы.

#### **Количество вопросов**

I часть: 6 пунктов – вопросы с вариантами ответов.

II часть: 10 пар противоположных по смыслу качеств для оценки испытуемым атмосферы в коллективе по 8-бальной шкале.

#### **Время прохождения теста**

5 - 7 минут

#### **Описание шкал**

Уровень групповой сплоченности. Показывает степень сплоченности членов группы, восприятия ими себя как часть группы. При низких значениях, полученных по данной шкале, группу можно считать разобщенной, при высоких показателях – сплоченной.

Атмосфера в учебной группе. Показывает степень благоприятности психологического климата в коллективе. При низких значениях, полученных по данной шкале, климат считается благоприятным, отсутствуют внутренние конфликты. При высоких показателях можно говорить о неблагоприятном климате в коллективе.

#### **Интерпретация результатов**

Шкала «Уровень групповой сплоченности»:

Ответы кодируются в баллы по специальному ключу для каждого ответа. Уровень групповой сплоченности определяется:

6 – 0 – очень низкий уровень сплоченности;

0 - 4 – низкий уровень;

5 – 10 – средний уровень;

11 – 16 – высокий;

17 – 22 – очень высокий

Шкала «Атмосфера в учебной группе»:

Ответы по всем шкалам оцениваются по положению значка, поставленного испытуемым от 1 до 8 баллов.

Итоговый показатель для каждого испытуемого находится в диапазоне от 10 (самый благоприятный климат) до 80 (самый неблагоприятный).

#### **Особенности компьютерной версии**

Результаты по шкале «Атмосфера в учебной группе» интерпретируются, исходя из следующих норм (для более наглядного представления результатов):

10 – 25 – отличная атмосфера;

26 – 49 – хорошая;

50 – 64 – удовлетворительная;

65 – 80 – неудовлетворительная.

В результатах представлены:

- балльные значения по каждому вопросу I части анкеты для лучшего понимания взаимоотношений в группе;
- балльные значения по шкалам анкеты;
- краткая интерпретация значений по шкалам анкеты.

#### **Выходные данные**

Seashore Group Unity inventory, автор К. Сишор.

Адаптация русскоязычной версии – Ю.Л.Ханин (ЛНИИФК), год адаптации 1980.

Опросник для изучения психологического климата в коллективе, автор Ф.Фидлер.

Адаптация русскоязычной версии – Ю.Л.Ханин и др. (ЛНИИФК), год адаптации 1976.

## **4.4 Опросник Лири**

---

### **Область применения**

Методика 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.

### **Возрастной диапазон применимости**

От 14 лет.

### **Описание**

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных

компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. 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, эмоциональность-аналитичность.

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 четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь, эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем ближе 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 (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т.е. поведения в оценке окружающих («со стороны»), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального «Я». В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа. Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, «социальное «Я», «реальное «Я», «мои партнеры» и т.д.

#### **Количество вопросов**

128 пунктов.

#### **Время прохождения теста**

Однократное заполнение опросника занимает 10-15 минут.

#### **Описание шкал**

##### **I. Авторитарный**

Экстремальная форма – автократическое, диктаторское и педантичное поведение, маниакальные проявления. Вызывает поведение следующих типов: поддающаяся пассивность; восхищенная благодарность. Адаптивная форма – энергичное компетентное поведение и авторитет, основанный на способностях человека.

##### **II. Эгоистичный**

Экстремальная форма – эгоистическое поведение, эгоцентризм, эксгибиционизм, возвышение себя над остальными. Вызывает поведение следующих типов: упрямая подозрительность, скромная робость, поддающаяся пассивность, восхищенная благодарность. Адаптивная форма – проявление независимости и веры в свои силы.

### III. Агрессивный

Экстремальная форма – ригидно твердое, бесчувственное поведение без учета ситуации, типичное преимущество для психопатов. Вызывает поведение типа: общепризнанная успешность, упрямая подозрительность, скромная робость. Адаптивная форма – приемлемые проявления жестокости, резкости, когда они учитывают ситуацию.

### IV. Подозрительный

Экстремальная форма – подозрительное, критическое поведение, отказ от социальных норм, чувство разочарования, отчуждения. Вызывает поведение типа: самоуверенная независимость, самоутверждение как соперничество, неласковая строгость. Адаптивная форма – приемлемый критический подход к социальным отношениям.

### V. Подчиняемый

Экстремальная форма – пассивное самоуничижение, слабость, без учета данной ситуации. Вызывает поведение типа: самоуверенная независимость, самоутверждение как соперничество, неласковая строгость, бесцеремонная критичность. Адаптивная форма – проявляется скромность, робость, эмоциональная сдержанность, способность подчиняться.

### VI. Зависимый

Экстремальная форма – полная зависимость, отсутствуют проявления независимости, враждебности и власти, поведение боязливое и беспомощное. Вызывает поведение: навязчивая доминантность, общепризнанная успешность, слишком большая деликатность, альтруистическая ответственность. Адаптивная форма – доверие и восхищение, адекватное данной ситуации.

### VII. Дружелюбный

Экстремальная форма – стереотипно приятное, любовное поведение без учета данной ситуации – стремление удовлетворить требования других быть положительным и поддерживать положительные отношения. Вызывает поведение типа: дружеская любовность, слишком большая деликатность. Адаптивная форма – экстравертированное дружеское поведение, желание сотрудничать, склонность к конформизму, предпочтение хороших социальных отношений.

### VIII. Альтруистический

Экстремальная форма – ригидное повторение типичных форм поведения без учета ситуации, слишком большая активность по отношению к другим, неадекватное стремление брать на себя ответственность за других. Вызывает поведение типа: тревожное доверие, доверчивая кооперативность. Адаптивная форма – ответственное, деликатное поведение, выбирает дружеский способ общения, помогает другим, завязывает эмоциональные контакты. Это положительный социальный тип личности.

### **Интерпретация результатов**

На первом этапе обработки данных производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью ключа к опроснику. Полученные баллы наносятся

на диаграмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (минимальное значение – 0, максимальное – 16). Концы таких векторов соединяются и образуют профиль, отражающий представление о личности данного человека.

На втором этапе с помощью формул определяются показатели по двум основным параметрам «Доминирование» и «Дружелюбие»:

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Таким образом, система баллов по 16 межличностным переменным превращается в два цифровых индекса, которые характеризуют представление субъекта по обозначенным параметрам.

В результате проводится анализ личностного профиля – определяются типы отношения к окружающим.

Подсчет баллов ведется отдельно для каждой оцениваемой личности. Показателем нарушения отношений с определенным лицом является разница между представлениями человека о нем и желаемом его образе в качестве партнера по общению.

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0-4 балла – низкая	адаптивное поведение
5-8 баллов – умеренная	
9-12 баллов – высокая	экстремальное поведение
13-16 баллов – экстремальная	до патологии поведение

Положительное значение результата, полученного по формуле «Доминирование», свидетельствует о выраженном стремлении человека к лидерству в общении, к доминированию. Отрицательное значение указывает на тенденцию к подчинению, отказу от ответственности и позиции лидерства.

Положительный результат по формуле «Дружелюбие» является показателем стремления личности к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими. Отрицательный результат указывает на проявление агрессивно-конкурентной позиции, препятствующей сотрудничеству и успешной совместной деятельности. Количественные результаты являются показателями степени выраженности этих характеристик.

Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям. Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом. Баллы, достигающие уровня 14-16, свидетельствуют о трудностях социальной адаптации. Низкие показатели по всем октантам (0-3 балла) могут быть результатом скрытности и неоткровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов выше 4-х баллов, то данные сомнительны в плане их достоверности: ситуация диагностики не располагала к откровенности.

### **Особенности компьютерной версии**

В начале теста испытуемому предлагается выбрать объект оценки (собственное поведение, идеальное поведение, поведение других людей). В результатах отображаются балльные значения по каждому октанту, а также

значения по векторам «Дружелюбие» и «Доминирования». Выводится график-звезда на основе полученных значений и интерпретации по октантам.

#### **Выходные данные**

Методика создана Т. Лири (Т. Лиар), Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г.

#### **Литературный источник**

Рабочая книга практического психолога: технология эффективной профессиональной деятельности (пособие для специалистов, работающих с персоналом) / Под ред. А.А. Деркача. – М., Красная площадь, 1996.

Собчик Л. Н. Методы психологической диагностики. Вып. 3. Диагностика межличностных отношений. Модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири. Методическое руководство. – М., 1990.

5

## ПАКЕТ «ИНТЕЛЛЕКТ»

**5.1 Групповой интеллектуальный тест**

---

**Область применения**

Методика предназначена для оценки умственного развития учащихся.

**Возрастной диапазон применимости**

Опросник предназначен детей 10-12 лет.

**Описание**

Тест содержит 7 субтестов.

1-й субтест – Исполнение инструкций. Направлен на выявление скорости понимания указаний и их осуществления.

2-й субтест – Арифметические задачи. Направлен на диагностику сформированности математических знаний и действий, которые усваиваются в процессе обучения.

3-й субтест – Дополнение предложений. Направлен на оценку понимания смысла отдельных предложений, развития языковых навыков, умения оперировать грамматическими структурами.

4-й субтест – Определение сходства и различия понятий. Направлен на проверку умения анализировать понятия и сравнивать их на основе выделения признаков.

5-й субтест – Числовые ряды. Направлен на выявление умения находить логические закономерности построения математической информации.

6-й субтест – Установление аналогий. Направлен на диагностику умения мыслить по аналогии.

7-й субтест – Символы. Направлен на проверку скоростных возможностей выполнения простой умственной работы.

Тест разработан в двух взаимозаменяемых формах (А и Б). В компьютерной версии теста применяется форма Б.

Тест может использоваться в целях контроля за эффективностью школьного обучения, выявления причин школьной неуспеваемости, сравнения разных систем и методов преподавания. Также, методику можно использовать при отборе учащихся в специальные классы.

**Количество вопросов**

1-й субтест – 14 заданий;

2-й субтест – 20 математических заданий;

- 3-й субтест – 20 предложений;
- 4-й субтест – 40 пар слов;
- 5-й субтест – 20 числовых рядов;
- 6-й субтест – 40 заданий;
- 7-й субтест – набор символов.

### **Время прохождения теста**

На выполнение каждого субтеста выделяется от 1,5 до 6 минут:

- 1-й субтест – 4 минуты;
- 2-й субтест – 6 минут;
- 3-й субтест – 5 минут;
- 4-й субтест – 1,5 минуты;
- 5-й субтест – 4 минуты;
- 6-й субтест – 3 минуты;
- 7-й субтест – 4 минуты.

Среднее время прохождения теста – около 30 минут.

### **Описание шкал**

Исполнение инструкций. Чем выше баллы, тем выше у испытуемого скорость понимания инструкций и их осуществления. Чем ниже баллы, тем больше времени требуется испытуемому, чтобы вникнуть в инструкцию.

Арифметические задачи. Чем выше баллы, тем более сформированы у испытуемого арифметические знания и действия.

Дополнение предложений. Более высокие баллы указывают на способность испытуемого понимать смысл отдельных предложений, развитие его языковых навыков. Более низкие баллы говорят о затруднениях в понимании смысла отдельных предложений и отсутствии умения оперировать грамматическими структурами.

Определение сходства и различия понятий. Чем выше баллы, тем лучше развито умение анализировать понятия и сравнивать их на основе выделения признаков.

Числовые ряды. Чем выше баллы, тем лучше развито умение находить логические закономерности построения математической информации.

Установление аналогий. Чем выше баллы, тем лучше развито умение мыслить по аналогии.

Символы. Чем выше баллы, тем больше скоростные возможности испытуемого при выполнении зрительно-двигательных навыков, лучше зрительно-моторная координация и внимание.

### **Интерпретация результатов**

Подсчитывается количество правильных и ошибочных решений по всему тесту и каждому субтесту отдельно. Подсчитывается процент правильных решений задач, а также проводится графическое изображение результатов, которое отображает индивидуальную структуру умственно развития учащегося.

Показатель субтеста 7 анализируется отдельно. При оценке субтеста 7 количество правильных ответов умножается на константу 0,2, результат округляется до целого числа. Максимальный балл за выполнение субтеста составляет 40 баллов ( $200 \cdot 0,2$ ).

Определение направленности:

*Гуманитарная направленность*

Подсчитывается сумма баллов по субтестам №№ 3, 4, 6. Сумма делится на число заданий (100) и умножается на 100%.

*Математическая направленность*

Подсчитывается сумма баллов по субтестам №№ 2, 5. Сумма делится на число заданий (40) и умножается на 100%.

*Доминирующая направленность*

Определяется разница между итоговыми показателями направленности (математической и гуманитарной) в процентах. В результатах показатель «Доминирующая направленность» выводится лишь в том случае, если разница составляет больше 10% (имеется доминирующий показатель направленности из двух).

### **Особенности компьютерной версии**

В результатах представлены следующие показатели по заданиям:

- инструкции в баллах;
- арифметика в баллах;
- предложения в баллах;
- различия в баллах;
- числовые ряды в баллах;
- аналогии в баллах;
- символы;
- общий процент;
- общая оценка;
- график индивидуальной структуры умственно развития учащегося;
- текстовая интерпретация для выпускников начальной школы, для пятиклассников и шестиклассников.

### **Выходные данные**

Групповой интеллектуальный тест умственного развития (ГИТ), автор – Дж. Вана; авторы адаптации теста – Е. М. Борисова, М. К. Акимова, Г. П. Логина, В. Т. Козлова, год выхода – 1993.

### **Литературный источник**

Руководство к применению группового интеллектуального теста (ГИТ) для младших подростков. Обнинск, изд-во «Принтер», 1993

## 5.2 ШКОЛЬНЫЙ ТЕСТ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ (ШТУР)

### Область применения:

Тест предназначен для измерения интеллектуальных способностей учащихся.

### Возрастной диапазон применимости:

Тест предназначен для учащихся 7-10 классов.

### Описание:

Школьный тест умственного развития (ШТУР) представляет собой компьютерную версию теста, разработанного отечественными психологами.

Тест состоит из 6 субтестов, которые включают в себя измерение:

- осведомленности учащегося
- способности к подбору аналогий
- способности к классификации
- способности к обобщению
- способности к произведению операций с числовыми рядами.

В 1-ом субтесте (осведомленность 1) испытуемому необходимо выбрать один из вариантов ответа на приведенные вопросы, касающиеся общих и специальных знаний по школьным предметам.

Затем испытуемый переходит ко 2-ому субтесту (осведомленность 2), в котором ему необходимо из предлагаемых вариантов выбрать синоним к предъявленному слову (например, аргумент — а) довод, б) согласие, в) спор, г) фраза). Здесь в основе заданий лежит общая эрудиция ученика и его способность толковать основные понятия.

В 3-ем субтесте оценивается способность испытуемого устанавливать причинно-следственные связи между парой слов и подбирать недостающее слово аналогично данному типу связи. Так, в задании приводится связка «числительное : количество = глагол : ?». Ниже приведены варианты недостающего слова — а) идти, б) действие, в) причастие, г) часть речи, д) спрягать. Испытуемый выбирает правильное, по его мнению, слово, щелкая по нему мышкой, и переходит к следующей паре слов.

В 4-ом субтесте оценивается способность к классификации понятий путем исключения лишнего из ряда слов. Задание достаточно простое и понятное, почти никогда не вызывающее затруднений у школьников.

В 5-ом субтесте, предназначенном для оценки способности к обобщению, предлагается найти общее между двумя предъявленными словами. К примеру, к паре «ложка-чашка» следует указать «посуда». В отличие от предыдущих субтестов здесь вариантов ответа нет — свой ответ необходимо ввести через клавиатуру. ВНИМАНИЕ: оценка выполнения данного субтеста производится вручную инструктором (им может быть сам психолог или учитель — желательно, чтоб он был беспристрастен к ученику в этот момент). Объяснения связи между словами, введенные школьником, сравниваются с компьютерными вариантами (оценка по бинарной шкале — либо «правильно», либо «неправильно»).

В 6-ом субтесте в качестве стимульного материала предлагаются числовые ряды. Испытуемому необходимо, проанализировав закономерность каждой последовательности чисел, продолжить ряд, назвав следующее число.

В тесте имеются две формы (А и Б), различающиеся по степени сложности заданий — для старших школьников рекомендуется использовать форму Б.

Основное назначение теста — измерение уровня интеллектуального развития учащихся 7-10 классов средней общеобразовательной школы. По общим результатам теста (показатель умственного развития, количество правильных ответов и общее количество баллов) можно судить о соответствии ребенка возрастным и учебным нормам, а также общему уровню класса, в котором он обучается.

Тест ШТУР позволяет определить склонность учащегося к тому или иному профилю обучения, а так же уровень сформированности у него отдельных мыслительных операций. Частные результаты теста необходимы при формировании профильных классов и распределения в них детей, а также для первичной профориентации учащихся.

**Количество вопросов:**

- 1-й субтест – 20 заданий;
  - 2-й субтест – 20 заданий;
  - 3-й субтест – 25 заданий;
  - 4-й субтест – 20 заданий;
  - 5-й субтест – 19 пар слов;
  - 6-й субтест – 15 числовых рядов.
- Общее количество заданий – 119.

**Время прохождения теста:**

- 1-й субтест – 8 минут;
- 2-й субтест – 4 минуты;
- 3-й субтест – 10 минут;
- 4-й субтест – 7 минут;
- 5-й субтест – 8 минут;
- 6-й субтест – 7 минут.

В целом на выполнение всего теста уходит около 50 минут.

**Описание шкал:**

Осведомленность 1. Высокие показатели означают, что испытуемый обладает широким кругозором, ему легко даются школьные предметы, он легче других справляется со сложными жизненными проблемами. Низкие показатели свидетельствуют о том, что испытуемому не достает информации об окружающем мире, могут возникать проблемы со школьными предметами.

Осведомленность 2. Высокие показатели означают, что испытуемый хорошо эрудирован, способен оперировать понятиями. Низкие показатели свидетельствуют о низком уровне общей осведомленности, ему необходимо расширять кругозор.

Способность к подбору аналогий. Высокие показатели свидетельствуют о том, что испытуемый хорошо понимает причинно-следственные связи между понятиями, способен делать суждения. Низкие показатели означают, что испытуемому сложно рассуждать об основных понятиях и устанавливать между ними связь.

Способность к классификации. Высокие показатели свидетельствуют о том, что у испытуемого сильно развито логическое мышление, он способен классифицировать понятия по различным признакам. Низкие показатели указывают на то, что испытуемому сложно выстраивать логические цепочки, классифицировать основные понятия и т. п.

Способность в обобщению. Высокие показатели свидетельствуют о том, что у испытуемого хорошо развито логическое мышление, он может свободно обобщать понятия, находя общий признак. Низкие показатели указывают на слабо развитое логическое мышление у испытуемого, ему трудно найти связь между понятиями.

Способность к произведению операций с числовыми рядами. Высокие показатели свидетельствуют о том, что испытуемый может уверенно анализировать связь между событиями и явлениями, прогнозировать последующие события и явления. Низкие показатели указывают на то, что испытуемый испытывает затруднение при анализе связей между явлениями.

Уровень умственного развития. Высокий балл указывает на высокий уровень умственного развития. Низкий балл указывает на низкий уровень умственного развития.

#### **Интерпретация результатов:**

Результаты по каждому субтесту (кроме 5-го субтеста) вычисляются путем подсчета правильно выполненных заданий. В 5-ом субтесте результаты оцениваются в зависимости от качества обобщения от 0 до 2 баллов. Для обработки используется таблица примерных ответов.

Интерпретация общего балла:

- 7 класс: ниже 30 баллов – низкое умственное развитие; выше 75 баллов – высокое умственное развитие;
- 8 класс: ниже 40 баллов - низкое умственное развитие; выше 90 баллов - высокое умственное развитие;
- 9-10 класс: ниже 45 баллов - низкое умственное развитие; выше 100 баллов - высокое умственное развитие.

По результатам теста класс подразделяется на 5 групп:

- наиболее успешные – 10% от общего числа испытуемых;
- близкие к успешным – 20 % от общего числа испытуемых;
- средние по успешности – 40% от общего числа испытуемых;
- мало успешные – 20 % от общего числа испытуемых;
- наименее успешные – 10 % от общего числа испытуемых.

Оценка индивидуальных показателей по тесту:

Высокое умственное развитие:

- 7 класс – более 54%;
- 8 класс – более 65%;
- 9 класс – более 72%;
- 10 класс – более 80%;

Низкое умственное развитие:

- 7 класс – менее 21%;

- 8 класс – менее 28%;
- 9 класс – менее 32%;
- 10 класс – менее 36%.

**Особенности компьютерной версии:**

Вы результатах представлены основные показатели:

- показатель умственного развития — в номинативной шкале (высокий, средний, низкий и т.п.);
- количество правильно решенных заданий в процентах — в метрической шкале;
- общее количество баллов (из 138 возможных) — в ранговой шкале.

Для более подробного изучения особенностей интеллекта в компьютерной версии теста ШТУР предоставляются частные результаты:

- показатели по каждому субтесту в процентах (всего 6)
- общеполитическая осведомленность (%)
- научно-культурная осведомленность (%)
- литература, русский язык (%)
- география (%)
- математика, физика (%)
- биология (%)
- история (%)
- род — вид (%)
- часть — целое (%)
- причинно-следственные связи (%) работа со словами
- противоположность (%)
- порядок следования (%)
- рядоположенность (%) работа с числовым материалом
- функциональные отношения (%)

В конце указана форма пройденного теста (А или Б).

**Выходные данные:**

Школьный тест умственного развития (ШТУР), авторы – К. М. Гуревич, М. К. Акимова, Е. М. Борисова, В. Г. Зархин, В. Т. Козлова, Г. П. Логинова; год выхода – 1886.

**Литературный источник:**

Акимова М. К., Борисова Е. М., Гуревич К. М, и др. Руководство к применению Группового интеллектуального теста для младших подростков ГИТ. — Обнинск, 1993.

### **5.3 ШТУР ПОД РЕД. К. М. ГУРЕВИЧА В МОДИФИКАЦИИ Г. В. РЕЗАПКИНОЙ**

---

**Область применения:**

Методика предназначена для определения сформированности основных мыслительных процессов и развития вербального интеллекта учащихся, определения усвоения ряда понятий школьной программы.

**Возрастной диапазон применимости:**

Методика предназначена для учащихся 8-9-х классов.

**Описание:**

Методика состоит из четырех серий заданий. Каждая серия выявляет уровень развития основных мыслительных операций (установление аналогий, классификация, обобщение и поиск закономерностей) на материале естественнонаучного, физико-математического, общественного и гуманитарного предметного цикла. Задания четвертой серии направлены на исследование способности к анализу и синтезу знаковой системы.

Методика может использоваться для оценки успешности обучения различных групп учащихся.

**Количество вопросов:**

80 заданий, по 20 заданий в каждой серии.

**Время прохождения теста:**

40 минут.

**Описание шкал:**

Общественные науки. При высоких баллах можно судить о хорошем усвоении школьной программы. При низких баллах наблюдаются отставание в усвоении программы.

Гуманитарные науки. При высоких баллах можно судить о хорошем усвоении школьной программы. При низких баллах наблюдаются отставание в усвоении программы.

Естественные науки. При высоких баллах можно судить о хорошем усвоении школьной программы. При низких баллах наблюдаются отставание в усвоении программы.

Физика-математика. При высоких баллах можно судить о хорошем усвоении школьной программы. При низких баллах наблюдаются отставание в усвоении программы.

Установление аналогий. Высокие показатели свидетельствуют о том, что испытуемый хорошо понимает причинно-следственные связи между понятиями, способен делать суждения. Низкие показатели означают, что испытуемому сложно рассуждать об основных понятиях и устанавливать между ними связь.

Классификация. Высокие показатели свидетельствуют о том, что у испытуемого сильно развито логическое мышление, он способен классифицировать понятия по различным признакам. Низкие показатели указывают на то, что испытуемому сложно выстраивать логические цепочки, классифицировать основные понятия и т. п.

Обобщение. Высокие показатели свидетельствуют о том, что у испытуемого хорошо развито логическое мышление, он может свободно обобщать понятия, находя общий признак. Низкие показатели указывают на слабо развитое логическое мышление у испытуемого, ему трудно находить связь между понятиями

Закономерности. Высокие показатели свидетельствуют о том, что испытуемый может уверенно анализировать связь между событиями и явлениями, прогнозировать последующие события и явления. Низкие показатели указывают на то, что испытуемый испытывает затруднение при анализе связей между явлениями.

#### **Интерпретация результатов:**

Результаты обрабатываются по специальному ключу. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

По результатам теста класс подразделяется на 5 групп:

- наиболее успешные – 10% от общего числа испытуемых;
- близкие к успешным – 20 % от общего числа испытуемых;
- средние по успешности – 40% от общего числа испытуемых;
- мало успешные – 20 % от общего числа испытуемых;
- наименее успешные – 10 % от общего числа испытуемых.

#### **Особенности компьютерной версии:**

В результатах представлены:

- общий балл (максимум 80 баллов);
- степень усвоения школьных понятий по каждому научному направлению:
  - общественные науки (максимум 20 баллов);
  - гуманитарные науки (максимум 20 баллов);
  - естественные науки (максимум 20 баллов);
  - физика-математика (максимум 20 баллов);
- уровень развития мыслительных операций по каждому критерию:
  - аналогии (максимум 20 баллов);
  - классификация (максимум 20 баллов);
  - обобщение (максимум 20 баллов);
  - закономерности (максимум 20 баллов).

#### **Выходные данные:**

Методика «Эудит» (Школьный тест умственного развития ШТУР под ред. К. М. Гуревича в модификации Г. В. Резапкиной), автор – Г. В. Резапкина.

#### **Литературный источник:**

Методика «Эрудит»/ Резапкина Г. В. Отбор в профильные классы. М.: Генезис, 2005 г.

## 5.4 ШКОЛЬНЫЙ ТЕСТ ОСВОЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ (ШТОМ)

### Область применения:

Методика предназначена для оценки уровня понятийного мышления у учащихся.

### Возрастной диапазон применимости:

Методика предназначена для учащихся со 2-го по 5-й класс.

### Описание:

Школьный тест освоенности мышления ШТОМ разработан на основе Методики исследования словесно-логического мышления Л. И. Переслени, Е. М. Мастюковой, Л. Ф. Чупрова. Тест предназначен для оценки уровня развития понятийного мышления у учащихся 2-го, 3-го и 5-го классов средней общеобразовательной школы. Тест имеет соответствующие психическому и интеллектуальному развитию детей формы (для 2-го, 3-го и 5-го классов отдельно). Разработчиками также учитывался возраст детей, поэтому в тесте всего 3 раздела.

В 1-ом разделе, направленном на выявление осведомленности, ребенку необходимо ответить на вопросы, выбрав один из вариантов, приведенных ниже. Они достаточно легкие. Вот пример из задания для учащегося второго класса: «Кролик больше всего похож на... а) белку, б) кошку, в) зайца, г) лису».

Во 2-ом разделе ребенок должен отыскать лишнее слово в ряду. Субтест направлен на сформированность логического действия (классификация), способность к абстрагированию.

В 3-ем разделе ребенку предлагаются логические задачи по отношению большего к меньшему. Например: «Ваня старше Пети. Петя старше Ани. Кто самый старший?» Ответ необходимо выбрать из предложенных ниже вариантов.

Задания для каждого класса представлены двумя формами А и Б. Вторая, как более сложная, предусматривает относительно высокий уровень интеллектуального развития ребенка и хорошую успеваемость по школьным предметам. В компьютерной версии теста представлены обе формы для каждой возрастной группы.

Тест ШТОМ принадлежит к группе интеллектуальных тестов для школьников, поэтому его основное назначение — психодиагностика в школе. Удобство представления результатов теста — отдельно по каждой области знаний — дает психологу возможность выявить степень освоенности мышления ребенка в этих областях, увидеть пробелы в знаниях.

### Количество вопросов:

Количество вопросов для 2-го класса:

1-й раздел – 10 заданий;

2-й раздел – 10 заданий;

3-й раздел – 6 заданий.

Общее количество заданий – 26.

Количество вопросов для 3-го класса:

1-й раздел – 12 заданий;

2-й раздел – 12 заданий;

3-й раздел – 9 заданий.

Общее количество заданий – 33.

Количество вопросов для 5-го класса:

1-й раздел – 18 заданий;

2-й раздел – 18 заданий;

3-й раздел – 8 заданий.

Общее количество заданий – 44.

**Время прохождения теста:**

1-й раздел – 10 минут;

2-й раздел – 9 минут;

3-й раздел – 9 минут.

Общее время прохождения теста около 30-35 минут.

**Описание шкал:**

Осведомленность. Высокие и низкие показатели соответствуют способности дифференцировать существенные признаки предметов и явлений от несущественных и второстепенных.

Классификация, способность к абстрагированию. По высоким или низким показателям можно судить, может ли ребенок отвлекаться от случайных и второстепенных признаков, о его способности использовать такой мыслительный прием как классификация.

Способность к логическому умозаключению по отношению большего к меньшему. По высоким и низким показателям можно судить, может ли ребенок составить логическую цепочку последовательности выстраивания объектов по увеличению или уменьшению какого-либо признака.

Понятийное мышление. При высоком показателе можно судить о том, что ребенок может свободно пользоваться готовыми знаниями, выраженными в понятийной форме, суждениях и умозаключениях при решении задач в уме. При низком показателе можно судить о том, что ребенок не может свободно оперировать знаниями при устном решении задач.

Интерпретация результатов:

Каждый правильный ответ оценивается одним баллом. Освоенность понятийного мышления оценивается в процентах (процент правильных ответов).

**Особенности компьютерной версии:**

В результатах представлены следующие показатели:

- освоенность понятийного мышления в процентах;
- отдельно в области русского языка в процентах;
- отдельно в области математики в процентах;
- отдельно в области литературы в процентах;
- отдельно в области природоведения в процентах;
- отдельно в области труда в процентах (для 3-го класса);

- отдельно в области истории в процентах (для 5-го класса);
- отдельно в области общих знаний в процентах.

В конце представлен вариант теста (класс, форма А или форма Б).

**Выходные данные:**

Школьный тест освоенности мышления ШТОМ разработан на основе Методики исследования словесно-логического мышления Л. И. Переслени, Е. М. Мастюковой, Л. Ф. Чупрова.

**Литературный источник:**

Психология мышления // Сборник - М.: Прогресс, 1985.

## 5.5 ТЕСТ ПРОГРЕССИВНЫХ МАТРИЦ РАВЕНА

---

**Область применения:**

Методика предназначена для измерения уровня общего интеллекта.

**Возрастной диапазон применимости:**

Методика предназначена для тестирования детей школьного возраста и взрослых.

**Описание:**

В компьютерной версии представлен черно-белый вариант прогрессивных матриц Равена.

Тест состоит из 60 таблиц (5 серий). Каждая серия таблиц содержит задания нарастающей трудности. Соответственно, усложнения типа заданий идет и от серии к серии.

Серия А. Используется принцип установления взаимосвязи в структуре матриц. Задание заключается в дополнении недостающей части основного изображения одним из предоставленных фрагментов. Выполнение задания требует тщательного анализа структуры основного изображения и обнаружения таких же особенностей в одном из нескольких фрагментов.

Серия В. Используется принцип аналогии между парами фигур. Необходимо найти принцип, по которому построена фигура в каждом отдельном случае. При этом важно определить ось симметрии, соответственно которой расположены фигуры в образце.

Серия С. Используется принцип прогрессивных изменений в фигурах матриц. Фигуры в пределах одной матрицы усложняются, добавляя с каждым шагом новые элементы.

Серия D. Используется принцип перегруппировки фигур в матрице. Необходимо найти перегруппировку в горизонтальном и вертикальном положениях.

Серия Е. Используется принцип разложения фигур на элементы.

Испытуемому предъявляются рисунки с фигурами. Одной фигуры в рисунке не хватает. Ее необходимо выбрать из 6 (в сериях А и В) или 8 (в сериях С, D, Е) предоставленных фигур. Задачей испытуемого является установление закономерности, связывающей между собой фигуры на рисунке. Время прохождения теста ограничено.

Прогрессивные матрицы Равена предназначены для определения уровня умственного развития. Тестирование может проводиться среди испытуемых

с любым языковым составом и социокультурным фоном, а так же с любым уровнем речевого развития.

**Количество вопросов:**

5 серий карточек (черно-белый вариант), по 12 карточек в каждой серии.

**Время прохождения теста:**

20 минут.

**Описание шкал:**

Уровень интеллекта. Высокий балл свидетельствует о высокоразвитом интеллекте для данной возрастной группы. Низкий балл указывает на дефектную интеллектуальную способность.

**Интерпретация результатов:**

Каждое правильное решение задания оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается общее число баллов по всем сериям. Полученный общий показатель рассматривается как индекс интеллектуальной силы. Показатели по отдельным сериям сравниваются со среднестатистическим, учитывается разница между результатами.

В соответствии с суммой полученных баллов степень развития интеллекта определяется на основании процентной шкалы.

Процентная шкала степени развития интеллекта:

95% и выше – особо высокоразвитый интеллект соответствующей возрастной группы;

75-94% - незаурядный интеллект для данной возрастной группы;

25-74% - средний интеллект для данной возрастной группы;

5-24% - интеллект ниже среднего;

4% и менее – дефектная интеллектуальная способность.

**Особенности компьютерной версии:**

В результатах представлены:

- количество правильно решенных заданий;
- процент правильно решенных заданий;
- уровень интеллекта в номинативной шкале.

**Выходные данные:**

«Прогрессивные матрицы Равена», автор – Дж. Равен, Л. Пенроуз; год выхода – 1936.

**Литературный источник:**

Психологические исследования. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов. Учеб. пособие. Сост.: Т.И.Пашукова, А.И.Допира, Г.В.Дьяконов. – М., 1996.

## 5.6 ТЕСТ ИНТЕЛЛЕКТА Г. АЙЗЕНКА

---

**Область применения:**

Методика предназначена для оценки интеллектуальных способностей.

**Возрастной диапазон применимости:**

Методика предназначена для людей от 18 лет.

**Описание:**

Тест рассчитан на оценку мыслительных способностей. Так как существует преобладание того или иного типа мышления, в тесте задания разных направленностей представлены в одинаковых пропорциях.

Испытуемому предлагается выполнить задания теста. Рекомендуется не задерживаться слишком долго над заданием, но и проявлять настойчивость. Ответами на задания являются число, буква или слово. Так же имеется примечание о том, что количество точек в скобках означает количество букв в пропущенном слове, и для решения некоторых задач требуется использовать последовательность алфавита без буквы «ё». Время тестирования ограничено.

Тесты интеллекта Айзенка используются при определении потенциала и профессиональной пригодности человека.

**Количество вопросов:**

Сокращенный вариант – 22 вопроса.

Полный вариант - 40 вопросов.

**Время прохождения теста:**

30 минут.

**Описание шкал:**

Уровень интеллекта. Показатели выше нормы свидетельствуют об одаренности. Показатели ниже нормы свидетельствуют об отставании в умственном развитии.

**Интерпретация результатов:**

Результаты теста сверяются с ключом. Затем подсчитывается количество правильных ответов. Полученные сырые баллы переводятся в стандартную оценку при помощи таблицы.

Интерпретация IQ:

- ниже 70 – низкий уровень интеллекта;
- 90-110 – средняя норма («нормальный» интеллект);
- выше 110 – высокий уровень интеллекта.

**Особенности компьютерной версии:**

В результатах представлены:

- коэффициент интеллекта (IQ);
- процент правильных ответов;
- уровень IQ в номинативной шкале;
- тип теста (полный или сокращенный).

**Выходные данные:**

Тест коэффициента интеллекта (IQ), автор – Г. Айзенк; существует много модификаций теста, автором которых является Г. Айзенк. Адаптация рус-

скоязычной версии полного варианта теста – Ф. Д. Горбов, год выхода – 1975 г.

**Литературный источник:**

Айзенк Г. Новые IQ тесты. — М.: Изд-во Эксмо, 2003. — 192 с.

## **5.7 ТЕСТ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ГИЛФОРДА**

**Область применения:**

Тест социального интеллекта Гилфорда предназначен для измерения способностей человека к пониманию и прогнозированию поведения других людей, основываясь на наблюдении за их поступками, эмоциональными проявлениями, мимикой, жестами и речью.

**Возрастной диапазон применимости:**

Методика предназначена для исследования тестирования людей всего возрастного диапазона, начиная с 9 лет.

**Описание:**

В понятие социального интеллекта Гилфорд включает:

- понимание и прогнозирование поведения и его последствий;
- понимание языка жестов и взглядов;
- понимание вербальных сообщений (речь);
- хорошая ориентация в межличностных отношениях.

В методику включены четыре субтеста. Один из них составлен на вербальном стимульном материале, три на невербальном. Субтесты диагностируют способности в структуре социального интеллекта: познание классов, систем, преобразований, результатов поведения. Два субтеста также содержат в своей структуре второстепенные веса, которые касаются способности понимать элементы и отношения поведения. Время тестирования ограничено.

1-й субтест («История с завершением»), оценивающий понимание и прогнозирование поведения и его последствий, представлен в виде комикса про жизнь героя Барни (подробная характеристика героя дана в инструкции). Испытуемому необходимо рассмотреть картинку, изображающую сценку из жизни Барни. Ниже расположены 4 картинки, которые рисуют варианты дальнейшего развития событий. От испытуемого требуется выбрать тот вариант поведения Барни и его друзей, который, по его мнению, наиболее вероятен в данной ситуации.

Во 2-ом субтесте («Группы экспрессии») верхние картинки на экране передают определенное состояние человека через жесты, позу, мимику. Одна из нижних картинок точно показывает это состояние — ее необходимо выбрать щелчком мышки.

Стимульный материал 3-го субтеста («Вербальная экспрессия»), предназначенного для оценки понимания вербальных сообщений, представлен фразами, которые в различных ситуациях могут нести разный смысл. Испытуемому приводится простая фраза, а ниже предъясняются несколько ситуаций, в которых она может употребляться. Его задача — выбрать тот вариант ситуации, при которой фраза будет нести абсолютно другой смысл. К примеру, слова «Вот так сюрприз!», которые произносит жена, восхищенная подарком мужа, приобретают совершенно другое значение, когда их говорит отец, обнаруживший двойку в дневнике сына.

Для оценки ориентации человека в межличностных отношениях используется 4-й субтест («История с дополнением»), который представляет собой комиксы про героя Фердинанда. Он попадает в различные ситуации, отражаемые чередой картинок, однако одна картинка в комиксе всегда пропущена. Испытуемому необходимо выбрать из вариантов картинок, расположенных ниже ту, которая, на его взгляд, отсутствует в комиксе.

Тест социального интеллекта Гилфорда дает психологу информацию об уровне социального развития человека, ориентации его в межличностных отношениях, способности к адекватным реакциям на поступки и речь других людей, способности к оценке и прогнозированию их поведения. Эти способности основаны на понимании значения жестов, мимики, позы человека, а также смысла речевых сообщений, меняющегося в зависимости от ситуации. Все вышеописанные данные могут свидетельствовать о профессиональной пригодности к группе профессий из системы «человек-человек» (преподаватели, психологи, врачи, торговые работники, менеджеры, бортпроводники, стюарды, журналисты, юристы).

С тестом Гилфорда легко работать, обычно у испытуемых присутствует интерес и мотивация к его выполнению. Его можно использовать для проведения диагностики социального интеллекта у учащихся старших классов школы. Очень часто у них наблюдаются симптомы отчужденности от общества, неадекватные реакции на поступки учителей и родителей, эгоистическая позиция в межличностных отношениях — все это спутники подросткового и юношеского возраста. Тест поможет выявить «слабые места» в социальном развитии ученика, которые мешают его общению с окружающими.

**Количество вопросов:**

1-й субтест – 14 наборов картинок.

2-й субтест – 15 наборов картинок.

3-й субтест – 12 фраз.

4-й субтест – 14 наборов картинок.

**Время прохождения теста:**

1-й субтест – 6 минут.

2-й субтест – 7 минут.

3-й субтест – 5 минут.

4-й субтест – 10 минут.

Общее время тестирования с учетом инструкции составляет 30-35 минут.

**Описание шкал:**

Понимание поведения и его последствий (1-й субтест «Истории с завершением»).

Лица с высокими оценками по субтесту способны предвидеть последствия поведения, предвосхищать поступки людей на основе анализа реальных ситуаций общения.

Лица с низкими оценками плохо ориентируются в связи поведения и его последствий.

Понимание языка жестов (2-й субтест «Группы экспрессии»).

Лица с высокими оценками по субтесту способны правильно оценивать состояния людей, их чувства и намерения по невербальным проявлениям, мимике, позам и жестам. У них хорошо развита интуиция.

Лица с низкими оценками плохо владеют языком жестов, в основном опираются на вербальное содержание сообщений.

Понимание вербальных сообщений (3-й субтест «Вербальная экспрессия»).

Лица с высокими оценками по субтесту обладают высокой чувствительностью к характеру и оттенкам взаимоотношений людей, что помогает им находить соответствующий тон общения с разными собеседниками.

Лица с низкими оценками плохо распознают различные смыслы вербальных сообщений в контексте ситуации.

Ориентация в межличностных отношениях (4-й субтест «Истории с дополнением»).

Лица с высокими оценками по субтесту распознавать структуру межличностных отношений в динамике, путем логических умозаключений достраивать недостающие звенья в цепи взаимодействий.

Лица с низкими оценками испытывают трудности в анализе ситуаций межличностных взаимодействий, плохо адаптируются к взаимоотношениям между людьми.

Уровень социального интеллекта.

Лица с высоким уровнем социального интеллекта способны извлечь максимум информации о поведении людей. Как правило, они бывают успешными коммуникаторами, имеют выраженный интерес к познанию себя, способность к рефлексии. Такие люди легко адаптируются к коллективу.

Лица с низким уровнем социального интеллекта могут испытывать трудности в понимании и прогнозировании поведения людей, что снижает возможность социальной адаптации.

### **Интерпретация результатов:**

Для обработки данных используются специальные ключи и нормативные таблицы для определения стандартных значений.

Результаты подсчитываются по каждому субтесту отдельно и по всему тесту в целом. Результаты по отдельным субтестам отражают уровень развития способностей познания поведения. Результат по тесту в целом отражает общий уровень развития социального интеллекта.

Интерпретация баллов по каждому субтесту:

- 1 балл – низкие способности к познанию поведения;
- 2 балла – способности к познанию поведения ниже среднего (средне-слабые);
- 3 балла – средние способности к познанию поведения (средневыборочная норма);
- 4 балла – способности к познанию поведения выше среднего (средне-сильные);
- 5 баллов – высокие способности к познанию поведения.

При получении 1 балла по какому-либо субтесту следует проверить, правильно ли испытуемый понял инструкцию.

Интерпретация баллов общего уровня развития социального интеллекта:

- 1 балл – низкий социальный интеллект;
- 2 балла – социальный интеллект ниже среднего (среднеслабый);
- 3 балла – средний социальный интеллект (средневыборочная норма);
- 4 балла – социальный интеллект выше среднего (среднесильный);
- 5 баллов – высокий социальный интеллект.

**Особенности компьютерной версии:**

В результатах представлены:

- количество правильных ответов по каждому субтесту (всего 4) — в метрической шкале;
- понимание поведения и его последствий — в номинативной шкале (высокий, выше среднего, средний и т.п.);
- понимание языка жестов — в номинативной шкале;
- понимание вербальных сообщений — в номинативной шкале;
- ориентация в межличностных отношениях — в номинативной шкале;
- общее число правильных ответов;
- уровень социального интеллекта — в номинативной шкале;
- текстовая интерпретация данных.

**Выходные данные:**

«Социальный интеллект» - автор Дж. Гилфорд, М. Салливен, год выхода 1967; адаптация теста – Михайлова (Алешина) Е.С.

**Литературный источник:**

Шалаева Т.И. Использование методики исследования социального интеллекта в профконсультировании: Метод. пособие. — Саратов: Изд-во Поволж. межрегион. учеб. центра, 2000. — 52 с.