

Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В.И.Моросановой

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности) В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

Историческая справка. Опросник "Стиль саморегуляции поведения" (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И.Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. В последующие годы был разработан целый ряд модификаций этой методики.

Цель методики. Это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности. С помощью этой методики можно решать и практические задачи, в частности, выявлять индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности.

Теоретический конструкт, лежащий в основании построения методики. Саморегуляция произвольной активности человека понимается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, который направлен на достижение принимаемых субъектом целей (Конопкин, 1980; Конопкин, Моросанова, Степанский, 1990).

По определению В.И. Моросановой, «стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющееся в различных её видах».

Стиль саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознаны.

Область применения теста. С 14 лет и старше.

Использованные при психометрической проверке показатели. Выборка для факторизации составила 600 человек (учащиеся XXI классов школ Москвы в возрасте 16-18 лет). Полученные данные были подвергнуты факторному анализу методом главных компонент с Varimax вращением.

Шкала “**Планирование**” (Пл) характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала “**Моделирование**” (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности,

детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала **“Программирование” (Пр)** диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

Шкала **“Оценивание результатов” (ОР)** характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала **“Гибкость” (Г)** диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить

коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала “**Самостоятельность**” (С) характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Общий уровень саморегуляции

Характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения несформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Диагностика саморегуляции

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.

9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Обработка:

Шкала планирования (Пл): Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 Нет 15, 42	Шкала моделирования (М): Да 11, 37 Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Шкала программирования (Пр): Да 12, 20, 25, 29, 38, 43 Нет 5, 9, 32	Шкала оценки результатов (ОР): Да 30, 44 Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Шкала гибкости (Г): Да 2, 11, 25, 35, 36, 45 Нет 16, 18, 23	Шкала самостоятельности (С): Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 Нет 34
Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ): Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46 Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42	

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	33

Правила диагностики:

Тип стиля саморегуляции диагностируется в зависимости от средних и высоких показателей (5 баллов и более) по шкалам самостоятельности (автономный стиль саморегуляции), гибкости (оперативный стиль саморегуляции), надежности (устойчивый стиль).

Особенности **стиля саморегуляции** определяются в зависимости от показателей шкал планирования, моделирования, программирования, оценки результатов. «Сильная сторона» регуляторного стиля — особенности, благоприятствующие успеху деятельности и в т.ч. обучения,— связаны со средними и высокими значениями показателей (5 баллов и более). «Слабая сторона» стиля саморегуляции — особенности, не способствующие успеху деятельности и требующие компенсации - связаны с низкими значениями показателей (4 баллов и менее).

Возможности компенсации слабой стороны связаны с особенностями сильной стороны и определяются в зависимости от вероятного стиля саморегуляции деятельности (см. табл.).

Таблица. **Индивидуально-типические комплексы стилевых особенностей регуляторных процессов «автономных», «оперативных», «устойчивых» студентов**

Группы студентов		Индивидуально-типические комплексы стилевых особенностей регуляторных процессов
Стиль	Тип	
Автономный	Организованный	$\begin{array}{cccc} \text{Пл} & \text{М} & \text{Пр} & \text{Ор} \\ \hline \text{Пл} & \text{М} & \text{Пр} & \text{Ор} \end{array}$
	Контрольно-корректирующий	$\begin{array}{cccc} \text{Пл} & \text{М} & \text{Пр} & \text{Ор} \\ \hline \text{Пл} & \text{М} & \text{Пр} & \text{Ор} \end{array}$
Оперативный	Гибкий учет значимых условий учебной деятельности	$\begin{array}{cccc} \text{Пл} & \text{М} & \text{Пр} & \text{Ор} \\ \hline \text{Пл} & \text{М} & \text{Пр} & \text{Ор} \end{array}$
	Оперативность построения программ учебных действий	$\begin{array}{cccc} \text{Пл} & \text{М} & \text{Пр} & \text{Ор} \\ \hline \text{Пл} & \text{М} & \text{Пр} & \text{Ор} \end{array}$
Устойчивый		$\begin{array}{cccc} \text{Пл} & \text{М} & \text{Пр} & \text{Ор} \\ \hline \text{Пл} & \text{М} & \text{Пр} & \text{Ор} \end{array}$

Примечание :

- 1) «—» — сильная сторона — функционально развитое звено;
- 2) «- -» — слабая сторона — функционально слабо развитое звено;
- 3) « » — компенсация;
- 4) стилевые особенности, связанные с процессами: Пл — планирования, М — моделирования, Пр — программирования, Ор — оценки результатов.

Дадим краткую характеристику каждого из стилей.

Группа студентов с **оперативным стилем саморегуляции** включает две подгруппы, или типа. Первый тип отличается гибкостью учета значимых условий обучения. Сильная сторона регуляции данных студентов связана с высокой сформированностью процессов моделирования. Для них характерна быстрота включения в учебную ситуацию, легкость ориентации в быстро меняющейся обстановке, оперативность учета требований преподавателей и условий обучения, умение найти правильную тактику во время ответа и выполнения учебных заданий. Их слабой стороной является низкая осознанность и устойчивость учебных целей, низкая самоорганизация процесса обучения, трудности, связанные с построением программ учебных действий, их недостаточная детализация. «Слабое место» регуляции данных студентов компенсируется выраженным развитием процессов моделирования. Низкая осознанность и устойчивость учебных целей компенсируется за счет быстроты включения в учебную ситуацию и легкости ориентации в ней. Трудности построения программ учебных действий и их недостаточная детализация компенсируются легкостью приспособления к требованиям преподавателей и условиям ситуации.

Второй тип студентов с оперативным стилем саморегуляции характеризуется оперативностью построения программ учебных действий. Испытуемые этой группы отличаются высокой степенью детализации программ, гибкостью их перестройки в случае необходимости и их заменой, когда нет ожидаемых результатов. Студенты этого типа легко включаются в учебную деятельность и могут быстро переключаться. К их «слабой стороне» относится низкая осознанность и устойчивость учебных целей и, как следствие, слабая самоорганизация обучения: трудности, связанные с ориентацией в учебной ситуации и определением целей с учетом требований преподавателей и конкретной обстановки. У данных студентов в профиле регуляторных особенностей обозначились компенсаторные отношения между особенностями процессов планирования и программирования, моделирования, что свидетельствует о том, что «слабая сторона» их регуляторного стиля компенсируется за счет особенностей звена программирования. Недостаточная осознанность и устойчивость учебных целей компенсируются за счет быстроты включения в учебную работу. Трудности ориентации и учета условий в учебных ситуациях компенсируются за счет оперативности построения и перестройки программ исполнительских действий.

«Сильной стороной» регуляторного стиля автономных студентов, названных **группой организованного типа**, является осознанность и самостоятельность в выборе и постановке учебных целей, определение последовательности их осуществления, стремление определить учебные перспективы на длительное время. К их «слабой стороне» относятся недостаточный учет требований преподавателей и условий конкретной обстановки и, вследствие этого, трудности ориентации в быстро меняющейся учебной ситуации. «Слабое место» стиля также заключается в недостаточной сформированности критериев успешности учебной деятельности. Функциональная недостаточность процессов моделирования и оценки результатов компенсируется за счет развитого звена планирования: учебные ситуации заранее планируются, продумываются задолго до того, как реализуются, критерии успешности учебной деятельности заранее продумываются и четко определены для разных ситуаций.

К «сильной стороне» студентов с **автономным стилем саморегуляции учебной деятельности**, названных **группой контрольно-корректирующего типа**, относятся автономность функционирования процессов звена оценки результатов, высокая сформированность критериев успешности учебной деятельности. Их слабой стороной является низкая осознанность учебных целей и, как следствие, низкая самоорганизация процесса обучения. Они не пытаются планировать свою учебную деятельность и не стремятся определить ее перспективы на достаточно длительное время. Компенсаторные отношения в

регуляторном профиле данных студентов были обнаружены между особенностями процессов планирования и оценки результатов, что свидетельствует о том, что учебные цели этих испытуемых в процессе учебы подвергаются постоянному контролю и коррекции, чем и обеспечивается адекватность целей и их достижение.

Группа **устойчивых** студентов характеризуется устойчивостью функционирования процессов оценки результатов, строгостью и устойчивостью критериев успешности в психологически сложных условиях. Их сильной стороной является также осознанность целей и устойчивость в ситуации напряжения, в обстановке заниженной и повышенной мотивации обучения. Слабой стороной стиля саморегуляции данных студентов являются трудности, связанные с поиском и построением программ учебных действий, их недостаточная детализация. Слабое звено регуляции компенсируется за счет развитости процессов оценки результатов: программы действий в процессе занятий контролируются и корректируются до тех пор, пока это не приведет к планируемым результатам.

Использование опросника позволяет учесть индивидуальные особенности саморегуляции в ходе учебно-педагогического процесса. Одной из причин низкой успеваемости студентов является некомпенсированное слабое звено регуляции. Как показали наши исследования, индивидуальный стиль саморегуляции учебной деятельности студентов с высокой академической успеваемостью характеризуется развитым комплексом стилевых особенностей регуляции и компенсацией функционально слабых звеньев, в то время как у студентов с низкой успешностью обучения данный комплекс является неразвитым и отличается отсутствием компенсации слабого звена.

Вопросы психологии. 2000. № 2, стр. 118-127.

Индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик

Ключ:

Ложь: Да 16, 31, 45, 46, 60, 61, 75, 76, 90.

Аггравация: Да 2, 17, 32, 47, 62, 77, 64, 79.

Нет 91

Экстраверсия: Да 12, 27, 29, 42, 44, 72

Нет 14, 57, 87.

Спонтанность: Да 4, 19, 21, 34, 49, 50

Нет 6, 65, 80.

Агрессивность: Да 7, 22, 36, 37, 51, 53, 68

Нет 66, 81.

Ригидность: Да 9, 24, 26, 39, 41, 56.

Нет 71, 83, 86.

Интроверсия: Да 3, 5, 33, 35, 48, 78

Нет 18, 20, 63.

Сензитивность: Да 15, 28, 43, 59, 89.

Нет 11, 13, 30, 74.

Тревожность: Да 8, 23, 38, 52, 54, 69, 84.

Нет 67, 82.

Лабильность: Да 10, 25, 40, 55, 58.

Нет 70, 73, 85, 88.

Полученные по каждой учитываемой шкале баллы откладываются на соответствующих радиусах схемы.

Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по восьми шкалам.

- Показатели в пределах нормы (3-4 балла) - гармоничная личность.
- Выраженные умеренно (5 - 7 баллов) - акцентуированные черты.
- Выраженные избыточно (8-9 баллов) - дезадаптирующие свойства.
- Тенденции, компенсированные полярными свойствами (то есть, анти-тенденциями), являются свидетельством значительной эмоциональной напряженности и признаком наличия внутреннего конфликта, если показатели выше 5 баллов. Для нормы (в пределах 4-х баллов) это свидетельство сбалансированности разнонаправленных свойств.

- Показатели 0 и 1 баллов указывают на гипомотивность, плохое самопонимание или неоткровенность при обследовании.

Социально-психологические аспекты (лидерство, компромиссность и т.д.) проявляются как акцентуированный или дезадаптирующий стиль межличностного поведения при выраженных показателях (более 4-х) по соседствующим типологическим свойствам.

При этом:

Ложь (неискренность) более 5 баллов - данные недостоверны.

Аггравация (подчеркивание проблем) более 5 баллов - данные недостоверны.

Данная типология индивидуально-личностных свойств базируется на целостном понимании личности с позиций теории ведущих тенденций, которые пронизывают все уровни личности: и самые низкие, биологические, и его характерологическую структуру, и более высокий уровень - социальной активности человека.

Показатель «тревожности» при умеренных показателях (3-4 балла) выявляет лишь осторожность в принятии решений, ответственность по отношению к окружающим, социальную созвучность среде, при высоких показателях эта шкала выявляет избыточную тревожность, мнительность, боязливость, склонность к навязчивым страхам и паническим реакциям. Шкала «стенничности (агрессивности)» в норме соответствует достаточно уверенной тенденции самоутверждения, активной самореализации, отстаивания своих интересов и лишь при высоких баллах указывает на эгоцентризм и склонность к агрессивной манере самоутверждения вопреки интересам окружающих, вплоть до явных агрессивных высказываний или действий.

Спонтанность (раскованное самоутверждение, наступательность, стремление к лидированию), сочетающая в себе экстравертированность и агрессивность, формирует «сильный» (гипертимный) тип поведения с наиболее четко выраженными типологическими свойствами, в то время как сензитивность (чувствительность, ориентация на авторитет более сильной личности, конформность, черты зависимости), представляющая собой сплав интровертированности и тревожности, формирует атрибутику типологически "слабой" (гипотимной) конституциональной структуры. Нижняя часть полукруга отражает те типологические свойства, которые проявляются как более выраженная ориентация не на средовое воздействие, а на собственные субъективно обусловленные установки, т.е. гомономность. Напротив, верхняя его часть представляет типологические тенденции, указывающие на подвластность индивида воздействию среды (гетерономность).

Противопоставляемые друг другу типологические свойства ригидности и лабильности (подвижности) формируют в свою очередь два полярных типа, представляющих собой смешанные варианты по отношению к чисто гипертимному и чисто гипотимному. Один из них - ригидный - характеризуется сочетанием субъективизма интроверта с инертностью (тугоподвижностью) установок и настойчивостью личности, склонной к педантизму и настороженной подозрительности. Другой - лабильный (эмотивный) - отличается выраженной изменчивостью настроения, мотивационной неустойчивостью, повышенной эмотивностью, чертами демонстративности (личность, ищущая признания).

Промежуточные характеристики представляют собой сплав соседствующих на схеме свойств, синтез двух ведущих тенденций, формирующих дериватные свойства, проявляющиеся в социальной активности индивида:

«Конформность» проявляется на стыке таких ведущих тенденций как «тревожность» и "сензитивность"; конформность как стиль поведения базируется на типологических свойствах неуверенности в себе и избыточной ориентированности на общепринятые нормы поведения. Повышенная тревожность в сочетании с эмоциональной неустойчивостью в эксперименте показали высокую корреляцию с таким социально-психологическим свойством как «компромиссность», т.е. одновременное стремление к самоутверждению и к избеганию конфликта с референтной группой. «Зависимость» как стиль взаимодействия с микросоциумом оказалась тесно связанной с такими типологическими свойствами как "интроверсия" (склонность к уходу в мир идеалов, застенчивость, замкнутость) и "сензитивность" (чувствительность и ранимость в отношении средовых воздействий с выраженной потребностью в глубокой и постоянной привязанности и в защите со стороны более сильной личности), так эти тенденции создают почву для поведения, направленного на избегание конфликта и поиска щадящей социальной ниши. «Лидерство» как свойство, проявляющееся в норме самостоятельностью в принятии решений, предприимчивостью и стремлением

быть «ведущим», а не «ведомым», формируется сочетанием умеренно выраженной «спонтанности» и «агрессивности» (как продолжение высокой активности). Однако при высоких (8-9) баллах отражает самоуверенность и неумение соблюдать субординацию по отношению к страшим по должности или по возрасту лицам, или даже самовлюбленность и манию величия. «На стыке» таких свойств как «эмоциональная лабильность» и «экстраверсия» проявляется «коммуникативность». Этому способствуют демонстративность и поиски признания неустойчивой личности в сочетании с высокой социальной активностью экстраверта.

В то же время следует подчеркнуть, что «социальная пассивность», базирующаяся на «интровертированности» здесь рассматривается как свойство неоднозначное: имеется в виду менее выраженная реактивность внешних проявлений чувств при одновременно более богатой интрапсихической активности, что проявляется как высокая рефлексивность (чувствительность к внешним воздействиям), напряженная внутриличностная работа по самосовершенствованию, склонность к мечтам и фантазированию. Напротив, «социальная активность» рассматривается как склонность к широким контактам с людьми, разговорчивость и двигательная раскрепощенность, но при этом ослаблена склонность к самосовершенствованию и тенденция к самонаблюдению.

«Индивидуализм» формируется сочетанием «интровертированности» с «ригидностью» и проявляется устойчивостью собственного, временами достаточно самобытного и субъективного мнения. Сочетание «ригидности» с «агрессивностью» проявляется конфликтным и неконформным стилем поведения. Если «конформность» в норме проявляется как хранительница традиций и устоев общества, то неконформность - тенденция к отвержению общепринятых канонов и устаревших догм, спутница радикализма и прогресса, которая при низком уровне развития или при патологии ведет к антисоциальным формам поведения.

Из этой достаточно богатой гаммы индивидуально-личностных свойств, базирующихся на восьмеричной типологической градации можно выделить наиболее характерные признаки, связанные с половой принадлежностью. Так, среди женщин чаще встречаются сензитивный, тревожный и эмотивный типы реагирования, уходящие корнями в тормозимые и лабильные свойства нервной системы. Среди мужчин чаще можно наблюдать спонтанный, агрессивный и ригидный типы реагирования, базирующиеся на импульсивных, возбудимых и тугоподвижных свойствах нервной системы.

Кроме того, некоторые сочетания несоседствующих на схеме тенденций дают новые типологические паттерны. Так, комбинация «спонтанности» с «интроверсией» характерна для экспансивных шизоидов, а склонность к перепадам настроения (колебания между «интровертированностью» и «экстравертированностью») свойственна циклотимным личностям.

Изучение индивидуального стиля когнитивной деятельности в сравнительном анализе с данными типологического опросника позволило обнаружить следующие закономерности: социально активные коммуникабельные экстраверты отличаются преобладанием правополушарных характеристик: освоение новой информации им дается легче через разговорное общение.

Среди них эмоционально лабильные и тревожные личности с компромиссным стилем социального поведения отличаются художественным, наглядно-образным типом восприятия, склонностью к опоре на цельно-чувственные образы, что способствует формированию в профессиональном плане тяги к таким видам деятельности, где

человек оказывается эмоционально вовлеченным в контакты с окружением, может перевоплощаться в разные социальные роли и быть в центре внимания окружающих, а также проявлять свои художественные наклонности. Спонтанные, склонные к лидированию, неконформные личности при той же целостности восприятия при постижении новой информации больше ориентированы на собственную интуицию. Их знание или понимание проблемы может опережать опыт. В процессе принятия решений они руководствуются догадкой, восхищением, и способны на основании минимальной информации выстроить целое, пренебрегая детальной проработкой изучаемого материала. Их профессиональная деятельность лежит преимущественно в сфере предпринимательства, организации, администрирования.

Близкие к этой группе спонтанно-стеничные личности больше стремятся к двигательной, а не мыслительной активности. Среди них большинство выбирает спортивную деятельность, путешествия, военную службу, профессии, связанные с повышенными физическими нагрузками.

Полярный им тревожный тип чаще встречается среди воспитателей, учителей и представителей других профессий, требующих самоотречения и нуждающихся в щадящей социальной нише (священнослужители, миссионеры, общественные деятели, борцы за воплощение в жизнь гуманных идей).

Социально пассивные интроверты в большинстве своем относятся к левополушарному когнитивному стилю. При этом лица, типологически относимые к сензитивным и тревожным (конформным и зависимым) личностям, больше ориентированы на вербальный стиль освоения материала (через словесную информацию). Отсюда выбор таких профессий как преподавание, наука, канцелярская, библиотечная работа, филология и прочие гуманитарные виды деятельности.

Социально пассивные индивидуалисты и ригидные личности усваивают и передают информацию, пользуясь языком символов, формул и цифр. Поэтому их профессиональный выбор чаще всего сводится к точным наукам, механике, физике, финансовому учету, бухгалтерии, военной службе, ремеслам, шитью, конструированию и другим видам деятельности, где нужна точность, соразмерность движений, хороший глазомер. Их стиль мышления - системный, синтетический, прагматичный, складывающий целое из «кирпичиков» отдельных составляющих деталей.

Сбалансированность и умеренная степень выраженности разных типологических свойств отражает стабильность и уравновешенность гармоничной личности. При дезадаптации эти тенденции усиливаются и заостряются в зависимости от predispositions.

Признак инфантилизма у взрослых людей - высокие баллы по шкале «экстраверсия» в сочетании с выраженной «спонтанностью» или «лабильностью».

Акцентуации характера проявляются высокими баллами по шкале «интроверсии» и «ригидности» (аутизм и паранойяльность), по шкале «интроверсии» и «спонтанности» (экспансивный шизоид), по шкале «спонтанности» и «агрессивности» - антисоциальное поведение, «агрессивности» и «ригидности» - взрывчатый тип акцентуации.

Максимальные баллы (8 - 9) выявляют дезадаптивные (психопатические) черты соответствующего паттерна. Для истерической психопатии характерны высокие показатели одновременно по двум полярным шкалам «лабильности» и «ригидности»; для неврастенического варианта личности - сочетание высокой «сензитивности» со столь же высокой «спонтанностью».

Психосоматическая predisposition характеризуется повышенными показателями ортогональных (полярных по значению) типологических свойств. Формируя

психологическую компенсированность одного полярного признака другим, такой паттерн обрисовывает конфликтную разнонаправленность тенденций, которая создает почву для перевода социально-психологических проблем в соматические расстройства.

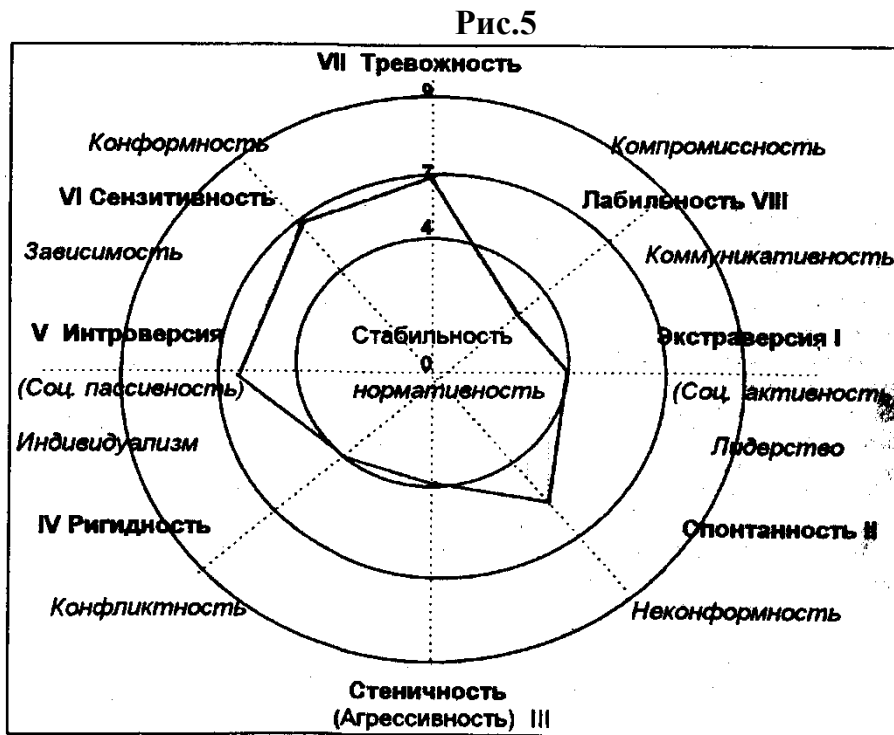


Рисунок 5 представляет собой данные обследования тестом ИТО Иванова И.И., возраст 44 года, врач-окулист по специальности. Его индивидуально-типологические свойства определяются интровертностью, тревожно-мнительной акцентуацией, вербальным типом восприятия, конформно-зависимой позицией в социальных контактах, тягой к кабинетному стилю профессиональной деятельности. Заостренные до уровня акцентуации черты характера отчасти компенсируются в ответственных ситуациях противоположными тенденциями, что позволяет сохранить социально-психологическую адаптацию на необходимом уровне; вместе с тем, это свидетельствует о наличии определенной эмоциональной напряженности в связи с разнонаправленными индивидуально-личностными тенденциями. Для самореализации личности требуется благоприятная социальная ниша. В процессе психотерапии основной мишенью является повышенная тревожность и заниженная самооценка.

При изучении посттравматических стрессовых состояний следует исходить из той предпосылки, что реакция каждого конкретного человека произрастает из его индивидуально-типологических особенностей и не носит сколько-нибудь специфического характера. Зная типологическую принадлежность конкретного человека, следует своевременно предпринять профилактические меры и индивидуализировать пути коррекции нарастающей эмоциональной напряженности.

Опросник

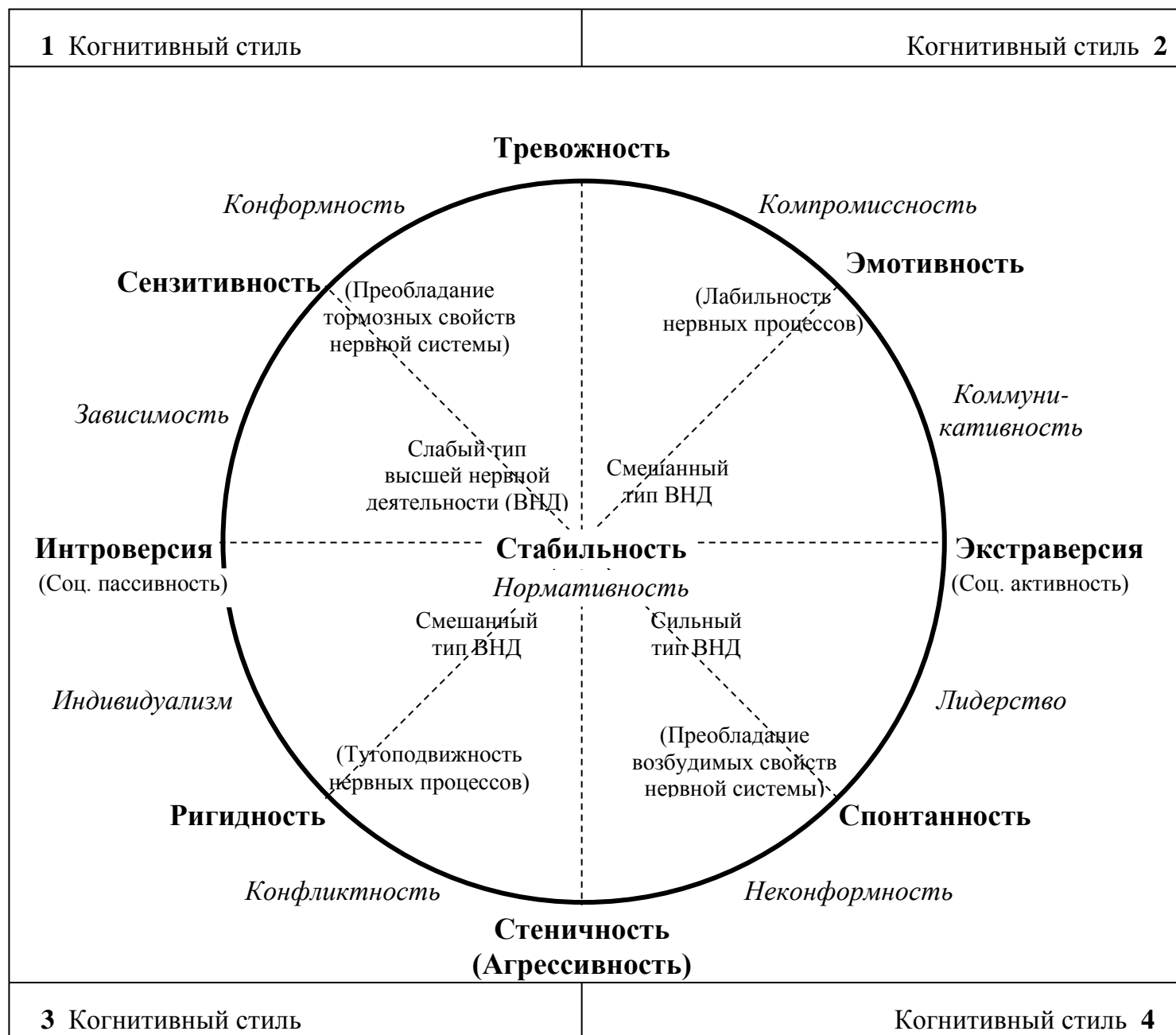
Инструкция: Прочитав каждое утверждение, поставьте «+» перед номером соответствующего утверждения, если согласны с ним, или "-", если не согласны.

1. Я постараюсь отнестись к исследованию ответственно и быть максимально искренним.
2. У меня очень сложный и трудный для окружающих характер.

3. Я лучше справляюсь с работой в тиши и одиночестве, чем в присутствии многих людей или в шумном месте.
4. Решая серьезные проблемы, я, как правило, обхожусь без посторонней помощи.
5. Я очень редко заговариваю первым с незнакомыми людьми.
6. Для меня важно, что подумают другие о моих высказываниях и поступках.
7. Если будет нужно, я разрушу все преграды на пути к достижению цели.
8. Я часто тревожусь по пустякам.
9. В моих неудачах виноваты определенные люди.
10. Для меня важно иметь общее мнение с теми людьми, с которыми я обычно общаюсь.
11. Меня мало касается все, что случается с другими.
12. Мне интересны яркие, артистичные личности.
13. Мне нет дела до чужих страданий: хватает своих.
14. В шумной компании я чаще всего - в роли только наблюдателя.
15. Для меня невыносимо наблюдать страдания других людей.
16. Я - человек абсолютно правдивый и искренний.
17. Все мои беды связаны с собственным неумением ладить с людьми.
18. Меня часто тянет к шумным компаниям.
19. Принимая важное решение, я всегда действую самостоятельно.
20. Мне всегда приятно заводить новых знакомых.
21. Берясь за какое-либо дело, я не стану долго раздумывать прежде чем начать действовать.
22. Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнения, когда я уверен в своей правоте.
23. Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.
24. Я не могу терпеть, когда кто-нибудь меняет заведенный мною порядок.
25. Я умею привлекать к себе внимание окружающих меня людей.
26. В жизни я твердо придерживаюсь определенных принципов.
27. Люблю посещать компании, где можно танцевать или петь.
28. Я чрезвычайно чувствителен к изменениям в настроении окружающих меня людей.
29. Я могу не смущаясь дурачиться в веселой компании.
30. Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом переживает по поводу своих неприятностей.
31. Я никогда не поступаю как эгоист.
32. Часто бывает так, что из-за меня у окружающих портится настроение.
33. Интересные идеи приходят мне в голову чаще, когда я один, а не в присутствии многих людей.
34. Я могу взять на себя ответственность за целую группу людей для пользы дела.
35. Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить перед группой людей.
36. Мнение старших по возрасту или положению большого значения для меня не имеет.
37. Мне не трудно заставить других людей действовать так, как я считаю нужным.
38. Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.
39. Я всегда бываю упрям в тех случаях, когда уверен в своей правоте.
40. Если в компании я не нахожусь в центре внимания, мне становится скучно и не интересно.
41. Никто не может навязать мне свое мнение.
42. Мне нравится путешествовать с разными, каждый раз новыми попутчиками.
43. Я могу изменить свое мнение под давлением окружающих.
44. В поезде я с удовольствием провожу время в беседе с попутчиками.
45. Я никогда не вру.
46. Я никогда не откладываю на завтра то, что следовало сделать сегодня.
47. Я вечно ни чем не доволен.

48. Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях.
49. Я умею заинтересовать людей и повести их за собой.
50. Мне нравится командовать другими.
51. Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.
52. Мне бывает неловко за высказывания и поступки моих близких.
53. Мне нередко приходилось в драке защищать свои права.
54. Я испытываю чувство вины (или даже стыда), если меня преследуют неудачи.
55. Мое настроение находится в сильной зависимости от настроения тех, кто меня окружает.
56. Я добиваюсь своего упорством и настойчивостью.
57. Мне часто бывает скучно, когда вокруг все веселятся.
58. Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю в кино или по телевизору комедийное представление.
59. Ради сохранения добрых отношений я могу отказаться от своих намерений.
60. Я всегда придерживаюсь общепринятых правил поведения.
61. Меня любят все мои друзья.
62. У меня трагичная судьба.
63. У меня много близких друзей.
64. Я самый несчастный человек на свете.
65. Мне проще надеяться на других, чем брать на себя ответственность, даже если речь идет о моих проблемах.
66. Я стараюсь быть таким "как все", не выделяться среди других.
67. Я - человек спокойный, уравновешенный.
68. Я могу долго не реагировать на чьи-то шутки, но потом "взорваться" гневной реакцией.
69. Я очень чувствителен к изменениям погоды.
70. Я не люблю присутствовать на шумных застольях.
71. Я могу проявить безалаберность в делах, а потом понемногу приводить их в порядок.
72. Я люблю ходить в гости.
73. Мне все равно, что обо мне думают окружающие.
74. Я волнуюсь только по поводу очень больших неприятностей.
75. Я никогда не испытываю желания выругаться.
76. Я никого никогда не обманывал.
77. Мне никто не нужен и я не нужен никому.
78. Я - человек застенчивый.
79. Мне ужасно невезет в жизни.
80. Я часто стараюсь следовать советам более авторитетной личности.
81. Я бы очень переживал, если бы кого-то задел или обидел.
82. Меня ни чем не испугать.
83. Я часто пользуюсь чужими советами при решении своих проблем.
84. В своих неудачах я в первую очередь виню самого себя.
85. Я совершенно не обращаю внимания на свой стиль одежды.
86. Я не стараюсь планировать свое ближайшее будущее и работу.
87. Когда меня зовут в гости, я чаще всего думаю: "Лучше бы мне остаться дома".
88. Я ничего не знаю о личных проблемах окружающих меня людей.
89. Малейшая неудача резко снижает мое настроение.
90. Я никогда не сержусь.
91. Я отвечал на все вопросы очень правдиво.

**Ведущие индивидуально-типологические особенности
и сопряженный с ними социально-психологический
и когнитивный индивидуальный стиль**



Когнитивный стиль:

Левополушарный:

1. Абстрактно-аналитический (вербальный),
3. Синтетический, рациональный, формально-логический

Правополушарный:

2. Чувственный (наглядно-образный),
4. Целостный, эвристический (интуитивный)

Шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина).

Тест Спилбергера-Ханина — это методика, которая позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией.

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

Методика диагностики самооценки тревожности Спилберга — Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

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

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

Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй — для измерения уровня личностной тревожности.

Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 — 44 балла — умеренная;
- 45 и более — высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Мы уже говорили выше, что под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и научиться разбивать большие задачи на более мелкие

Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Фамилия _____ Имя _____

Инструкция. Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Отвечайте первое, что пришло в голову.

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4	Я внутренне спокоен	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4

15	Я не чувствую скованности и 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. Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ОБЫЧНО. Отвечайте первое, что пришло в голову.

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности к себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	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 бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уверенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4