

Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского

ПРАКТИКУМ:
исследование
экзистенциально-бытийной сферы личности

Учебное пособие
для студентов факультета психологии,
обучающихся по специальности 020400 «Психология»

Составитель *И.А. Красильников*

ИЗДАТЕЛЬСТВО САРАТОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
2013

Составитель *И.А. Красильников*

Практикум: исследования экзистенциально-бытийной сферы личности

Учеб. пособие для студентов фак. психологии, обучающихся по спец. 020400 «Психология» / Сост. И.А. Красильников. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2013.

Практикум реализует учебные задачи практических и самостоятельных занятий студентов в курсах психология личности, психодиагностика и психология внутриличностных конфликтов. В нём представлены наиболее важные и современные психологические методики диагностики экзистенциально-бытийной сферы личности. Обретение навыков и умений тестирования предполагает активизацию у студентов знаний соответствующих теоретико-методологических положений, что способствует развитию их профессионализма.

Для студентов, обучающихся по специальности «Психология».

Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Опросник смысловых ориентаций (СЖО), (Дж. Крамбо, Л. Махолик, адаптация Д.А. Леонтьева).....	6
2. Шкала субъективного одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон).....	11
3. Опросник макиавеллизма личности (адаптированный вариант В.В. Знаковым МАК-шкалы).....	14
4. Шкала совестливости (В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский).....	17
5. Опросник «Удовлетворенность своей жизнью» (В. Коулман).....	19
6. Опросник «Самоактуализации» (Э. Шостром, адаптация А.В.Лазукина, Н.Ф.Калина).....	20
7. Опросник уровня субъективного контроля (Дж. Роттера, адаптация Е.Ф. Бажина, С.А. Голынкиной, А.М.Эткинда).....	30
8. Исследование самоотношения личности (С.Р. Пантеев).....	38
9. Вербальный фрустрационный тест (Л.Н. Собчик).....	48
Контрольные вопросы для самопроверки	63
Список рекомендуемой литературы	64

Саратовский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная подготовка психолога, формирование его как специалиста в качестве необходимых составляющих не только включают знание общих психологических закономерностей функционирования психической деятельности человека, но и предполагают обучение методическим приемам исследования, овладение практическими умениями психодиагностики и психокоррекции индивидуального сознания и поведения. Важным компонентом в плане психологического образования будущих специалистов является приобретение навыков работы с конкретными методиками изучения экзистенциально-бытийной сферы личности.

Экзистенциально-бытийная сфера личности среди других психических образований играют наиболее важную роль в способности субъекта детерминировать саморазвитие и разрешение внутренних конфликтов. Понимание механизмов формирования и разрешения психологических конфликтов позволит психологу-специалисту более осмысленно подходить к вопросу коррекции тензионных психических состояний и личностных деформаций, связанных с влиянием сложных жизненных ситуаций.

Экзистенциально-бытийная сфера личности особенно ярко обнаруживает себя в сложных жизненных ситуациях. Следует отметить, что неумение разрешать трудные кризисные ситуации и релевантные им внутриличностные конфликты нередко приводит психически здоровых людей к парциальной психической дезадаптации, которая проявляется в субклинических формах, чаще в виде невротоподобных расстройств с полиморфной симптоматикой.

Понимание глубинных основ личности, ее экзистенциальной сферы позволит психологу наметить пути выхода из трудных жизненных ситуаций. Своевременное выявление потенциала жизнестойкости личности может повысить качество профилактической работы психологов с девиантными, саморазрушающими формами поведения. Глубинный анализ личности позволяет выбрать адекватную мишень коррекции сознания, в результате чего могут активизироваться процессы смыслового самосознания и самопонимания. Поиск содержательных «мишеней» для психологической коррекции личности и ее дезадаптивно-поведенческих стереотипов – одна из наиболее сложных и ответственных задач психолога и психотерапевта, особенно при анализе отношения к собственным личностным проблемам. Дифференциальная диагностика экзистенциально-бытийной сферы личности – один из первых этапов психологической помощи человеку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации.

Пособие включает ряд психодиагностических методик, валидность и надежность которых была подтверждена многочисленными исследованиями. Предложенные методики позволяют выявлять фундаментальные основания мотивационной сферы личности, жизненного мира человека.

В основе представленных методик как психодиагностического инструментария лежат различные теоретико-методологические положения, что обеспечивает вариативный подход к исследованию экзистенциально-бытийной сферы личности.

В конце учебного пособия имеются контрольные вопросы для самопроверки, что не только способствует закреплению навыков по применению тест-опросников, но и активизирует знание из наиболее важных тем курсов общей психологии, психологии личности, психодиагностики, консультативной психологии.

Освоение методического инструментария данного пособия позволит повысить успешность профессионально-учебной деятельности студентов по специальности «Психология». Пособие предназначено для студентов, аспирантов, преподавателей психологии, практикующих психологов.

1. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)

Джеймс Крамбо и Леонард Махолик

(адаптация Д.А. Леонтьева)¹

Цель данной методики – изучение смысложизненных ориентаций личности, составляющих основу образа Я. Система ценностей человека представляет собой осознаваемую часть системы его личностных смыслов. Результат осознания целей и смысла собственной жизни представляет собой смысложизненные ориентации человека. Джеймс Крамбо и Леонард Махолик на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла (1978), в 1968 г. разработали тест «Цель в жизни» (PIL — Purpose in Life). Д.А. Леонтьев в результате анализа данного опросника, пишет, что цель жизни авторы теста определяют как переживание индивидом ее «онтологической значимости».

Методика СЖО включает 20 описаний действий, переживаний или состояний, которые оцениваются по семибалльной шкале в зависимости от того, насколько они характерны, типичны для испытуемого.

На русском языке тест PIL впервые был адаптирован К. Муздыбаевым (ИСЭП АН СССР, Ленинград, 1981) в 1981 г. [Леонтьев, 1992]. На основе версии К. Муздыбаева Д.А. Леонтьевым был разработан и адаптирован еще один отечественный вариант PIL, названный им «Тестом осмысленности жизни» (ОЖ).

В результате исследования факторной структуры теста ОЖ Д.А. Леонтьевым и М.О. и О.Э. Калашниковыми было установлено, что осмысленность жизни личности не является внутренне однородной структурой. По их мнению, выделенные ими факторы представляют собой составляющие смысла жизни личности. На основании полученных при факторном анализе результатов тест осмысленности жизни был преобразован в многомерный «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО). Данная методика представляет собой 20 симметричных шкал-вопросов, состоящих из пары целостных альтернативных предложений с одинаковым началом.

Показатели теста включают в себя общий показатель осмысленности жизни (ОЖ), а также пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля:

1. «Цели в жизни». Характеризует целеустремленность, наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей (намерений, призвания) в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

2. «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни». Определяет удовлетворенность своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и

¹ Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.

наполненного смыслом. Содержание этой шкалы совпадает с представлением о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить.

3. «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией». Измеряет удовлетворенность прожитой частью жизни, оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

4. «Локус контроля - Я (Я - хозяин жизни)». Характеризует представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, контролировать события собственной жизни.

5. «Локус контроля - жизнь или управляемость жизни». Отражает убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, убежденность в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю.

В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важной является соотнесенность элементов со временем. Это предполагает ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым. Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует «прошлое», которое неизменно, вариациям подвержены лишь его интерпретации. «Будущее» есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

		3	2	1	0	1	2	3	
1	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели и намерения

4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.								Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9	Моя жизнь пуста и неинтересна.								Моя жизнь наполнена интересными делами
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою								Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще

	жизнь совершенно иначе.								раз так же, как живу сейчас.
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.								Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13	Я человек очень обязательный.								Я человек совсем не обязательный.
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.								Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.								Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16	В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.								В жизни я нашел свое призвание и цели.
17	Мои жизненные взгляды еще не определились.								Мои жизненные взгляды вполне определились.
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.								Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.

19	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.								Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение								Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Ключ

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили).

Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила:

— в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

— в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Субшкала 1 (цели в жизни) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс жизни) — 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат жизни) — 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля — Я) — 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля — жизнь) — 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) — все 20 пунктов.

Нормы, необходимые для оценки результатов, приведены в таблице:

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя ОЖ (N=200 чел.)

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	Среднее	Станд. откл.	Среднее	Станд. откл.
Цели	32,9	5,92	29,38	6,24
Процесс	31,09	4,44	28,8	6,14
Результат	25,46	4,3	23,3	4,95
ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,3
ЛК-жизнь	30,14	5,8	28,7	6,1
Общее	103,1	15,03	95,76	16,54

2. Шкала субъективного одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона²

Данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким. Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее.

Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.

В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, “кто я такой в этой жизни”. Одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания.

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к Вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов:

² Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006. – 672 с.

«часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный ответ отметьте знаком «+».

Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2. Мне не с кем поговорить				
3. Для меня не выносимо быть таким одиноким				
4. Мне не хватает общения				
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня				
6. Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне				
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться				
8. Я сейчас больше ни с кем не близок				
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10. Я чувствую себя покинутым				
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12. Я чувствую себя совершенно одиноким				
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14. Я умираю по компании				
15. В действительности никто как следует не знает меня				
16. Я чувствую себя изолированным от других				
17. Я несчастен, будучи таким отверженным				
18. Мне трудно заводить друзей				
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20. Люди вокруг меня, но не со мной				

Ключ

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.

Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1 и «никогда» — на 0.

Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Нормы:

высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов,

от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества,

от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

Люди веками пытались избежать одиночества или привыкнуть к нему. Несогласный – проклинал одиночество, смирившийся – не замечал, мудрый – наслаждался. Одиночество существовало, и значит оно необходимо.

Первые психологические исследования одиночества сосредоточивали внимание на личностном самовосприятии этого состояния. Роджерс рассматривал одиночество как отчуждение личности от ее истинных внутренних чувств. Он считал, что, стремясь к признанию и любви, люди зачастую показывают себя с внешней стороны и поэтому становятся отчужденными от самих себя. Уайтхорн поддержал это мнение? Что некоторое существенное несоответствие между самоощущением «Я» и реакцией на «Я» других порождает и обостряет чувство одиночества; этот процесс может стать порочным кругом одиночества и отчуждения. Таким образом, Роджерс и Уайтхорн полагают, что одиночество порождается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным «Я» и тем, как видят «Я» другие.

Зачастую низкая самооценка – это некая совокупность мнений и поведения, которая мешает установлению или поддержанию удовлетворительных социальных взаимоотношений. Люди с низкой самооценкой интерпретируют социальные взаимосвязи самоуничижительно. Они более склонны относить неудачи в общении за счет внутренних, самообвиняющих факторов. Люди, невысоко себя оценивающие, ожидают, что другие тоже считают их ненужными. Такие люди более остро реагируют на призыв к общению и отказ в нем. В целом низкая самооценка зачастую воплощается во взаимосвязанной совокупности самоуничижительного сознания и поведения, которая искажает социальную компетентность, подвергая людей риску одиночества.

Чувствовать себя одиноко можно и наедине с собой, в толпе людей и даже рядом с любимым человеком. Решение проблемы одиночества в том, что надо определить, какого именно общения и с кем не хватает, какой информации и каких впечатлений не достает, и именно этот недостаток восполнять.

3. Опросник макиавеллизма (адаптированный вариант В.В. Знаковым МАК-шкалы)³

В наше время понятие "макиавеллизм" нередко используется в различных гуманитарных науках. Макиавеллизм как научная категория широко распространен в зарубежных психологических исследованиях, но практически не используется в отечественной психологии. Американские ученые провели контент-анализ трактата Н. Макиавелли "Государь" и на его основе создали психологический опросник. Он называется Мак-шкала и активно используется в западной социальной психологии и психологии личности. С его помощью были получены весьма интересные результаты.

Макиавеллизмом западные психологи называют склонность человека манипулировать другими людьми в межличностных отношениях. Речь идет о таких случаях, когда субъект скрывает свои подлинные намерения; вместе с тем с помощью ложных отвлекающих маневров он добивается того, чтобы партнер, сам того не осознавая, изменил свои первоначальные цели. Макиавеллизм обычно определяется, как склонность человека в ситуациях межличностного общения манипулировать другими, едва уловимыми неагрессивными способами, такими, как лесть, обман, подкуп или запугивание.

Главными психологическими составляющими макиавеллизма как свойства личности являются: 1) убеждение субъекта в том, что при общении с другими людьми ими можно и даже нужно манипулировать; 2) навыки, конкретные умения манипуляции. Последние включают в себя способность убеждать других, понимать их намерения и причины поступков.

Макиавеллизм как личностная характеристика в целом отражает неверие субъекта в то, что большинству людей можно доверять, что они альтруистичны, независимы, обладают сильной волей. Высокие оценки по Мак-шкале положительно коррелируют с экстернальностью, подозрительностью, враждебностью. Такие субъекты более эффективно обманывают других, в межличностном общении.

Макиавеллизм не коррелирует с интеллектом, рациональными установками и такими личностными чертами, как потребность в достижении и уровень тревожности.

В отличие от людей с низкими показателями по шкале макиавеллизма, люди с высокими значениями оценок по Мак-шкале более коммуникабельны и убедительны независимо от того, говорят они собеседнику правду или лгут. По сравнению с испытуемыми, получившими низкие оценки по шкале макиавеллизма, субъекты с высокими оценками более точны и честны в восприятии и понимании себя и других. Важно отметить и то, что они обычно получают низкие оценки по методике социальной желательности. В общении макиавеллисты, как правило, предметно ориентированы: в

³ Знаков В.В. Макиавеллизм: психологическое свойство личности и методика его исследования // Психологический журнал, 2000, том 21, № 5, с. 16-22

социальных взаимодействиях они более целеустремленны, конкурентноспособны и направлены прежде всего на достижение цели, а не на взаимодействие с партнерами.

Западные ученые используют для описания макиавеллистской личности следующие обобщенные психологические характеристики: умный, смелый, амбициозный, доминирующий, настойчивый, эгоистичный. Любому ярко выраженному макиавеллисту хочется выглядеть в глазах окружающих, умным и неэгоистичным. Естественно, что в коммуникативных ситуациях именно такими они и стараются себя показать. Людям с низкими показателями по Мак-шкале в действительности более свойственны положительные черты, как, например, честность и надежность, зато ярко выраженные макиавеллисты обладают большим умением и поведенческими навыками сокрытия недостатка подобных качеств личности.

Описано психологическое содержание макиавеллизма личности. Представлена русскоязычная версия шкалы Мак-IV и результаты ее апробации на 710 испытуемых из шести городов страны. Выявлена связь макиавеллизма личности с такими характеристиками, как подозрительность, враждебность, негативизм, ориентация на Я в общении, низкая альтруистичность и отрицательная самооценка нравственных качеств. Показано, что субъекты с высоким уровнем макиавеллизма лучше владеют манипулятивными навыками, умением нравиться окружающим и в целом успешнее влияют на их поведение. Обнаружено, что средние показатели по Мак-опроснику выше у мужчин, а у женщин, у молодых испытуемых до 25 лет, чем у людей более зрелого возраста.

Инструкция.

Перед Вами набор утверждений. Каждое утверждение представляет собой распространенное мнение и поэтому не может быть верным или неверным. Вероятно, Вы согласитесь с одними утверждениями и не согласитесь с другими. Внимательно прочитайте все высказывания. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными ниже утверждениями.

1. — полностью не согласен;
2. — не согласен
3. — кое в чём не согласен
4. — ни то, ни другое
5. — кое в чём согласен
6. — согласен
7. — полностью согласен

Текст опросника

1. Открывать другим истинную причину своих действий нужно только в том случае, если это полезно для тебя.
2. Лучший способ получить от людей что тебе надо - говорить им то, что они хотят услышать.
3. Человек должен делать что-либо, только если он уверен, что это морально оправданно, т.е. правильно с нравственной точки зрения.
4. Большинство людей в сущности хорошие и добрые
5. В общем-то, все люди порочны, и когда-нибудь это обязательно проявляется.
6. Честность - лучшая политика в любых ситуациях.
7. Нельзя оправдывать человека, который для достижения личных целей лжет другому.
8. В общем-то, люди не хотят работать в полную силу без принуждения со стороны.
9. Лучше занимать скромное положение и быть честным, чем быть влиятельным и нечестным.
10. Когда просишь кого-либо сделать что-то для тебя, лучше сказать о настоящей причине, по которой тебе это необходимо, чем придумывать более веские аргументы.
11. Большинство из тех, кто достиг высокого положения в обществе, являются порядочными и безупречными в нравственном отношении людьми.
12. Человек, полностью доверяющий кому-то другому, напрашивается на неприятности.
13. Большинство преступников отличается от остальных людей в основном тем, что преступники недостаточно умны, и поэтому они попадают.
14. Большинство людей - смелые.
15. Льстить нужным людям - значит проявлять мудрость.
16. Можно быть человеком хорошим во всех отношениях.
17. Большинство людей на Земле состоит из простаков, которых нетрудно обвести вокруг пальца.
18. Для того, кто хочет сделать карьеру, главное - не хорошо работать, а уметь обходить формальности и ради достижения цели не бояться идти на мелкие правонарушения.
19. неизлечимо больные люди с их согласия могут быть умерщвлены.
20. Большинство людей легче забывают о смерти собственных родителей, чем о потере своей собственности.

Ключ

При обработке оценки в половине пунктов шкалы инвертируются (в пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 16 и 17. производится обратный счет: если испытуемый поставил оценку 1 то ему приписывается 7, если 2, то 6 баллов и т.д.). После этого по всем 20-ти пунктам подсчитывается суммарный показатель макиавеллизма.

Средние и стандартные отклонения показателя «макиавеллизм» (N= 199 мужчин, 162 женщин)

Шкала	Мужчины		Женщины	
	Среднее	Станд. откл.	Среднее	Станд. откл.
Макиавелизм	80,54	13,27	73,78	12,03

4. «Шкала совестливости» (В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский)⁴

Приводимая ниже шкала взята из «Психодиагностического теста», разработанного В. М. Мельниковым и Л. Т. Ямпольским на основании зарубежных методик (ММРІ и 16-факторный опросник Р. Кеттелла).

«Шкала совестливости» предназначена для измерения степени уважения к социальным нормам и этическим требованиям. Для лиц с высокими значениями фактора «совестливости» характерны такие особенности личности, влияющие на мотивацию поведения, как чувство ответственности, добросовестность, стойкость моральных принципов. В своем поведении они руководствуются чувством долга, строго соблюдают этические стандарты, всегда стремятся к выполнению социальных требований; высокая добросовестность обычно сочетается с хорошим самоконтролем.

Инструкция. Просим вас выразить степень своего согласия или несогласия с предлагаемыми утверждениями, поставив цифру от 1 до 7 баллов:
«абсолютно не согласен» - 1;
«не согласен» - 2;
«скорее не согласен» - 3;
«затрудняюсь ответить» - 4
«скорее согласен» - 5
«согласен» - 6
«полностью согласен» - 7

⁴ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп, авторы. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

Пожалуйста, старайтесь цифру 4 – «затрудняюсь ответить» - использовать как можно реже.

Текст тест-опросника:

1. Я строго соблюдаю принципы нравственности и морали.
2. Я всегда следую чувству долга и ответственности.
3. Я верю, что любые, даже скрытые поступки не окажутся безнаказанными.
4. Меня возмущает, что преступника могут освободить благодаря ловкой защите адвоката.
5. Я считаю, что соблюдение законов является обязательным.
6. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
7. Если бы я должен был намеренно солгать человеку, мне пришлось бы смотреть в сторону, так как стыдно было бы смотреть ему в глаза.
8. Я люблю читать книги, статьи на темы морали и нравственности.
9. Меня раздражает, когда женщины курят.
10. Думаю, что существует одно-единственное правильное понимание жизни.
11. Когда кто-нибудь проявляет глупость или невежество, я стараюсь его поправить.
12. Я человек твердых убеждений.
13. Я люблю лекции на серьезные темы.
14. Я считаю, что всякую работу следует доводить до конца, даже если кажется, что в этом нет необходимости.

Шкала прямая. подсчитывается общая сумма баллов.

Нормы:

Низкий уровень 7 – 35 баллов;

Средний уровень 35 – 63 баллов;

Высокий уровень 63 – 92 баллов.

5. Опросник «Удовлетворенность своей жизнью» (В. Коулман)⁵

Инструкция.

Ответьте пожалуйста на следующие вопросы.

Согласие (+), несогласие (-).

1. Другие одеваются лучше, чем вы?
2. Вы хотите жить в другом доме?
3. Хотели бы вы иметь другую работу?
4. Хотелось ли вам хоть раз выдать себя за кого-то другого?
5. Гордитесь ли вы тем, что сделали в своей жизни?
6. Умеете ли ладить с партнером?
7. У вас всегда хорошие отношения с друзьями?
8. Находите ли вы общий язык со своими родственниками?
9. Вы удовлетворены своей сексуальной жизнью?
10. Вам нравится ваша внешность?
11. Хорошо ли вы спите?
12. Часто бываете разочарованы и озлоблены?
13. Нравится ли вам быть активным?
14. Вы легко расслабляетесь?
15. Думаете ли вы, что судьба была к вам несправедлива?

Ключ

Подсчитайте баллы: в вопросах 1-4, 12 и 15 за отрицательный ответ, а в вопросах 1,13 и 14 за положительный ответ дается 1 балл.

Нормы:

9 баллов и больше: вы удовлетворены тем, что имеете.

4-8 баллов: вы в основном довольны, хотя существует многое, что хотелось бы по возможности изменить.

3 балла и меньше: вы, несомненно, недовольны. Существует множество вещей, которые вы хотели бы изменить. Полное удовлетворение вызывают лишь некоторые аспекты вашего образа жизни.

⁵ Коулман В. Опросник «Удовлетворенность своей жизнью». URL: http://uclg.ru/lections/viewlection/psihologiya/testyi/test_«udovletvorennost_svoey_jiznyu» (дата обращения 11.05.13)

6. Опросник «Самоактуализации» (Э. Шостром, адаптация А.В.Лазукина, Н.Ф.Калина)⁶

Изменение точки зрения на природу личности и движущие силы ее психического развития знаменовало собой отказ от психоаналитического понимания человека как внутренне противоречивого, обремененного проблемами и комплексами существа, обреченного на трагичное существование во враждебном и отчужденном мире. Основную идею нового, гуманистического подхода в психологии хорошо сформулировал один из его основоположников, Карл Роджерс, который писал, что человек по своей сути иррационален, и не следует чрезмерно контролировать его импульсы, ибо в противном случае они приведут его к разрушению себя и других. Фундаментальная природа человека связана с свободным, доверительным действием.

Такое смещение акцентов позволило психологам вместо изучения невротиков заняться исследованием людей здоровых, красивых, счастливых и богатых. Эту стратегию использовал, в частности, Абрахам Маслоу в своей теории самоактуализации, описывающей наиболее полную реализацию талантов, способностей и возможностей человека в обществе - на работе, в кругу семьи и друзей, а не в психиатрической клинике. Необходимо исследовать систему мотивации, эмоции и ценности, мышление и восприятие не дисгармоничных личностей, а полноценно функционирующих.

Само представление о том, что такое самоактуализация и как выглядит самоактуализирующаяся личность, сложилось на основе психологического исследования особенностей жизни, деятельности и общения душевно здоровых, творческих и счастливых людей.

Теория самоактуализации А.Маслоу на законном основании входит в число наиболее популярных и влиятельных концепций современной психологии. Первую попытку измерить уровень самоактуализации предприняла ученица Маслоу Эверетт Шострем, опубликовавшая в 1963 году вопросник POI (Personal Orientation Inventory). В него вошли две основные шкалы личностной ориентации: первая (временная), показывавшая, насколько человек склонен жить в настоящем, не откладывая это на будущее и не пытаясь вернуться в прошлое, и вторая (опоры или поддержки), измеряющая способность личности опираться на себя, а не на ожидания или оценки других людей. Кроме того, имелось 10 дополнительных шкал, измеряющих такие качества, как самоуважение, спонтанность, бытийные ценности, позитивность взглядов на человеческую природу и др.

Вопросник Шострем был переведен и усовершенствован группой московских психологов (Л.Я.Гозманом, Ю.Е.Алешиной, М.В.Загикой и М.В.Кроз) и опубликован в 1987 году под названием "Самоактуализационный тест". Ниже предлагается еще одна адаптация теста POI, вопросник САМОАЛ. Существенным изменениям подверглась

⁶ Маслоу А. Психология бытия. – Киев: Ваклер, 1997. – 304 с.

структура вопросника (типы шкал) и формулировки диагностических суждений. Первый вариант САМОАЛ создавался в 1993-1994 г., в его стандартизации и валидации принимал участие психолог А.В.Лазукин.

Среди свойств самоактуализирующихся личностей А. Маслоу выделял, в частности, следующие:

- Более комфортабельные отношения с реальностью;
- Принятие себя, других, природы;
- Спонтанность, простота, естественность;
- Автономия, независимость от окружения;
- Опыт высших переживаний;
- Более глубокие межличностные отношения;
- Творческое отношение к действительности, и др.

Самоактуализация - сложное, комплексное качество личности. Каждый из нас в разной степени обладает его различными компонентами. Данный позволяет эту степень измерить. В тесте 126 вопросов и 14 шкал, каждая из которых соответствует определённому свойству самоактуализирующейся личности (описание шкал дано ниже).

Чем выше балл по шкале, тем сильнее выражена та или иная особенность личности, являющаяся компонентом самоактуализации. Э. Шостром отмечал, что сверхвысокий балл не всегда однозначно свидетельствует о самоактуализации и иногда может отражать скорее желаемое, чем действительное состояние.

Шкалы:

1. Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь на "потом" и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни "здесь и теперь", способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат показывают люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. Шкала ценностей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А.Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к

гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. **Взгляд на природу человека** может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. **Высокая потребность в познании** характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию - бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

5. **Стремление к творчеству или креативность** - неперенный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. **Автономность**, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self-support) Ф.Перлза, направляемость изнутри (inner-directed) Д.Рисмена, зрелость (ripeness) К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества.

7. **Спонтанность** - это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. **Самопонимание**. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным,

ориентирующимся на мнение окружающих - Д.Рисмен называл таких "ориентированными извне" в отличие от "ориентированных изнутри".

9. **Аутосимпатия** - естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная Я-концепция, служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

10. **Шкала контактности** измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность ко взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической (см. выше) установки личности.

11. **Шкала гибкости в общении** соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением - стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Инструкция.

На каждый вопрос выберите (отметьте) вариант а) или б), который больше подходит для вашей личности.

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас. б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом. б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным. б) Принимая услугу незнакомому человеку, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах. б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, б) Я редко задумываюсь над тем,

- правильно ли я вел себя в той или иной ситуации. насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты. б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству – природное свойство человека. б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени, чтобы следить за новостями литературы и искусства. б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения. б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным. б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное "на потом". б) Я не оставляю приятное "на потом".
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен моему собеседнику. б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии. б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь. б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять. б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения. б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно. б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел. б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые могли бы рассчитывать на благодарность. б) Некоторые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним. б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим. б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям. б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю. б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удается.
23. а) Эгоизм – естественное свойство. б) Большинству людей эгоизм не

- любого человека. свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время. б) Я буду искать ответ на самый интересный меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги. б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие. б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым. б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие. б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными. б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства способен испытывать, а какие нет. б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю. б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других. б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу. б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех. б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня. б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил. б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям. б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным. б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию. б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами. б) Я верю в себя даже тогда, когда не способен справиться со своими

- стоящими передо мной. проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются интересами. б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере. б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям. б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам. б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью. б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным настроением собеседника. б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями. б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому. б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг. б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать "по линии наименьшего сопротивления". б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого. б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека жизни радость познания и творчества. б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах. б) Я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами. б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи. б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями. б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать подхлестывать усилия и

хочется.

75. а) Я уверен, что любой может б) Я думаю, что у человека мало прожить свою жизнь так, как ему шансов прожить свою жизнь, как хочется. хотелось бы.

76. а) О человеке никогда нельзя сказать б) Обычно оценить человека очень с уверенностью, добрый он или злой. легко.

77. а) Для творчества нужно очень много б) Мне кажется, что в жизни всегда свободного времени. можно найти время для творчества.

78. а) Обычно мне легко убедить б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не собеседника в своей правоте. переубедить его.

79. а) Если я делаю что-либо б) Я не испытываю неловкости в исключительно для себя, мне бывает такой ситуации. неловко.

80. а) Я считаю себя творцом своего б) Вряд ли я сильно повлияю на будущего. собственное будущее.

81. а) Выражение "Добро должно быть с кулаками" я считаю правильным. б) Вряд ли верно выражение "Добро должно быть с кулаками".

82. а) По-моему, недостатки людей б) Достоинства человека увидеть гораздо заметнее, чем их достоинства. гораздо легче, чем его недостатки.

83. а) Иногда я боюсь быть самим собой. б) Я никогда не боюсь быть самим собой.

84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих б) Время от времени я склонен былых неприятностях. возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.

85. а) Я считаю, что целью жизни б) Я вовсе не считаю, что целью должно быть нечто значительное. жизни непременно должно быть что-то значительное.

86. а) Люди стремятся к тому, чтобы б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих. понимать и доверять друг другу.

87. а) Я стараюсь не быть "белой б) Я позволяю себе быть "белой вороной". вороной".

88. а) В доверительной беседе люди б) Даже в доверительной беседе обычно искренни. человеку трудно быть искренним.

89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства. б) Я никогда этого не стыжусь.

90. а) Я могу делать что-либо для других, б) Я вправе ожидать от людей, что не требуя, чтобы они это оценили. они оценят то, что я для них делаю.

91. а) Я проявляю свое расположение к б) Я редко проявляю свое человеку независимо от того, взаимно ли расположение к людям, не будучи оно. уверенным, что оно взаимно.

92. а) Я думаю, что в общении нужно б) Мне кажется, что в общении открыто проявлять свое недовольство люди должны скрывать взаимное другими. недовольство.

93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе. б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства. б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе. б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений. б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю. б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой. б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному. б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление. б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

Ключ

- *Ориентация во времени*: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
- *Ценности*: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.
- *Взгляд на природу человека*: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
- *Потребность в познании*: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.
- *Креативность* (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
- *Автономность*: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
- *Спонтанность*: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.
- *Самопонимание*: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.
- *Аутосимпатия*: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.
- *Контактность*: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.
- *Гибкость в общении*: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

Примечание: Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

7. Опросник уровня субъективного контроля (Дж. Роттера, адаптация Бажина Е.Ф., Голынкиной С.А., Эткинда А.М.)⁷

Локус контроля (от лат. locus – место и controle – проверка) — теоретическое понятие модели личности Дж. Роттера. Вера индивида в то, что его поведение детерминируется по преимуществу либо им самим (интернальный локус контроля), либо его окружением и обстоятельствами (экстернальный локус контроля). Формируясь в процессе социализации, оно становится устойчивым личностным качеством. Людей с внешним локусом контроля, склонных объяснять последствия своих поступков влиянием обстоятельств, принято называть экстерналами, поскольку ответственность за свою деятельность они приписывают исключительно внешним условиям.

Противоположный тип — интерналы. Люди этого типа считают ответственными за результаты своей деятельности только самих себя. Даже если обстоятельства неблагоприятны, интернал не станет оправдывать себя за ошибки или неудачи. Люди, обладающие внутренним локусом контроля, более уверены в себе, последовательны и настойчивы в достижении поставленной цели, уравновешены, доброжелательны и независимы. Склонность к внешнему локусу контроля, напротив, проявляется в неуверенности, неуравновешенности, тревожности, подозрительности, конформности и агрессивности. Казалось бы, позиция экстерналов удобнее и должна обеспечивать им более благоприятное положение в социальном окружении. Однако многочисленные психологические наблюдения и эксперименты обнаружили устойчивую закономерность: интерналы чаще достигают успеха в творческой и профессиональной деятельности, менее тревожны и агрессивны, способны более стойко защищать свои принципы, чем экстерналы. Интерналы менее подозрительны во взаимоотношениях, чаще вызывают доверие, добиваясь своих целей. «Чистых» интерналов или экстерналов практически не существует. В каждом человеке есть доля уверенности в своих силах и способностях и доля психологической зависимости от обстоятельств.

Выделение личностной характеристики, описывающей то, в какой степени человек ощущает себя активным субъектом собственной деятельности, а в какой - пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств, обосновано существующими эмпирическими исследованиями.

Исследования показали, что самооценка человека зависит от его типа субъективного контроля. Люди с низким общим уровнем субъективного контроля (экстерналы) характеризуют себя как эгоистичных, зависимых, нерешительных, несправедливых, суевливых, враждебных, неуверенных, неискренних, несамостоятельных, раздражительных.

⁷ Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособ.-СПб; Изд-во СПб ун-та, 2001. 224 с.

Люди с высоким уровнем субъективного контроля (интерналы) считают себя, наоборот, добрыми, независимыми, решительными, справедливыми, способными, дружелюбными, честными, самостоятельными, невозмутимыми. Это подтверждает гипотезу о том, что уровень субъективного контроля связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с его самоуважением и социальной зрелостью.

Описание шкал локуса контроля

Ниже приведено описание семи шкал, по которым проводится тестирование.

1. Шкала общей интернальности

1. Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, следовательно, чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по этой шкале, соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство их является результатом случая или действий других людей.

2. Шкала интернальности в области достижений

Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они добились сами всего хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели и в будущем. Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам - везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

3. Шкала интернальности в области неудач

Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неудачах, неприятностях и страданиях. Низкие показатели, свидетельствуют о том, что испытуемый склонен приписывать

ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

4. Шкала интернальности в семейных отношениях

Высокие показатели здесь, означают, что человек считает себя ответственным за события его семейной жизни. Низкий показатель, указывает на то, что он считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

5. Шкала интернальности в области производственных отношений

Высокий показатель свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором в организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т. д. Низкий показатель, указывает на то, что он склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, товарищам по работе, везению - невезению.

6. Шкала интернальности в области межличностных отношений

Высокий показатель свидетельствует о том, что человек считает себя в силах контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию и т. д. Низкий показатель, напротив, указывает на то, что он не считает себя способным активно формировать свой круг общения и склонен считать свои отношения результатом действия своих партнеров.

7. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни

Высокие показатели, свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низким показателем, считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Инструкция.

Вашему вниманию будут предоставлены 44 утверждения, касающиеся различных сторон жизни и отношения к ним. Оцените степень своего

согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-бальной шкале:

полное несогласие -3 -2 -1 1 2 3 полное согласие

Поставьте напротив каждого утверждения один из 6-ти баллов с соответствующим знаком «+» согласие, «-» несогласие. Над ответами долго не думайте и постарайтесь быть предельно искренними.

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства – родители и благосостояние – влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои оценки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьбы не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои оценки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего виноваты другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало что зависело от везения или невезения.

Ключ

Обработка результатов теста происходит в три этапа.

ШКАЛЫ:

И_о – шкала общей интернальности.

И_д – шкала интернальности в области достижений.

И_н – шкала интернальности в области неудач.

И_с – шкала интернальности в семейных отношениях.

И_п – шкала интернальности в производственных отношениях.

И_м – шкала интернальности в области межличностных отношений.

И_{зд} – шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.

Подсчитайте сумму ваших баллов по каждой из 7 шкал, при этом вопросы, указанные в столбце «+» берутся со знаком вашего балла, а вопросы, указанные в столбце «-», изменяют знак вашего балла на обратный.

И_о (+): 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44

(-): 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

И_д (+): 12, 15, 27, 32, 36, 37

(-): 1, 5, 6, 14, 26, 43

И_п (+): 2, 4, 20, 31, 42, 44

(-): 7, 24, 33, 38, 40, 41

И_с (+): 2, 16, 20, 32, 37

(-): 7, 14, 26, 28, 41

И_п (+): 19, 22, 25, 42, 36, 37

(-): 1, 9, 10, 30, 26, 43

И_м (+): 4, 27

(-): 6, 38

И_{зд} (+): 13, 34

(-): 3, 23

Таблица перевода сырых баллов в шкалу стенов:

И_о

Сырые баллы		Стены
от - 132	до - 13	1
- 13	- 2	2
- 2	10	3
10	22	4
22	33	5
33	45	6
45	57	7
57	69	8
69	80	9
80	132	10

И_д

Сырые баллы		Стены
от - 36	до - 10	1
- 10	- 6	2
- 6	- 2	3
- 2	2	4
2	6	5
6	10	6
10	15	7
15	19	8
19	23	9
23	36	10

И_н

Сырые баллы		Стены
от - 36	до - 7	1
- 7	- 3	2
- 3	1	3
1	5	4
5	8	5
8	12	6
12	16	7
16	20	8
20	24	9
24	36	10

И_с

Сырые баллы		Стены
от - 30	до - 11	1
- 11	- 7	2
- 7	- 4	3
- 4	0	4
0	4	5
4	7	6
7	11	7
11	14	8
14	18	9
18	30	10

И_{пр}

Сырые баллы		Стены
от - 30	до - 4	1
- 4	0	2
0	4	3
4	8	4
8	12	5
12	16	6
16	20	7
20	24	8
24	28	9
28	30	10

И_м

Сырые баллы		Стены
от - 12	до - 6	1
- 6	- 4	2
- 4	- 2	3
- 2	0	4
0	2	5
2	5	6
5	7	7
7	9	8
9	11	9
11	12	10

Сырые баллы		Стены
от - 12	до - 3	1
- 3	- 1	2
- 1	1	3
1	3	4
3	4	5
4	5	6
5	7	7
7	9	8
9	11	9
11	12	10

8. Исследование самоотношения личности (С.Р. Пантилеев)⁸

Одной из важных проблем психодиагностики является исследование сложнейшего личностного образования – самосознания. Особенности осознания собственного «Я», структура и специфика отношения личности к себе оказывают регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека, играя важную роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении жизненных целей, в стратегиях и способах разрешения кризисных ситуаций.

В основе методики исследования самоотношения (МИС) лежит понимание самоотношения как сложной уровневой эмоционально-оценочной системы, для адекватного и полного описания которой явно недостаточно существующих представлений о двух уровнях самооценки – глобальной самооценки и частных самооценок.

С.Р. Пантилеевым было выдвинуто положение о том, что самоотношение может быть понято как выражение смысла «Я» для субъекта, как некоторое устойчивое чувство по отношению к собственному «Я», которое, несмотря на обобщенность, содержит ряд специфических качеств, различающихся и по эмоциональному тону переживания, и по семантическому содержанию.

Применение данной методики позволяет решить широкий круг научно-теоретических задач. Психодиагностические возможности опросника дают возможность устанавливать и раскрывать особенности и закономерности самосознания, в частности внутренней конфликтности личности.

Опросник может быть полезен и в разных сферах практической психологии: при психологическом консультировании, групповой и индивидуальной психокоррекции, психотерапии, которые непосредственно

⁸ Измерение феномена самоотношения как один из приёмов анализа самосознания / Сост. И.Э. Стрелкова. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2003. С. 16.

связаны с воздействием на самосознание и самоотношение клиента и пациента.

Опросник состоит из 110 утверждений и включает 9 шкал, раскрывающих структурные компоненты самоотношения:

- закрытость;
- самоуверенность;
- саморуководство;
- отраженное самоотношение;
- самооценочность;
- самопринятие;
- самопривязанность;
- внутреннюю конфликтность;
- самообвинение.

Процедура исследования состоит в том, что испытуемому предъявляются тест-опросник и бланк для ответов. Перед проведением опроса дается инструкция. Опрос можно проводить как индивидуально, так и в группе лиц.

Инструкция. «Внимательно прочитайте предложенные Вам утверждения и поставьте рядом с каждым его номером знак «+» («да»), если вы согласны с данным утверждением, или знак «-» («нет»), если не согласны. Долго не задумывайтесь, здесь нет правильных и неправильных ответов».

Опросник МИС

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному собеседнику я, скорее, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, – это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинить душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-нибудь промах, я часто не могу понять, как мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-то хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. Во мне есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.

15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем я в конце концов не согласился бы.
18. Многие мои знакомые не принимают меня всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли, целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность и потому не особенно стараюсь в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют мои взгляды на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что сам для себя являюсь умным и надежным советником.
37. Я довольно часто сам у себя вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, – это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И по делом тебе».
46. Я не считаю себя духовно достаточно интересным для того, чтобы быть притягательным для многих людей.

47. У меня нередко возникает сомнение, таков ли я на самом деле, каким себя представляю.
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я в целом контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснованна и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей как я было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям – вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя – малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще оставляют горький осадок в моей душе, нежели приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям истинное удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я – человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.

81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне достойным внимания.
84. Мне кажется, что, серьезно обдумывая свои внутренние проблемы, я начинаю гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне ясно представляю себе, что ждет меня впереди.
91. Иногда мне бывает довольно трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе часто сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение – потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любят, просто не знают, что я за человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом мне не в чем себя упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я этого заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба все равно сложится не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

В бланке (табл. 2.3) по каждой шкале подсчитываются баллы с помощью специального ключа. При обработке опросника подсчитывается количество совпавших с ключом ответов испытуемых. За каждый ответ, совпавший с «ключевым», приписывается 1 балл. Затем подсчитывается

суммарный показатель «сырых» баллов по каждой шкале отдельно. Ключ опросника приводится в табл. 2.4.

Таблица 2.3

Бланк ответов

Номер вопроса	Ответ	Шкалы самоотношения								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1										
2										
3										
...										
110										
Суммарные показатели по шкалам										

Таблица 2.4

Ключ

Номер шкалы	Ответы по ключу	Всего баллов
1	Да (+): 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65 Нет (-): 21, 62, 86, 98	11
2	Да (+): 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82 Нет (-): 20, 80, 103	14
3	Да (+): 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110 Нет (-): 109	12
4	Да (+): 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102 Нет (-): 13, 18, 34, 85	11
5	Да (+): 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100 Нет (-): 15, 26, 31, 46, 83	14
6	Да (+): 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97	12
7	Да (+): 6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104 Нет (-): 96, 107	11
8	Да (+): 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99	15
9	Да (+): 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92	10

Дальнейшая обработка данных состоит в переводе по специальной таблице «сырых» показателей в стандартные оценки – стены. Данные перевода в стены представлены в табл. 2.5.

Таблица 2.5

Перевод «сырых» показателей в стены

Номер шкалы	Количество баллов по шкалам									
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15

9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10
Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1–3 стена – низкий уровень;
 4–7 стенов – средний уровень;
 8–10 стенов – высокий уровень.

На основе этих данных можно построить профиль самооотношения для каждого испытуемого. Для этого строится график, где на оси Х помещаем значения шкал, на оси Y – выраженность признака в стенах.

Регистрируемые показатели (шкалы) и их интерпретация.

1. Шкала «закрытость» определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8–10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4–7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление одних психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения (1–3 стена) указывают на внутреннюю честность, открытость отношений человека с самим собой, достаточно развитую рефлексию и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуаций, происходящего.

2. Шкала «самоуверенность» выявляет самоуважение, отношение к себе как уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Высокие значения (8–10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

Средние значения (4–7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях работоспособен, уверен в себе, ориентирован на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1 – 3 стена) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях.

Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в своей способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

3. Шкала «саморуководство» отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного «Я», либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8–10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное «Я» как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4–7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности к ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для него ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1–3 стена) характеризуют веру субъекта в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного «Я» сопровождаются внутренним напряжением.

4. Шкала «отраженное самоотношение» характеризует представление субъекта о способности вызывать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

Высокие значения (8–10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что другие его любят, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он общителен, эмоционально открыт для взаимодействия с окружающими, легко устанавливает деловые и личные контакты.

Средние значения (4–7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные его качества и поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1–3 стенов) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызывать уважение у окружающих, вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержку от других он не ожидает.

5. Шкала «самоценность» передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других.

Высокие значения (8–10 стенов) характеризуют человека, высоко оценивающего свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира. Человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4–7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личностной несостоятельности.

Низкие значения (1–3 стенов) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного «Я». Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

6. Шкала «самоприятие» позволяет судить о выраженном чувстве симпатии к себе, согласии со своими внутренними побуждениями, принятии себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие значения (8–10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания считать себя плохим человеком.

Средние значения (4–7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1–3 стенов) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность относиться к себе излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя проявляется в разных формах – от описания себя в комическом свете до самоуничтожения.

7. Шкала «самопривязанность» выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Высокие значения (8–10 стенов) отражают высокую ригидность «Я»-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное — видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия могут быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4–7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения (1–3 стенов) фиксируют высокую готовность к изменению «Я»-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального «Я». Желание развивать и совершенствовать собственное «Я» ярко выражено, источником чего может быть неудовлетворенность собой. Человек легко меняет представление о себе.

8. Шкала «внутренняя конфликтность» определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденции к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8–10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Человек отличается высокой требовательностью к себе, что нередко приводит к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущественно себя.

Средние значения (4–7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе зависит от степени адаптированности к ситуации. В привычных для себя условиях наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1–3 стенов) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможно отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

9. Шкала «самообвинение» характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я».

Высокие значения (8–10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4–7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сопровождается гневом, досадой в адрес окружающих.

Низкие значения (1–3 стенов) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением на окружающих ответственности за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Все шкалы данной методики имеют прямое или косвенное отношение к психодиагностике проявления внутреннего конфликта личности.

9. Вербальный фрустрационный тест (Л.Н. Собчик)⁹

Данное руководство включает описание методики, предназначенной для определения степени выраженности и направленности агрессии и выявления наиболее значимых ценностей, текст взрослого и детского вариантов методики, ключи и принципы интерпретации результатов.

В отличие от других тестов, направленных на оценку агрессивности, предлагаемая методика позволяет сравнить проявляемую вовне агрессию со скрытой агрессивностью, дает возможность дифференцированно подойти к оценке агрессивных реакций в разных сферах межличностных отношений и выявить наиболее значимые ценности в ситуации фрустрированности.

Вербальный фрустрационный тест – это метод определения степени выраженности и направленности агрессии и выявления наиболее значимых ценностей.

Психологическое качество, называемое агрессивностью, часто является объектом изучения психолога. Феномен агрессивности толкуется весьма неоднозначно и находится в центре внимания, когда речь идет о противоправном, криминальном поведении; также агрессию описывают как импульсивные поведенческие акты незрелой личности (проблемы подросткового периода) или как реакции акцентуированной или психопатической личности по эксплозивному (взрывному) и возбудимому

⁹ См.: Собчик Л.Н. Вербальный фрустрационный тест. - СПб.: Речь, 2002. – 24 с.

типу. В психиатрии болезненные проявления в виде агрессивных действий оцениваются как клинический симптом. Агрессивное состояние может быть ситуативно обусловленной реакцией на агрессию со стороны другого человека. Человек может направлять агрессию не только вовне, но и на самого себя. Такая эмоциональная реакция расценивается как аутоагрессия: это и суицидальные тенденции у отчаявшегося человека, и неспровоцированная внешним воздействием аутоагрессия, связанная с клинической депрессией или с иными иррациональными, необъяснимыми с точки зрения здравого смысла мотивами.

В то же время агрессивность в широком смысле можно понимать и как наступательность, настойчивость самореализующейся личности лидерского типа, т.е. как черту, необходимую в структуре личностных свойств управленца, военачальника, предпринимателя, политика, командира экипажа, спортсмена. В этом случае агрессивность является продолжением стеничности, т.е. такого личностного качества, как сильное «Я», противодействующее давлению среды, рутине и устоявшимся традициям, консерватизму окружения или вышестоящего начальства ради реализации своих конструктивных намерений или новаторских идей. Такого рода агрессия не является разрушительной и лишь отражает одно из личностных свойств. Провести разделительную черту между стеничной чертой характера и агрессивностью, которая при определенном стечении обстоятельств может проявиться как антисоциальный поступок, нелегко. Поэтому здесь уместнее говорить об агрессивности как ведущей тенденции, которая в качестве стержневой индивидуально-личностной характеристики включает в себя и врожденное свойство темперамента, и черту характера, и личностное свойство. Это относится в равной степени и к другим врожденным стилевым характеристикам – так называемым ведущим тенденциям, которые являются базовыми свойствами личности, окрашивающими человеческую индивидуальность на всех этапах развития психики. Сразу после рождения, с первых дней жизни ребенка ведущие тенденции проявляются как индивидуальные черты, затем как черты характера, который формируется в процессе взаимодействия индивидуальных свойств и воспитывающего влияния среды, далее – как разные уровни самосознания зрелой личности (бессознательное «Я», декларируемое субъективное «Я», идеальное «Я», часто совпадающее с социально-желательной моделью «Я», и объективная картина внутреннего «Я»). Выделяется восемь ведущих тенденций. Каждая тенденция имеет свою полярную, противодействующую антитенденцию. Так, интроверсии противопоставляется экстраверсия, ригидности (тугоподвижности) – эмоциональная неустойчивость (лабильность), спонтанности (раскованной самореализации, раскрепощенному самоутверждению) – сензитивность (впечатлительность, чувствительность к требованиям окружающей среды), тревожности (повышенной ранимости, преобладанию реакций страха) – агрессивность (стеничность, наступательность, жесткость). Когда все эти свойства выражены умеренно и полярные характеристики уравновешены между

собой, то речь идет о разносторонней структуре нормальной сбалансированной личности. Перевес того или иного индивидуально-личностного свойства, представленного нерезким преобладанием какой-либо тенденции в качестве ведущей, проявляется выраженной чертой характера. Более выраженный дисбаланс следует определить как акцентуацию личности, при которой отмечаются определенные трудности социально-психологической адаптации. Однако наличие противоположной тенденции позволяет сохранять в норме взаимодействие индивида с социальным окружением, но ценою значительных усилий и эмоционального напряжения. В том случае если ведущая тенденция не компенсируется антитенденцией, мы имеем дело с психопатическим паттерном личности, приводящим к выраженной социальной дезадаптации. Особенности личности проявляются ярче в состоянии эмоционального напряжения. Поэтому психологи внимательно изучают реакции индивида в ситуации фрустрации. Рассматривая понятие фрустрации в рамках психодиагностического подхода и с точки зрения межличностного взаимодействия, мы имеем в виду те ситуации, в которых окружающие индивида лица специально или нечаянно ущемляют его интересы, что приводит к блокировке значимых потребностей, или задевают его самолюбие, негативно воздействуя на самооценку. В ситуации фрустрированности эмоциональное состояние проявляется: 1) как реакции страха, тревоги, отказа от самореализации, которые могут сопровождаться чувством вины, стремлением уйти от конфликта; 2) как наступательное, активное или даже агрессивное поведение, сопровождающееся обвинениями, враждебными высказываниями или действиями в адрес других людей; 3) как стремление подавить и те и другие реакции, пассивно или индифферентно отнестись к случившемуся, постараться нивелировать остроту конфликта. Естественно, «выбор» типа реагирования осуществляется в целом произвольно, но в значительной степени зависит от базисных свойств личности.

В первую очередь следует обратиться к широко известному фрустрационному тесту Розенцвейга, стимульным материалом к которому являются сюжетные картинки. Методика С. Розенцвейга создана в 1944 г. и занимает промежуточное место между ассоциативным вербальным тестом и тематическим апперцептивным тестом Мюррея. Адаптация теста к отечественной выборке проведена Н.В. Тарабриной. Каждый контурный рисунок теста (их всего 24) отражает ситуацию незаконченного диалога, в котором одно действующее лицо обращается к другому со словами, вызывающими фрустрацию. Реакция на ситуацию отражается в том произвольном ответе, который должен дать от имени этого персонажа обследуемый человек. В зависимости от изображенных на картинках сюжетов они моделируют ситуации «препятствия» и «обвинения».

Каждый ответ испытуемого оценивается с точки зрения двух критериев – направленности и типа реакции. По направленности ответы делятся:

– на экстрапунитивные (направленные вовне, на других людей или на окружающие объекты) в форме осуждения и требования к другим разрешить ситуацию;

– интропунитивные (направленные индивидом на самого себя) с чувством вины и стремлением взять на себя ответственность за исправление ситуации;

– импунитивные (фрустрирующая ситуация рассматривается испытуемым как малозначимая, не связанная ни с чьей виной; испытуемый полагает, что ситуация разрешится сама собой).

Выделяются следующие типы реакций:

- 1) с фиксацией на препятствии,
- 2) с фиксацией на самозащите, защите своего «Я»,
- 3) с фиксацией на удовлетворении потребности.

На базе этих 6 категорий получается 9 возможных сочетаний – 9 факторов оценки реакции на фрустрацию – и 2 дополнительных варианта с отрицанием собственной вины. Каждый учитываемый фактор оценивается как 1 балл. Оценки суммируются, затем вычисляется их процентное соотношение. Полученные количественные величины рассматриваются в качестве меры индивидуальной адаптации каждого конкретного обследуемого. Таким образом, фрустрационные реакции оцениваются параллельно по их направленности, интенсивности и содержанию. Интересно отметить, что результаты использования методики опытным психологом дают более широкое представление о личности обследуемого лица, поскольку помимо типа реагирования на фрустрацию она позволяет выявить степень эмоциональной зрелости, а также некоторые индивидуально-типологические особенности, что подтверждается данными других психодиагностических тестов.

Однако в результате использования данной методики были обнаружены следующие ее слабые стороны: она в значительной мере подвержена влиянию установочных реакций (обследуемый в эксперименте может настолько хорошо контролировать себя, что истинная реакция на стресс не проявляется) и не обеспечивает дифференцированного подхода к разного рода фрустрациям в зависимости от позиции тех или иных ценностей в индивидуальной ценностной иерархии. Кроме того, не учитывается степень значимости того лица, от которого исходит фрустрирующее воздействие.

В своей разработке вербального фрустрационного теста (ВФТ) автор данного руководства в первую очередь исходит из следующих посылок.

1. Реакция на фрустрацию зависит от типа реагирования, т.е. от ведущей тенденции, уходящей корнями в конституционально заданную предрасположенность.

2. Реакция на фрустрацию зависит от иерархии ценностей обследуемого лица, т.е. от того, насколько значима для него та зона интересов, которая при этом оказалась задетой.

3. Сила этой реакции выражена тем сильнее, чем менее значимо для конкретного индивида фрустрирующее лицо, так как непосредственные реакции проявляются более свободно именно в тех контактах, которые менее значимы; напротив, в общении со значимыми другими индивид максимально контролирует свои высказывания и поступки, особенно агрессивные реакции. Исключение могут составлять так называемые дуальюнионы (Л. Сонди), когда мучительные взаимно агрессивные отношения складываются между родственно близкими людьми.

Для учета и формализации данных обследования оказалось более удобным использовать вербальный тест, в котором процедура обследования предполагает не только ответы-высказывания («Что бы я сказал?»), но и описание переживаемых чувств («Что бы я почувствовал?»), которые испытывает человек, пытаясь ответить на поставленные в эксперименте фрустрирующие его вопросы.

Опросник ВФТ:

«Что бы я сказал(а) и что бы при этом почувствовал(а), если бы...»

1. Мой отец сказал мне:

- A. Ну и дурацкая у тебя прическа!
- B. Ты совсем не следишь за своим здоровьем!
- C. До чего же у тебя противный характер!
- D. Неужели нельзя зарабатывать побольше? Бедняга!
- E. Так тебе и не удалось ничего в жизни добиться!
- F. Ты ни в чем не разбираешься, поэтому и не спорь со старшими!
- G. Бессовестный ты человек, ничего для отца сделать не хочешь!

2. Моя мать сказала мне:

- A. Нужно же такое нагородить на голове!
- B. Ты питаешься так, чтобы окончательно испортить свое здоровье!
- C. С тобой никогда ни о чем нельзя договориться!
- D. Опять ты без денег и мать должна тебе помогать!
- E. Мне стыдно людям сказать, кто ты у меня и чем занимаешься!
- F. Ты так мало знаешь и так много мнишь о себе!
- G. И не стыдно тебе вести себя так безнравственно!

3. Моя жена сказала мне (для женатого мужчины):

- A. У тебя как-то изменилось лицо, раньше ты мне больше нравился.
- B. Какой-то ты стал вялый, бледный, и аппетит хуже, чем раньше...
- C. До чего же ты тяжелый человек, ни в чем с тобой не нахожу взаимопонимания!
- D. Опять у тебя нет денег! Куда они делись? Транжира!
- E. Твой дружок опять пошел на повышение! А ты неудачник!
- F. Боже, какое невежество! Ты не читал Набокова!
- G. Как ты можешь так оскорблять меня, слабую женщину!

4. Мой муж сказал мне (для замужней женщины):

- A. Ну и платье ты напялила: оно идет тебе, как корове седло!
- B. Что-то у тебя плохой цвет лица и бледность нехорошая.
- C. Более склочной женщины я в жизни не встречал.
- D. Наше жилье выглядит убого, никакого уюта!
- E. В конце концов, что ты собой представляешь, чтобы предъявлять мне какие-либо претензии.
- F. Боже, какая ты серость!
- G. Ты просто бессовестная и корыстная женщина!

5. Моя дочь сказала мне (если имеется сын или дочь):

- A. И прическа, и одежда у тебя старомодные!
- B. Опять ты не следишь за своим весом, не придерживаешься диеты!
- C. И все-то ты меня мучишь, и все тебе не так!
- D. Опять ты мне не можешь дать необходимую сумму! Мы что, нищие?
- E. Мне не хочется знакомить тебя с моим другом, неловко, что ты собой представляешь.
- F. Боже мой, ты даже не знаешь что такое высокая мода!
- G. Тебе никого не жалко!

6. Мой сын сказал мне:

- A. Ну и вид у тебя! Приведи себя в порядок – мои друзья могут зайти!
- B. Ты последнее время все хандришь!
- C. Надоело твое постоянное ворчание и недовольство! Сколько можно пилить человека!
- D. Вечно тебе для сына жалко лишней сотни!
- E. Всю жизнь вкалывать и ничего особенного не добиться – как это тебя угораздило!
- F. Это ужасно – ты не знаешь, что такое «тяжелый металл»!
- G. Тебе нет никакого дела до моих проблем!

7. Мой приятель:

- A. Да тебя разнесло как на дрожжах!
- B. Что-то ты плохо выглядишь...
- C. А ты, как всегда, со своим особым мнением!
- D. Что-то незаметно, чтобы тебе привалило богатство!
- E. А ты все на прежнем месте работаешь...
- F. Как, ты не можешь ответить на такой простой вопрос? В твоём возрасте каждый образованный человек в этом разбирается!
- G. Слушай, а ведь ты поступаешь некрасиво, не по-приятельски!

8. Моя приятельница:

- A. Такая прическа, как у тебя, уже давно не в моде.
- B. У тебя болезненный вид, сходи к врачу.
- C. Ну, с тобой спорить бесполезно, твое упрямство давно известно.
- D. А ты по-прежнему бедствуешь...
- E. Так тебе и не удалось чего-то в жизни добиться...

- Ф. Боже, с тобой и поговорить не о чем: ничего не читаешь, в театр не ходишь...
- Г. Ну, тебе подвести человека ничего не стоит.

9. Мой сотрудник:

- А. Ты в последнее время потерял форму.
- В. Смотрю, ты ходишь как-то осторожно, опять болит что-нибудь?
- С. Ну ты и зануда!
- Д. Что, опять ни на что денег не хватает? Я не смогу дать тебе в долг.
- Е. А тебя с премией опять обошли!
- Ф. У меня вопрос один назрел, но ты вряд ли сможешь мне на него ответить.
- Г. Кто бы меня в трудную минуту выручил? Но я от тебя помощи не жду.

10. Моя сотрудница:

- А. Ну и вид у тебя – страшнее войны!
- В. Я последнее время замечаю, что у тебя усталый и болезненный вид.
- С. Думала, сумею с тобой договориться, но с твоим характером это невозможно.
- Д. Твоя необеспеченность тебя, как видно, вполне устраивает.
- Е. Ты так и будешь всю жизнь на побегушках у тех, кто чего-то добился в жизни.
- Ф. Вряд ли ты можешь мне что-нибудь рассказать об импрессионистах, это за пределами твоих интересов.
- Г. Что за эгоизм с твоей стороны так подвести весь коллектив!

11. Мой начальник (руководитель, директор):

- А. В таком виде на работу ходить не стоит.
- В. Вы опять на больничном! А Вашу работу за Вас никто не будет делать!
- С. С вами каши не сваришь: я Вам одно, а Вы мне – другое! Трудный у Вас характер!
- Д. Все сотрудники внесли на мероприятие необходимую сумму, а Вы, конечно, беднее других!
- Е. Уж Вам-то в ближайшее время повышение по службе не угрожает.
- Ф. Такую сложную работу я Вам поручить не решусь: тут нужна хорошая осведомленность во многих вопросах.
- Г. На Вас трудно рассчитывать в трудную минуту: Вы можете подвести и меня, и весь коллектив!

12. Мой преподаватель, директор (для студента):

- А. В таком виде в школу (в институт) ходить не стоит.
- В. Вы опять на больничном? За Вас никто учиться не будет!
- С. С вами каши не сваришь: я Вам одно, а Вы мне – другое! Трудный у Вас характер!
- Д. Все ученики внесли на мероприятие необходимую сумму, а Вы, конечно, беднее других!
- Е. Уж Вам-то закончить нормально обучение вряд ли удастся.

- F. Такую сложную работу я Вам поручить не решусь: тут нужна хорошая осведомленность во многих вопросах.
- G. На Вас трудно рассчитывать в трудную минуту: Вы можете подвести и меня, и весь коллектив!

13. Уличные контакты:

- A. Прохожий в мой адрес: Ну и чучело!
- B. Пассажир в автобусе: Садитесь, ведь Вы еле на ногах стоите, больны, наверное...
- C. Пассажир в вагоне метро – мне: Ну и склочная Вы личность, Вам бы только учить других как себя вести!
- D. Продавец в магазине: Не трогайте товар! Это Вам не по карману!
- E. В кинозале сидящий сзади: Ходят тут всякие, строят из себя, а на деле ...
- F. Продавец книжного лотка: Ну, эта книга не про Вас. Сложновато – не осилите!
- G. Прохожий у входа в метро: Пропустите немедленно! Не видите – я то-роплюсь!

Фрустрирующие лица могут быть выбраны произвольно или адекватно заменены, так как независимо от количества «фрустрирующих» лиц количественная оценка агрессивности делится на n (на их общее количество).

Фрустрируемые ценности: А – внешний вид, В – здоровье, С – характер, D – благополучие, E – социальный статус, F – кругозор, G – нравственность. Усредненные оценки по каждому пункту опросника от 1 до 6 баллов интерпретируются следующим образом:

6 баллов – выраженная внешнеобвиняющая реакция, избыточная агрессивность;

5 баллов – внешнеобвиняющая реакция, повышенная агрессивность;

4 балла – умеренная экстрапунитивная реакция, стеничность и уверенность в себе, стремление отстоять свои позиции;

3 балла – импунитивная реакция, сдержанность, высокий самоконтроль над агрессивными реакциями;

2 балла – интропунитивная реакция, аутоагрессия;

1 балл – выраженная интропунитивная реакция, избыточная аутоагрессия (табл. 1.6).

Таблица 1.6

Возможные варианты ответа

Сказал	Почувствовал	Оценка, балл
<i>Агрессивные действия в адрес обидчика. Резкие высказывания: «Убью!», «Уничтожу!» и т.д.</i>	Ярость, злость, ненависть	6

<i>Ругань, обвинения в адрес обидчика:</i> «Пошел ты...!», «Ах ты дрянь!», «Сам дурак (сама дура)!», «На себя посмотри(те)!», «Не Ваше (не твое) дело!»	Возмущение, гнев	5
<i>Отрицание вины:</i> «Это не так!», «Неправда!!», «Ничего подобного!», «Не могу с этим согласиться»	Раздражение, обида	4

Окончание табл. 1.6

Сказал	Почувствовал	Оценка, балл
<i>Стремление оправдаться или ссыла на смягчающие вину обстоятельства:</i> «Возможно, это так, но иначе не получается», «Да, но этому есть причины», «Нехорошо, но что поделаешь», «Так вышло, но это не моя вина»	Неловкость	3
<i>Признание вины:</i> «Да, нескладно вышло», «Приходится признать, что это – моя вина», «Прошу извинить меня», «Вы правы (ты прав)»	Стыд, смущение	2
<i>Обвинения в свой адрес, самобичевание, выраженное чувство вины:</i> «Вечно у меня все хуже, чем у всех! Это мой злой рок!», «Так мне и надо», «Я виноват, прости(те)»	Недовольство собой	1

В каждой клетке (табл. 1.7, 1.8) отражаются баллы агрессивности двух видов: по ответам «сказал» (а) вверху слева и по ответам «почувствовал» (б) внизу справа. Полученные результаты интегрируются также по двум категориям: высказывания и чувства. Если оценки по суммарным баллам категории «сказал» меньше, чем по категории «почувствовал», то агрессивные эмоции контролируются рассудком. Если оценки по ответам обеих категорий одинаково высоки, то контроль над агрессивностью ослаблен. Если оценки ответов категории «сказал» выше, то агрессивность носит гиперкомпенсаторный характер. Оценки от 1 до 6 баллов интегрируются в суммарные по двум категориям: высказывания и чувства. Таким образом, 5–6 баллов – выраженная экстрапунитивная агрессия; 1–2 балла – выраженная интропунитивная реакция, аутоагрессия.

Данные исследования в баллах проставляются в соответствующих ячейках регистрационного листа (см. табл. 1.7). По результатам теста определяются сферы отношений, вызывающих у обследуемого наибольшую агрессию, а также наиболее фрустрированные ценности, что позволяет выстроить иерархию ценностей обследуемого лица. Баллы в вертикальных столбцах суммируются, и полученная сумма делится на количество фрустрирующих лиц, что позволяет выявить усредненную оценку степени агрессивности по каждой ценностной категории. Затем суммируются и

делятся на 7 (количество предъявленных ценностей) баллы в горизонтальных строках – это дает представление о наиболее напряженной потребности.

Σ – это сумма всех баллов в вертикальном столбце, деленная на число лиц (n), вызывающих фрустрацию у испытуемого своими высказываниями; лица выбираются в зависимости от ситуации и возраста испытуемого.

Таблица 1.7

Регистрационный лист к тесту ВФТ

Источник фрустрации	Фрустрированные ценности							Среднее
	A	B	C	D	E	F	G	
1. Отец	а							$\Sigma a1/7$
	б							$\Sigma b1/7$
2. Мать								$\Sigma a2/7$
								$\Sigma b2/7$
3. Муж								$\Sigma a3/7$
								$\Sigma b3/7$
4. Жена								$\Sigma a4/7$
								$\Sigma b4/7$
5. Сын								$\Sigma a5/7$
								$\Sigma b5/7$
6. Дочь								$\Sigma a6/7$
								$\Sigma b6/7$
7. Приятель								$\Sigma a7/7$
								$\Sigma b7/7$
8. Приятельница								$\Sigma a8/7$
								$\Sigma b8/7$
9. Сотрудник								$\Sigma a9/7$
								$\Sigma b9/7$
10. Сотрудница								$\Sigma a10/7$
								$\Sigma b10/7$
11. Начальник								$\Sigma a11/7$
								$\Sigma b11/7$
12. Преподаватель								$\Sigma a12/7$
								$\Sigma b12/7$
13. Уличные контакты								$\Sigma a13/7$
								$\Sigma b13/7$
–	ΣA	ΣB	ΣC	ΣD	ΣE	ΣF	ΣG	$\Sigma a \text{ общ.}/7$ $\Sigma b \text{ общ.}/7$ $\Sigma/2 \text{ общ.}$ по всем ценностям
–	Σ/n	Σ/n	Σ/n	Σ/n	Σ/n	Σ/n	Σ/n	$\Sigma \text{ общ.}$ сумма

Примечание. n – количество лиц из левого столбца, включенных в эксперимент; а – сказал(а), б – почувствовал(а).

Таблица 1.8

Регистрационный лист ВФТ для детского варианта методики

Источник	Фрустрированные ценности	Среднее
----------	--------------------------	---------

фрустрации	A	B	C	D	E	F	G	
1. Отец	a	б						$\Sigma a 1/7$ $\Sigma б 1/7$
2. Мать								$\Sigma a 2/7$ $\Sigma б 2/7$

Окончание табл. 1.8

Источник фрустрации	Фрустрированные ценности							Среднее
	A	B	C	D	E	F	G	
3. Приятель								$\Sigma a 3/7$ $\Sigma б 3/7$
4. Приятельница								$\Sigma a 4/7$ $\Sigma б 4/7$
5. Соученик								$\Sigma a 5/7$ $\Sigma б 5/7$
6. Соученица								$\Sigma a 6/7$ $\Sigma б 6/7$
7. Учитель								$\Sigma a 7/7$ $\Sigma б 7/7$
8. Учительница								$\Sigma a 8/7$ $\Sigma б 8/7$
9. Уличные контакты								$\Sigma a 9/7$ $\Sigma б 9/7$
–	ΣA	ΣB	ΣC	ΣD	ΣE	ΣF	ΣG	Σ/n общ. $\Sigma/2$ общ. по всем ценностям
–	Σ/n	Σ/n	Σ/n	Σ/n	Σ/n	Σ/n	Σ/n	Σ общ. сумма

Примечание. n – количество лиц из левого столбца, включенных в эксперимент; а – сказал(а), б – почувствовал(а).

Максимальные баллы по пунктам А, В, С, D, E, F, G отражают наиболее значимые ценности, фрустрация которых вызывает наиболее агрессивную реакцию. Минимальные баллы по пунктам 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 определяют тех значимых других, в присутствии которых повышается самоконтроль. Имеет смысл проанализировать соотношение двух величин: суммы баллов по пунктам 1, 4, 6, 7, 9, 11, деленной на n (т.е. величины агрессии по отношению к мужчинам), и суммы баллов по пунктам 2, 3, 5, 8, 10, деленной на n (т.е. величины агрессии по отношению к женщинам). Если первая величина больше второй, выявляется более агрессивное отношение к мужчинам, если вторая величина больше первой – большая агрессия направлена на представительниц женского пола.

В целом преобладание ответов, оцениваемых на 3 или 4 балла, характерно для устойчивой нормы, т.е. хорошо контролируемой личности, при этом оценка «3» характерна для лиц с умеренно выраженными гипотимными, тормозимыми чертами. Преобладание оценки «4» более характерно для стеничных, активных, оптимистичных личностей. Агрессивность экстрапунитивная (5 или 6 баллов) свойственна акцентуантам по

гипертимному типу и агрессивным (эксплозивным, возбудимым, неустойчивым и импульсивным) личностям с плохим самоконтролем. Агрессивность, направленная на самого себя – 2 и особенно 1 балл, – характерна для гипотимных акцентуаций, т.е. лиц с тревожно-мнительными чертами, сензитивных, пессимистичных интровертов.

Низкая агрессивность, как правило, обнаруживается в той сфере межличностных отношений, которая сверхзначима и способствует блокировке агрессии или усилению контроля рассудка и подавлению негативных эмоциональных проявлений.

Выраженная озабоченность контактами с противоположным полом проявляется значительным перевесом баллов агрессивности в отношении особ собственного пола в сравнении с реакциями на лиц противоположного пола. Максимальная агрессивность выявляется при фрустрации, направленной на наиболее значимые для обследуемого лица ценности. Если круг наиболее значимых контактов определяется минимальными баллами, то максимальные баллы отражают наименее значимые сферы отношений. Для большинства это уличные контакты. Высокая агрессивность выявляется также в зоне наиболее неблагоприятных контактов, в зоне конфликта.

При стандартизации данной методики были обнаружены значимые количественные показатели выраженной агрессивности (при среднем балле равном 5 или 6) у эмоционально незрелых личностей – возбудимых, эмоционально лабильных, паранойяльных и эксплозивных. У сензитивных, интровертных, тревожных и индивидуалистичных личностей значительно чаще встречались самообвиняющие реакции (при среднем балле равном 1 или 2).

Зона конфликта, выявляемая максимальными баллами, может быть семейной, производственной (или учебной), интимной (отношения между полами) или генерализованной при выраженной аффективной неустойчивости. Практическое применение теста показало его надежность и меньшую подверженность мотивационным искажениям по сравнению с другими тестами, направленными на измерение агрессивности.

С разными аспектами агрессивности приходится работать и школьному психологу. Здесь чаще всего речь идет о поведенческой агрессивности, которая проявляется по разным мотивам. С одной стороны, это продолжение той самой личностной черты жесткости, наступательности и стремления к самоутверждению, свойственного в большей степени мальчикам. Агрессивность нередко носит подражательный характер, когда агрессия культивируется через средства массовой информации – телевидение, кино и пр. Агрессия может носить и защитный характер, являясь реакцией на жесткие поступки других лиц, в том числе и на репрессивные меры, принимаемые в отношении ребенка в семье.

Агрессивность нередко носит компенсаторный характер и представляет собой гиперкомпенсацию ранимой, впечатлительной личности, маскирующей псевдоагрессивными высказываниями реакции страха и неуверенности.

В последние годы проблема подростковой агрессивности с элементами выраженной жестокости стала особенно актуальной. Поэтому для диагностики разных форм проявления агрессивности необходимо применение научно обоснованных, надежных психологических тестов, направленных на изучение личности. С этой целью разработан опросник для детей.

Опросник ВФТ (детский вариант):

1. Мой отец сказал мне:

- А. Ну и дурацкая у тебя прическа!
- В. Ты совсем не следишь за своим здоровьем!
- С. До чего же у тебя противный характер!
- Д. Неужели нельзя уже начать что-то зарабатывать? Бездельник!
- Е. Вряд ли тебе удастся чего-либо в жизни добиться!
- Ф. Ты ни в чем не разбираешься, поэтому и не спорь со старшими!
- Г. Бессовестный ты человек, ничего для отца сделать не хочешь!

2. Моя мать сказала мне:

- А. Нужно же такое нагородить на голове!
- В. Ты питаешься так, чтобы окончательно испортить свое здоровье!
- С. С тобой никогда ни о чем нельзя договориться!
- Д. Опять ты без денег и мать должна тебе подбрасывать!
- Е. Мне стыдно людям сказать, кто ты у меня и чем занимаешься!
- Ф. Ты так мало знаешь и так много мнишь о себе!
- Г. И не стыдно тебе вести себя так бессовестно!

3. Мой приятель:

- А. Да тебя разнесло как на дрожжах!
- В. Что-то ты плохо выглядишь...
- С. А ты, как всегда, со своим особым мнением!
- Д. Что-то незаметно, чтобы тебе привалило богатство!
- Е. А ты все в двоечниках ходишь, скоро тебя выгонят из школы!
- Ф. Как, ты не можешь ответить на такой простой вопрос? В твоём возрасте каждый человек в этом разбирается!
- Г. Слушай, а ведь ты поступаешь некрасиво, не по-приятельски!

4. Моя приятельница:

- А. Такая прическа, как у тебя, уже давно не в моде.
- В. У тебя болезненный вид, сходи к врачу.
- С. Ну, с тобой спорить бесполезно, твое упрямство давно известно.
- Д. А ты по-прежнему ходишь в драных штанах!
- Е. Ты, видно, уже не можешь рассчитывать добиться чего-то в жизни!
- Ф. Боже, с тобой и поговорить не о чем: ничего не читаешь, в театр не ходишь...
- Г. Ну, тебе подвести человека ничего не стоит.

5. Мой соученик:

- А. Ты в последнее время потерял форму.

- В. Смотрю, ты ходишь как-то осторожно, наверное, болит что-нибудь...
- С. Ну ты и зануда!
- Д. Что, опять ни на что денег не хватает? Но я одалживать тебе не стану.
- Е. А тебя опять как отстающего (отстающую) отметили.
- Ф. У меня один вопрос назрел, но ты вряд ли сможешь мне на него ответить.
- Г. Кто бы меня в трудную минуту выручил? Я думал, что ты, но для такого эгоиста это слишком большая жертва.

6. Моя соученица:

- А. Ну и вид у тебя, страшнее войны!
- В. Я последнее время замечаю, что у тебя усталый и болезненный вид.
- С. Думала, сумею с тобой договориться, но с твоим характером это невозможно.
- Д. Я вижу, твоя необеспеченность тебя вполне устраивает.
- Е. Ты так и будешь всю жизнь на побегушках у тех, кто чего-то добился в жизни.
- Ф. Вряд ли ты можешь мне что-нибудь рассказать об импрессионистах, это за пределами твоих интересов.
- Г. Что за эгоизм с твоей стороны так подвести весь коллектив!

7. Мой учитель или директор (мужчина):

- А. В таком виде в школу ходить не стоит.
- В. Ты опять болеешь? Но за тебя никто учиться не будет.
- С. С тобой каши не сварить: я тебе одно, а ты мне – другое! Трудный у тебя характер!
- Д. Все школьники внесли на мероприятие необходимую сумму, а ты, наверное, беднее других.
- Е. Уж тебе-то в ближайшее время приличных отметок не заслужить.
- Ф. Такое сложное задание я тебе поручить не решусь: тут нужна хорошая осведомленность во многих вопросах.
- Г. На тебя трудно рассчитывать в трудную минуту: ты можешь подвести и меня, и весь коллектив!

8. Моя учительница или завуч (женщина)

- А. Чтобы я тебя в такой одежде в школе не видела.
- В. Ты такой бледный (такая бледная). Плохи твои дела!
- С. Какие нестерпимые упрямство и грубость!
- Д. Все ученики надели новые рубашки или блузки, а ты опять в старом!
- Е. Ты никуда поступить не сможешь, так как ничего не знаешь.
- Ф. Ты не приходишь на контрольные, так как боишься обнаружить свою невежественность.
- Г. На тебя трудно рассчитывать в трудную минуту: ты можешь подвести и меня, и весь коллектив!

9. Уличные контакты:

- А. Прохожий в мой адрес: Ну и чучело!

- В. Пассажир в автобусе: Садись, ведь ты еле на ногах стоишь, больной (больная), наверное...
- С. Пассажир в вагоне метро – мне: Ну и склочная ты личность, тебе бы только учить других как себя вести!
- Д. Продавец в магазине: Не трогай товар! Это тебе не по карману!
- Е. В кинозале сидящий сзади: Ходят тут всякие, строят из себя, а на деле ...
- Ф. Продавец книжного лотка: Ну, эта книга не для тебя. Сложновато – не осилишь!
- Г. Прохожий у входа в метро: Пропусти немедленно! Не видишь – я то роплюсь!

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Раскройте психологический смысл понятия «экзистенция».
2. Назовите психодиагностические шкалы методики СЖО?
3. Сколько вопросов включает опросник субъективного одиночества?
4. Дайте характеристику макиавеллизму как экзистенциальному свойству личности личности?
5. Каким образом разрабатывалась шкала совестливости, предложенная В.М. Мельниковым и Л.Т. Ямпольским?
6. Имеются ли обратные вопросы в тесте В. Коулмана «Удовлетворенность своей жизнью»?
7. Дайте характеристику психодиагностических шкал опросника «Самоактуализации» (Э. Шостром, адаптация А.В.Лазукина, Н.Ф.Калина)?
8. Раскройте содержание ценностного подхода к изучению личности в психологии?
9. Какая методологическая идея положена в основу фрустрационного теста Л.Н. Собчик?
10. Дайте характеристику психодиагностических шкал опросника самоотношения (С.Р. Пантिलеева)?

Саратовский государственный университет имени Г.Н.Шереметьевского

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Бубер М. Два образа веры. – М.: Издательство "Республика" 1995. – 464 с.
2. Бюджентал Дж. Третья сила у психології // Гуманістична психологія. Антологія. У 3-х т. / Ред. Р. Трач (США) і Г. Балл (Україна). – К.: Університетське видавництво «Пульсари», Т. 1., 2001. – с.80 – 92.
3. Гуссерль Э. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология. – СПб.: «Владимир Даль», 2004. – 400 с.
4. Джонстон Д. Краткая история философии. – М.: Астрель; Владимир; ВКТ, 2010. – 224 с.
5. Камю А. Миф о Сизифе; Бунтарь. – Мн.: ООО «Попурри», 2000. – 544 с.
6. Кириленко Г.Г. Краткий философский словарь / Г.Г. Кириленко, Е.В. Шевцов. – М.: АСТ: Слово, Полиграфиздат, 2010. – 480 с.
7. Кьеркегор С. Болезнь к смерти. – М.: Академический Проект, 2012. – 157 с.
8. Кьеркегор С. Несчастнейший. Сборник сочинений. – М.: Библиейско-богословский институт св. апостола Андрея, 2005. – 376 с.
9. Кьеркегор С. Страх и трепет. – М.: Республика, 1993. – 383 с.
10. Лучинин А.С. Психодигностика: Конспект лекций. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 256 с.
11. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А. Петровский. Ростов н/Д: Феникс, 1996. 512 с.
12. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др. / Под общ. ред. А.А. Крылова, С.М. Маничева. СПб.: Питер, 2000. 560 с.
13. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учеб. пособие / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Изд. дом «БАХРАХ-М», 2006. 672 с.
14. Прохазка Дж. Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов. – СПб.: Прайм-Евро-Знак, 2007. – 383 с.
15. Сартр Ж.П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. – М.: Республика, 2004. – 639 с.
16. Сартр Ж.П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов / Сост. и общ. ред. А.А. Яковлева – М.: Политиздат, 1990. – с. 319 – 344.
17. Сидоренко И.Н. Карл Ясперс. – Мн.: Книжный Дом, 2008. – 224 с.
18. Справочник практического психолога Психодиагностика / Под общ. ред. С.Т. Посоховой. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. 671 с.
19. Тиллих П. Избранное: Теология культуры. – М.: Юрист, 1995. – 479 с.
20. Хайдеггер М. Бытие и время. – СПб.: «Наука», 2006. – 451 с.
21. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. – М.: Психотерапия, 2008. – 672 с.
22. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учебник для студентов высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 512 с.

23. Яновский М. «В круге» отчаяния // Экзистенциальные традиции: Философия, Психология, Психотерапия. 2009, № 1 (14). – с. 105 – 109.
24. Ясперс К. Общая психопатология. – М.: Практика, 1997. – 1056 с.

Дополнительная:

1. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической науки / Ф.Е. Василюк // Вопр. психологии. 1988. № 5. С. 27–37.
2. Линде Н.Д. Основы современной психотерапии: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2002. 208 с.
3. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
4. Соколова Е.Т. Теория и практика: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2002. 368 с.
5. Справочник практического психолога: Психотерапия / Сост. С.Л. Соловьева. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. 575 с.

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского