ОПРОСНИК СПИЛБЕРГЕРА - ХАНИНА

Эмоциональная устойчивость и ее внутренние мотивы определяются при помощи тестов Спилбергера – Ханина и Изарда. Тест Спилбергера – Ханина предназначен для *определения ситуативной и личностной тревожности.*

*Ситуативная* тревожность – это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной ситуации., высокая ситуативная тревожность мешает студенту в учебной деятельности, может вызвать чувства страха.

Личностная тревожность выступает как характерологическое свойство человека, которое он должен знать и себя психологически готовить к сложным ситуациям. Для студентов наиболее благоприятны сочетания средней личностной тревожности с умеренной ситуативной тревожностью.

***Инструкция.***

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и запишите соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами не задумывайтесь долго, поскольку здесь нет правильных или неправильных ответов.

 Нет это, Пожалуй, Верно Совершенно

 **не так верно так**

1. Я спокоен ……………………..……1 2 3 4
2. Мне ничто не угрожает ……………1 2 3 4
3. Я нахожусь в напряжении …..…….1 2 3 4
4. Я испытываю сожаление…………..1 2 3 4
5. Я чувствую себя свободно………..1 2 3 4
6. Я расстроен…………………………1 2 3 4
7. Меня волнуют возможные

неудачи……………………………...1 2 3 4

1. Я чувствую себя отдохнувшим……1 2 3 4
2. Я встревожен………………………..1 2 3 4
3. Я испытываю чувство

внутреннего удовлетворения………1 2 3 4

1. Я уверен в себе……………………..1 2 3 4
2. Я нервничаю………………………..1 2 3 4
3. Я не нахожу себе места……………1 2 3 4
4. Я взвинчен………………………….1 2 3 4
5. Я не чувствую скованности,

напряжения …………………………1 2 3 4

16. Я доволен …………………………..1 2 3 4

17. Я озабочен ………………………….1 2 3 4

18. Я слишком возбужден и мне

 не по себе …………………………..1 2 3 4

19. Мне радостно ………………………1 2 3 4

20. Мне приятно ……………………….1 2 3 4

***Инструкция.***

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и запишите соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов здесь нет.

 **Почти Иногда Часто Почти**

 **никогда всегда**

21. Я испытываю удовольствие ………..1 2 3 4

22. Я обычно быстро устаю …………….1 2 3 4

23. Я легко могу заплакать ……………..1 2 3 4

24. Я хотел бы быть таким же

 счастливым, как и другие …………..1 2 3 4

25. Нередка я проигрываю от

 того, что недостаточно

 быстро принимаю решения …………1 2 3 4

26. Обычно я чувствую себя

 бодрым ………………………………1 2 3 4

27. Я спокоен, хладнокровен и

 собран ………………………………..1 2 3 4

28. Ожидаемые трудности обычно

 очень тревожат меня ………………..1 2 3 4

29. Я слишком переживаю из-за

 пустяков ………………………………1 2 3 4

30. Я вполне счастлив ……………………1 2 3 4

31. Я принимаю все слишком

 близко к сердцу ………………………1 2 3 4

32. Мне не хватает уверенности

 в себе ………………………………….1 2 3 4

33. Обычно я чувствую себя в

 безопасности …………………………1 2 3 4

34. Я стараюсь избегать критических

 ситуаций и трудностей ……………….1 2 3 4

35. У меня бывает хандра ………………..1 2 3 4

36. Я доволен ……………………………..1 2 3 4

37. Всякие пустяки отвлекают

 и волнуют меня ……………………….1 2 3 4

38. Я так сильно переживаю свои

 разочарования, что потом

 долго не могу о них забыть ………….1 2 3 4

39. Я уравновешенный человек …………1 2 3 4

40. Меня охватывает сильное

 беспокойство, когда я думаю

 о своих делах и заботах …………….1 2 3 4

 ***Обработка результатов.***

Показатель реактивной (ситуативной) тревожности (РТ) и личностной тревожности (ЛТ) подсчитываются отдельно по формулам:

1. **РТ** = Е1 – Е2 + 50 ,

где Е1 – сумма зачеркнутых на бланке цифр по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Е2 – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

1. **ЛТ** = Е1 – Е2 + 35 ,

где Е1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Е2 – сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

 ***Интерпретация результатов.***

Для интерпретации результатов используйте следующие ориентировочные оценки: 0-30 баллов – низкая тревожность; 31-45 баллов – умеренная; выше 45 баллов – высокая.

**ОПРОСНИК АЙЗЕНКА ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ТЕМПЕРАМЕНТА**

*Инструкция:* вам предлагается ряд вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, т.к. это не испытание умственных способностей.

**Вопросы**

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?

2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?

3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

4. Очень ли трудно отказаться от своих намерений?

5. Обдумываете ли вы свои дела, не спеша, и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?

7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?

9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?

11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

12. Бывает ли когда-нибудь, что разозлившись вы выходите из себя?

13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?

14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?

15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?

16. Верно ли, что вас легко задеть?

17. Любите ли вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?

19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?

20. Стараетесь ли вы ограничивать круг близких своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?

21. Много ли вы мечтаете?

22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?

24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?

26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?

27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?

28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли вы себя неспокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточе­ния?

35. Бывает ли у вас приступы дрожи?

36. Всегда ли говорите правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, требующая быстродействия?

40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?

47. Вы нервный человек?

48. Есть ли среди ваших знакомых, которые явно вам не нравятся?

49. Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

**Обработка результатов**

***Экстраверсия*** – находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

 Если сумма балов равна 0-10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

 Если 15-24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

 Если 11-14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

 ***Невротизм*** – находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

 Если количество ответов «да» равно 0-10, то – эмоциональная устойчивость.

 Если 11-16, то – эмоциональная впечатлительность.

 Если 17-22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

 Если 23-24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

 ***Ложь*** – находится сумма балов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

 Если набранное количество баллов 0-3 – норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

 Если 4-5, то сомнительно.

 Если 6-9, то ответы недостоверны.

 Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.

 ***Невротизм***

24

**Меланхолик** 22 **Холерик**

20

18

16

***Интроверт*** 14 ***Экстраверт***

0 2 4 6 8 10 14 16 18 20 22 24

8

6

4

 **Флегматик** 2 **Сангвиник**

 0

 ***Эмоциональная***

 ***устойчивость***

**Сангвиник-экстраверт:** стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

**Холерик-экстраверт:** нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса - склонность к истерико-психопатическим реакциям.

 **Флегматик-интроверт:** стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

 **Меланхолик-интроверт:** нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса - склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности.

**Опросник для диагностики способности к эмпатии**

**(А. Меграбяна и Н. Эпштейна)**

Абрахам Маслоу рассматривал становление личности как работу самоактуализации, которая, требует максимальных творческих усилий, предполагает:

- адекватное, безоценочное принятие себя, честность и доверие по отношению к себе; принятие на себя ответственности за свои поступки и действия;

- способность быть спонтанным, непосредственным и естественным; быть открытым новому опыту, происходящим изменениям;

- стремление к независимому, автономному существованию, определение собственной точки зрения на окружающий мир и философского взгляда на понятия добра и зла;

- развитие демократичности, чувства сопричастности, единения с другими людьми, способности к глубоким межличностным отношениям.

***Инструкция***

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

***Опросник***

1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко.

2. Люди преувеличивают способность животных чувствовать и переживать.

3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.

4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.

5. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.

6. Я считаю, что плакать от горя глупо.

7. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей.

8. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств.

9. Я сильно волнуюсь, когда должен (должна) сообщить людям неприятное для них известие.

10. На мое настроение сильно влияют окружающие люди.

11. Я считаю иностранцев холодными и бесчувственными.

12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.

13. Я не слишком расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.

14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.

15. По-моему, одинокие люди чаще бывают недоброжелательными.

16. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь.

17. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой).

18. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.

19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.

20. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются.

21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

22. Мне неприятно, когда люди, смотря кино, вздыхают и плачут.

23. Чужой смех меня заражает.

24. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет.

25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.

26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков.

27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.

28. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.

29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.

30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение.

31. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.

32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.

33. Маленькие дети плачут без причины.

***Обработка результатов***

Сопоставьте свои ответы с ключом (таблица 1) и подсчитайте количество совпадений.

Таблица 1.

|  |  |
| --- | --- |
| Ответ | Номера утверждений – предложений |
| Согласен «+» | 1 5 7 8 9 10 12 14 16 17 18 19 25 26 27 29 31 |
| Не согласен «-» | 2 3 4 6 11 13 15 20 21 22 23 24 28 30 32 33 |

Полученное общее количество совпадений (сумму баллов) проанализируйте, сравнив свой результат с показателями, представленными в таблице 2.

Таблица 2.

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

Обратите внимание на то, что уровень эмпатических тенденций в среднем выше у представительниц женского пола. Вероятно, это связано с влиянием культурных особенностей, ожиданий и стереотипов, проявляющихся в поощрении большей чуткости и отзывчивости у женщин и большей сдержанности и невозмутимости у мужчин. В целом же необходимо помнить о возможности развития способности к эмпатии по мере личностного роста и стремления к самоактуализации.

# ОПРОСНИК УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ БАССА-ДАРКИ

Опросник А. Басса и А. Дарки предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций личности на воздействие внешнего мира.

Авторы предлагают различать две реакции: реакцию, проявляющуюся «внешне», активно по отношению к конкретным лицам, которую они определяют термином агрессивность, и реакцию, состоящую в том, что личность занимает, в общем, негативную позицию по отношению к окружающим – такая реакция определяется авторами как враждебность.

Методика позволяет определить типичные для испытуемых формы агрессивного поведения и получить данные о готовности действовать в определенном направлении.

Опросник предлагает для выявления следующие виды реакций:

 1. **Физическая агрессия** — использование физической силы против другого лица.

 2. **Косвенная** — агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

 3. **Раздражение** — готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

 4. **Негативизм** — оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

 5. **Обида** — зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

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

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

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

 Вопросник состоит из **75 утверждений**, на которые испытуемый отвечает **«да»** или **«нет».**

**Вопросник**

 1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.

 2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.

 3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

 4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.

 5. Я не всегда получаю то, что мне положено.

 6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.

 7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.

 8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.

 9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.

 10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.

 11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.

 12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.

 13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.

 14.Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал.

 15. Я часто бываю не согласен с людьми.

 16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

 17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.

 18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.

 19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.

 20. Если кто-то воображает из себя начальника, то я всегда поступаю ему наперекор.

 21. Меня немного огорчает моя судьба.

 22. Я думаю, что многие люди не любят меня.

 23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

 24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

 25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.

 26. Я не способен на грубые шутки.

 27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.

 28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.

 29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.

 30. Довольно многие люди завидуют мне.

 31. Я требую, чтобы люди уважали меня.

 32. Меня угнетало то, что я мало делаю для своих родителей.

 33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу».

 34. Я никогда не бываю мрачен от злости.

 35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.

 36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.

 37. Хотя и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.

 38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

 39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.

 40. Мне хочется, чтобы грехи были прощены.

 41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

 42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.

 43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.

 44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.

 45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».

 46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.

 47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.

 48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

 49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.

 50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.

 51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.

 52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.

 53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.

 54. Неудачи огорчают меня.

 55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.

 56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.

 57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.

 58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.

 59. Раньше я думал, что большинство людей говорят правду, но теперь я в это не верю.

 60. Я ругаюсь только со злости.

 61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

 62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.

 63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.

 64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

 65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.

 66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.

 67. Я часто думаю, что жил неправильно.

 68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

 69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.

 70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

 71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

 72. В последнее время я стал занудой.

 73. В споре я часто повышаю голос.

 74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.

 75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

**Обработка результатов.**

**Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:**

**(**по одному баллу за каждое совпадение**)**

***1. Физическая агрессия:***

«да» = 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

«нет» = 9, 17, 41.

***2. Косвенная агрессия:***

«да» = 2, 18, 34, 42, 56, 63;

«нет» = 10, 26, 49.

***3. Раздражение:***

«да» = 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

«нет» = 11, 35, 69.

***4. Негативизм:***

«да» = 4, 12, 20, 28, 36;

***5. Обида:***

«да»= 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

«нет» = 44.

***6. Подозрительность:***

«да» = 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

«нет» = 65, 70.

***7. Вербальная агрессия:***

«да» = 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

«нет» = 39, 66, 74, 75.

***8. Чувство вины:***

«да» = 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

 На основе этих показателей определяется **индекс агрессивности** и **индекс враждебности.**

**(«1»+ «2» + «7»)  = ИА**– индекс агрессивности

**(«5»+ «6»)  = ИВ** – индекс враждебности

 **Нормой агрессивности** является величина ее индекса, равная 21 ± 4, а **враждебности** — 7±3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

**От 30 % до 65 % совпадений с ключом по любой из шкал** свидетельствует о нормальной реакции человека на те или иные жизненные ситуации. Отклонения в ту или иную сторону указывают на неадекватную реакцию.

**ТЕСТ НА ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ (В.Ф. Ряховский)**

***Варианты ответов на вопросы “да”, “нет”, “иногда”***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ Вопросы** | **Да** | **Иногда** | **Нет** |
| 1. Вам предстоит ординарная деловая встреча, выбивает ли Вас из колеи ее ожидание? |  |  |  |
| 2. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента. |  |  |  |
| 3. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии? |  |  |  |
| 4. Вам предлагают выехать в командировку в город, в котором Вы никогда не бывали; приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки? |  |  |  |
| 5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было? |  |  |  |
| 6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратился к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить какой-либо вопрос)? |  |  |  |
| 7. Верите ли Вы, что существует проблема “отцов и детей”, что людям разных поколений трудно понимать друг друга? |  |  |  |
| 8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть Вам 1000 рублей, которые занял несколько месяцев назад? |  |  |  |
| 9. В ресторане или столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо, промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку? |  |  |  |
| 10. Оказавшись один ни один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он? |  |  |  |
| 11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочтете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании? |  |  |  |
| 12. Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций? |  |  |  |
| 13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Так ли это? |  |  |  |
| 14. Услышав где-либо в кулуарах явно ошибочное высказывание по хорошо известному Вам вопросу, предпочтете ли Вы промолчать и не вступать в спор? |  |  |  |
| 15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме? |  |  |  |
| 16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной? |  |  |  |

**КЛЮЧ**

***За ответ “да” – 2 очка; “иногда” – 1 очко; “нет” – 0 очков.***

***Суммируйте количество баллов.***

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

***30-32 очка****.* Вы явно некоммуникабельны, и эта Ваша беда, так как страдаете от этого больше всего Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко! На Вас трудно положиться в деле которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

***25-29 очков****.* Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, и потому у Вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством; в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает так, что при какой-нибудь сильной увлеченности вы “вдруг” приобретаете полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

***14-18 очков*.** У Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без запальчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

***9-13 очков****.* Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми, никому не отказываете в просьбе, хотя не всегда можете ее выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы сможете заставить себя не отступать.

***4-8 очков.*** Вы, должно быть, “рубаха-парень”. Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По этой причине руководитель и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнением. Задумайтесь над этими фактами!

***3 очка и менее.*** Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения, беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов. Вам необходимо заняться самовоспитанием.

**ТЕСТ «СПОСОБНОСТЬ САМОУПРАВЛЕНИЯ»**

**Инструкция**

 Предлагаемая анкета дает возможность узнать о способностях владеть собой в различных ситуациях. В анкете приведены две группы утверждений:

 1. Утверждения, требующие обращения к опыту, например, п. 5. Если вы действительно часто оцениваете свои действия и поступки, стараетесь найти ответ на поставленный вопрос, то смело отвечайте **«да»**, а если вы это делаете редко, то отвечайте **«нет»**.

 2. Утверждения, характеризующие ваши отношения к общепринятому мнению, например, п. 28. Если вы согласны с мнением, то отвечайте **«да»**, а если не согласны, то отвечайте **«нет»**. Ответ «да» обозначен **«+»**, ответ «нет» – знаком **« – »** (минус).

**Образец для заполнения**

|  |  |
| --- | --- |
| Ответы на вопросы (№) | Баллы |
| 1 | 17 | 33 | 9 | 25 | 41 |  |
| 2 | 18 | 34 | 10 | 26 | 42 |  |
| 3 | 19 | 35 | 11 | 27 | 43 |  |
| 4 | 20 | 36 | 12 | 28 | 44 |  |
| 5 | 21 | 37 | 13 | 29 | 45 |  |
| 6 | 22 | 38 | 14 | 30 | 46 |  |
| 7 | 23 | 39 | 15 | 31 | 47 |  |
| 8 | 24 | 40 | 16 | 32 | 48 |  |

***Анкета***

1.Практика показывает, что я верно определяю свои возможности в любой деятельности.

2. Я предусмотрительный человек.

3. Берусь только за то, что смогу довести до конца.

4. Обычно хорошо представляю, что нужно сделать, чтобы добиться задуманного.

5. Постоянно пытаюсь найти ответ на вопрос «Что такое хорошо и что такое плохо?».

6. Прежде чем сделать окончательный шаг, я взвешиваю все «за» и «против».

7. Всегда отдаю себе отчет в том, что со мной происходит.

8. Непредвиденные препятствия не мешают мне довести дело до конца.

9. У меня не хватает терпения долго разбираться в том, что не решается сразу.

10. В своих поступках и делах не люблю заглядывать далеко вперед.

11. Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.

12. Отсутствие продуманных планов не мешает мне добиться хороших результатов.

13. Часто затрудняюсь сказать, того ли я достиг, чего хотел.

14. На выбор моих решений влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.

15. Мне часто кажется, что целый час или два исчезли неизвестно куда.

16. Тот, кто считает необходимым исправлять все допущенные промахи, не замечает, как совершает новые.

17. Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.

18. Я четко представляю свои жизненные перспективы.

19. Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.

20. В своих поступках и словах следую пословице: «Семь раз отмерь, один – отрежь».

21. Уделяю много времени тому, чтобы понять, с каких позиций надо оценивать свои действия.

22. В своих действиях я успешно сочетаю риск с осмотрительностью.

23. Необходимость проверять самого себя стала моей второй натурой.

24. Когда у меня портятся отношения с людьми, могу их изменить.

25. Как правило, мне не бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.

26. Жизнь показывает, что мои прогнозы редко сбываются.

27. Люди, которые всегда четко знают, чего хотят, представляются мне слишком рациональными.

28. Удача сопутствует тому, кто не планирует заранее, а полагается на естественный ход событий.

29. Мне не хватает чувства меры в отношениях с близкими.

30. Меня угнетает необходимость принимать срочные решения.

31. Обычно мало слежу за своей речью.

32. Некоторые свои привычки я охотно бы изменил, если бы знал, как это сделать.

33. Что я хочу и что должен делать – вот предмет моих постоянных раздумий.

34. Заранее знаю, каких поступков можно ожидать от людей.

35. Обычно с самого начала четко представляю будущий результат.

36. Пока не сложился в голове четкий, конкретный план, не начинаю серьезного разговора.

37. У меня всегда есть точные ориентиры, по которым я оцениваю свой труд.

38. Я всегда учитываю последствия принимаемых мной решений.

39. Внимательно слежу за тем, понимают ли меня во время споров.

40. Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.

41. Сколько ни анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.

42. Жизнь так сложна, что считаю пустой тратой времени предвосхищать ход событий.

43. Следование однажды поставленной цели очень обедняет жизнь.

44. Считаю, что планируй, не планируй, а обстоятельства всегда сильнее.

45. В последнее время ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.

46. Мне обычно не удается найти правильное решение из-за большого количества возможных вариантов.

47. В ссорах не замечаю, как «выхожу из себя».

48. Сделав дело, предпочитаю не исправлять даже явные просчеты.

***Обработка результатов***

1) После ответов на вопросы обвести кружком все положительные ответы в первых 3-х столбцах и все отрицательные ответы в последних 3-х столбцах.

2) Подсчитать количество кружков в каждой горизонтальной строке (1 – 41) и т.п.

3) Подсчитать общую сумму всех кружков.

***Интерпретация***

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Уровни способности самоуправления |
|  | низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий |
| мужчины (общая сумма) | 0-13 | 14-22 | 23-31 | 32-40 | 41 |
| женщины (общая сумма) | 0-11 | 12-21 | 22-30 | 31-39 | 40 |
| этапы | 0-1 | 2 | 3-4 | 5 | 6 |

**Характеристика общей суммы:**

***Самоуправление –*** целенаправленное изменение, и цель себе ставит человек, который сам управляет своими формами активности: общением, поведением, деятельностью и переживаниями. Самоуправление нужно отличать от саморегуляции. Самоуправление – процесс творческий, он связан с созданием нового, встречей с необычной ситуацией или противоречием, необходимостью постановки новых целей, поиском новых решений и средств достижения целей.

***Саморегуляция*** – это тоже изменение, но совершаемое в рамках имеющихся правил, норм, стереотипов. Ее функция – закрепить то, что приобретено в процессе самоуправления. Т.о. самоуправление и саморегуляция – это 2 стороны активности личности, единство изменчивого и устойчивого в непрерывном развитии субъективного мира человека.

**Характеристика этапов:**

**1** – **Анализ противоречий** или ориентировка в ситуации. Человек отвечает на вопросы, которые ставит себе сам:

- почему сейчас не получается так, как это было раньше?

- Что изменилось по сравнению с прошлым?

- Что происходит со мной?

- В чем причина моих неудач (во мне, в других, в сложившихся обстоятельствах)?

- Что происходит вокруг меня?

- Каково реальное положение вещей?

**2** – **Прогнозирование –** это анализ прошлого и настоящего, анализ противоречий между прошлым и настоящим. Прогноз – это попытка заглянуть в будущее, предсказать ход событий или желаемые действия. Человек пытается получить ответы на вопросы:

- Можно ли что-то изменить?

- Что может измениться, если я вмешаюсь и буду как-то действовать?

- Что будет, если я не вмешаюсь в ход событий?

**3** – **Целеполагание.** В его основе лежит прогноз. Это переход от предположения о принципиальной возможности произвести изменения к предположению о вероятных результатах.

Человек пытается получить ответы на вопросы:

- Какими должны быть результаты?

- В каком направлении нужно изменять себя, свое общение, поведение или деятельность?

- Что конкретно можно изменить, ситуацию или самого себя?

**4** – **Планирование –** человек формирует модель средств достижения цели и последовательности их применения. В соответствии с целями планы могут быть стратегическими, тактическими, оперативными.

Человек пытается получить ответы на вопросы:

- Какие средства нужны для достижения цели?

- В какой последовательности их следует применять?

**5** – **Критерий оценки качества** – человек должен решить вопросы:

- Какими должны быть показатели, позволяющие оценить успехи в реализации плана?

- Как оценить, что мои поступки и действия достаточны?

**6 – Принятие решения –** это переход от плана к действиям, это самоприказ: начать действовать!

 Человек пытается получить ответы на вопросы:

- Все ли я предусмотрел? - Есть ли у меня еще время?

- Начинать действовать или еще нужно подождать немного?

**7 – Самоконтроль –** сбор информации о том, как идет выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности.

Человек пытается получить ответы на вопросы:

- Как идет дело? - Есть ли движение к цели?

- Нет ли ошибок в моих поступках?

**8 – Коррекция –** изменения реальных действий, поведения, общения, переживаний, а также самой системы самоуправления.

 Человек пытается получить ответы на вопрос: - Как быть дальше?

**МЕТОДИКА «САМООЦЕНКА СТИЛЯ УПРАВЛЕНИЯ»**

Методика, приведенная в книге *А.В. Аграшенкова* «Психология на каждый день» (М., 1997), несколько модифицирована мною, чтобы сократить число пунктов опросника (вме­сто 60 оставлено 33) и исключить те, которые имеют весьма отдаленное отношение к диаг­ностируемым стилям.

«Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – С. 628–6629).

**Инструкция.** По каждому пункту опросника ответьте, долго не задумываясь, «да» или «нет» в зависимости от того, согласны Вы или не согласны с высказанным в нем утвержде­нием, и в бланке для ответов сделайте соответствующую пометку.

**Текст опросника**

1. В работе с людьми я предпочитаю, чтобы они беспрекословно выполняли мои распоряжения.
2. В трудных ситуациях я, принимая решение, всегда думаю о других, а потом о себе.
3. Меня раздражает, когда кто-то проявляет слишком много инициативы.
4. Как правило, я не полагаюсь на своих помощников.
5. Я умею объективно оценивать своих подчиненных, выделяя среди них сильных и слабых.
6. Я часто советуюсь со своими помощниками, прежде чем отдать ответственное распоряжение.
7. Я редко настаиваю на своем, чтобы не вызывать у подчиненных раздражения.
8. Я всегда требую от подчиненных неукоснительного выполнения моих распоряжений.
9. Мне легче работать одному, чем кем-то руководить.
10. Я игнорирую коллективное руководство, чтобы обеспечить эффективность единоначалия.
11. Чтобы не подорвать свой авторитет, я не признаю своих ошибок.
12. На грубость подчиненного я стараюсь реагировать так, чтобы не вызвать конфликт.
13. Я делаю все, чтобы подчиненные охотно выполняли мои распоряжения.
14. Я всегда стремлюсь быть первым во всех начинаниях коллектива.
15. Мне легче подстроиться под мнение большинства коллектива, чем выступить против него.
16. Мне приходится чаще просить, чем требовать.
17. Я предоставляю хорошим специалистам большую свободу в решении сложных за­дач, особо их не контролирую.
18. Мне нравится обсуждать и анализировать с подчиненными проблемы коллектива.
19. Мои помощники справляются не только со своими, но и с моими обязанностями.
20. Мне легче избежать конфликта с вышестоящим руководством, чем с подчиненны­ми, которых всегда можно «поставить на место».
21. Я всегда добиваюсь выполнения своих распоряжений, даже наперекор обстоятельствам.
22. Я всегда добиваюсь выполнения своих распоряжений, даже наперекор обстоятель­ствам. Чтобы лучше понять подчиненных, я стараюсь представить себя на их месте.
23. Самое трудное для меня — вмешиваться в ход работы людей, требовать от них до­полнительных усилий.
24. Меня больше волнуют собственные проблемы, чем проблемы подчиненных.
25. Я думаю, что управление людьми должно быть гибким: нельзя использовать ни железную непреклонность, ни панибратство.
26. Руководство людьми я представляю себе как мучительное занятие.
27. Я стараюсь развивать в коллективе сотрудничество и взаимопомощь.
28. Я с благодарностью отношусь к советам и предложениям подчиненных.
29. Иногда мне кажется, что в коллективе я лишний человек.
30. Эффективность управления достигается тогда, когда подчиненные являются лишь
исполнителями решений начальника.
31. Лучше всего предоставлять коллективу полную самостоятельность и ни во что не
вмешиваться.
32. Меня часто упрекают в чрезмерной мягкости к подчиненным.
33. Главное в руководстве — умело распределить свои обязанности между помощниками.

**Обработка результатов и выводы.** За каждый утвердительный ответ начисляется 1 балл.

**Ключ к расшифровке данных.**

О проявлении ***авторитарного стиля руководства*** свиде­тельствуют утвердительные ответы по пунктам: 1, 3, 4, 8, 10, 11, 14, 15, 21, 22, 30.

О проявлении ***демократического стиля руководства*** свидетельствуют утвердительные ответы по пунктам 2, 5, 6, 12, 13, 18, 19, 24, 25, 27, 28.

О проявлении ***либерального (попустительского) стиля руководства*** свидетельствуют утвердительные ответы по пунктам 7, 9, 16, 17, 20, 23, 26, 29, 31, 32, 33.

Подсчитывается сумма набранных по каждой шкале (по каждому стилю) баллов и опре­деляется степень выраженности каждого стиля:

1. 0-3 балла — слабая,
2. 4-7 баллов — средняя,
3. 8-11 баллов — высокая.

Если по всем шкалам оценки низкие, то стиль не сформирован,

если высокие — речь мо­жет идти о смешанном стиле управления.

Преобладание оценок по одной из шкал на 3 бал­ла и более свидетельствует о большем проявлении стиля, характеризуемого этой шкалой.