

МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
МЭГАРИФ ҺЭМ ФЭН  
МИНИСТРЛЫГЫ

**ПРИКАЗ**

г. Казань

**О проведении мониторинга эмоционально-личностной сферы обучающихся общеобразовательных организаций**

Во исполнение п.3.1. Постановления республиканской комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 27.05.2015 г. №05-15, с целью раннего выявления детей и подростков, подвергшихся жестокому обращению и насилию в семье, оказания им психолого-педагогической помощи в рамках деятельности общеобразовательной организации п р и к а з ы в а ю :

1. Начальникам отделов (управлений) образования рекомендовать в срок с 1 сентября по 15 октября 2015-2016 учебного года провести мониторинг эмоционально-личностной сферы обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте от 8 до 15 лет с использованием следующих диагностик:

- Опросник Кеттелла СРО (показательные шкалы профиля: 04, О, Н, Б). Пакет «Личность»;
- Методика изучения самооценки и уровня притязаний. Пакет «Личность»;
- Шкала личностной тревожности Спилбергера (адаптация Ю.Л.Ханина). Пакет «Личность»;
- Тест Люшера. Пакет «Состояние» (Приложение №1).

2.2. Организовать индивидуальную работу с выявленными детьми «группы риска» с привлечением педагога-психолога, специалистов ПДН, органов социальной защиты.

3. В срок до 30 октября 2015 года представить информацию по итогам мониторинга эмоционально-личностной сферы обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте от 8 до 15 лет в отдел дополнительного образования детей (Приложение №2).

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя министра Л.О. Сулима

**Заместитель Премьер-министра  
Республики Татарстан - министр**

**Э.Н. Фаттахов**

## **Методические рекомендации по проведению мониторинга эмоционально-личностной сферы обучающихся общеобразовательных организаций**

Наблюдательный педагог, классный руководитель по определенным внешним признакам может предположить наличие насилия над подростком. Важно помнить, **что для этого важен не какой-то один признак, а их сочетание.**

Признаки, сочетание которых должно привлечь внимание и насторожить педагога:

- ребенок плохо развивается: его психическое и физическое развитие не соответствует возрасту;
- ребенок неухожен, неопрятен, апатичен, часто плачет или, напротив, агрессивен, вызывающе себя ведет;
- ребенок демонстрирует изменчивое поведение: оно постоянно переходит от спокойного, к внезапно возбужденному, и наоборот. Такое поведение часто является причиной плохих контактов ребенка с другими детьми, приводит к его изоляции, отверженности в группе;
- у ребенка могут быть проблемы с обучением в связи с плохой концентрацией внимания, общей собранностью, усталостью, недостатка во сне;
- ребенок проявляет отрицательное отношение к собственному телу, вплоть до причинения себе телесных повреждений;
- он отказывается раздеваться, стремится скрыть синяки и раны;
- для него характерны повторяющиеся жалобы на недомогание;
- ребенок явно испытывает враждебность или чувство страха по отношению к знакомому мужчине (отцу, брату, соседу и т. д.) или матери;
- он проявляет сильную реакцию испуга или отвращения в связи с физической близостью определенного взрослого;
- судорожно реагирует на поднятую руку (как бы сжимается, боясь удара);
- ребенок чрезмерно стремится к одобрению, ласке любых взрослых;
- уходит от конфликтов, споров с другими детьми;
- гипертрофированно проявляет заботу обо всем и обо всех;
- демонстрирует не соответствующее возрасту «взрослое» поведение, рационален, интересуется вопросами секса;
- рассказывает о случаях насилия или сексуальных домогательствах, которые якобы произошли с другими детьми;

Еще раз подчеркнем: каждый из данных признаков и особенностей поведения ребенка не обязательно свидетельствует о том, что он подвергается жестокому обращению или испытывает насилие (в том числе и сексуальное).

Однако, проявляющиеся в том или ином сочетании, они должны обратить на себя внимание педагога.

**Внимание! Диагностика эмоционально-личностной сферы и межличностных отношений проводится только при письменном согласии родителей. Диагностика проводится только педагогом-психологом.**

Диагностики Опросник Кеттелла СРО (показательные шкалы профиля: 04, О, Н, Р). Пакет «Личность», Методика изучения самооценки и уровня притязаний. Пакет «Личность», Шкала личностной тревожности Спилбергера (адаптация Ю.Л.Ханина). Пакет «Личность» для использования в обязательном порядке во всех общеобразовательных организациях. Для организаций, имеющих диагностический комплекс «Эффектон студио» или «Иматон», дополнительно рекомендовано использовать Тест Люшера. Пакет «Состояние».

### **Порядок проведения мониторинга эмоционально-личностной сферы обучающихся общеобразовательных организаций:**

1. С целью организации мониторинга Начальник отдела (управления) образованием:
  - утверждает состав рабочей группы из педагогов-психологов образовательных организаций во главе с методистом-психологом (далее - Рабочая группа);
  - утверждает график выхода в общеобразовательные организации;
  - обеспечивает обработку и анализ заполненных бланков мониторинга;
  - создает условия для хранения заполненных бланков мониторинга, соблюдения конфиденциальности при хранении и использовании бланков мониторинга;

- издает приказ о содействии и создании необходимых условий руководителями общеобразовательных организаций для проведения мониторинга эмоционально-личностной сферы обучающихся.

2. Руководитель общеобразовательной организации:

утверждает расписание проведения мониторинга эмоционально-личностной сферы обучающихся по классам и кабинетам;

- организует получение информированного согласия в письменной форме одного из родителей или иного законного представителя обучающихся;

- утверждает поименные списки обучающихся, участвующих в мониторинге эмоционально-личностной сферы, составленные по итогам получения от родителей или законных представителей информированных согласий в письменной форме об участии в мониторинге;

- организует организационно-техническое сопровождение Рабочей группы;

- обеспечивает направление акта передачи бланков тестирования и запечатанных в отдельные конверты заполненных обучающимися бланков мониторинга в отдел (управление) образованием муниципального района.

3. При проведении мониторинга в каждом классе присутствует член Рабочей группы, проводящий необходимые организационные и технические мероприятия, обеспечивающие соблюдение Порядка.

4. Перед началом проведения мониторинга члены Рабочей группы проводят инструктаж обучающихся, участвующих в мониторинге, в том числе информируют об условиях мониторинга и его продолжительности.

5. С целью обеспечения конфиденциальности результатов мониторинга во время его проведения на допускается свободное общение между обучающимися, участвующими в мониторинге, перемещение по кабинету. Каждый обучающийся, участвующий в мониторинге, имеет право в любое время отказаться от тестирования, поставив в известность члена Рабочей группы.

6. Заполненные бланки группируются по возрасту обучающихся, принявших участие в мониторинге, и упаковываются членами Рабочей группы в конверты, которые заклеиваются. На лицевой стороне конверта с заполненными бланками указывается: наименование общеобразовательной организации, её юридический адрес; возраст обучающихся, количество бланков, дата и время проведения мониторинга; ставятся подписи всех членов Рабочей группы и администрации общеобразовательной организации с расшифровкой фамилии, имени и отчества.

7. Методист-психолог (руководитель рабочей группы) обеспечивает хранение заполненных бланков мониторинга, руководитель общеобразовательной организации обеспечивает хранение в течение года информированных согласий родителей об участии в мониторинге, в условиях, гарантирующих конфиденциальность и невозможность несанкционированного доступа к ним.

8. Обработка и анализ информации, полученной в результате проведенного мониторинга, осуществляется членами Рабочей группы совместно с педагогами- психологами общеобразовательных организаций. По результатам обработки бланков составляется акт результатов мониторинга.

9. На основании акта о результатах мониторинга эмоционально-личностной сферы обучающихся определяются дети «группа риска», составляется индивидуальный план работы с ребенком с привлечением специалистов ПДН, социальной защиты, ЦРБ.

**ТЕСТ КЕТТЕЛЛА.  
ДЕТСКИЙ ВАРИАНТ.  
12 ФЛО-120**

Тест для исследования личностных особенностей младших школьников разработан Р.Б.Кеттеллом и Р.В.Коаном, адаптирован Э.М. Александровской. В описываемом варианте он содержит 12 шкал (факторов) для измерения степени выраженности черт личности, функционально независимая природа которых установлена в ряде факторноаналитических исследований. Опросник состоит из двух разделов: для мальчиков и для девочек, каждый из которых состоит из двух частей (по 60 вопросов в каждой части) - это необходимо для того, чтобы избежать недостоверных ответов испытуемого. Тест предназначен для оценки индивидуально-психологических особенностей личности ребенка 8-12 лет. Методика больше всего подходит для школьников старшей возрастной группы

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ**

После прочтения инструкции в качестве примера необходимо продемонстрировать 2 первых вопроса на доске.

Примерный алгоритм объяснения.

Подчеркните слово «или» так, чтобы дети усвоили, что имеется два возможных выбора. Затем продолжите: «Посмотрите на ваши опросные листы. В левом углу стоит цифра 1, это первый вопрос, начинайте отвечать здесь». Дайте небольшой промежуток времени, чтобы дети сделали первый выбор. Прделайте то же и со вторым вопросом. Спросите: «Понятно ли как отмечать ответы? Если ли у кого вопросы?» Подробно ответьте на все вопросы детей. Предупредите, что исправление ответов разрешено, но оно должно быть ясно видно. Когда дети поняли, что надо делать, скажите им, чтобы они продолжали работу самостоятельно, выбирая в каждом вопросе ответ, который им больше подходит. В случае, если у кого-то возникает затруднение, разрешается прочесть этому ребенку непонятный для него вопрос и объяснить его смысл, не подсказывая ответа. Исключение составляют вопросы, направленные на выявление интеллектуальных функций, это № 11, 15, 19, 23, 27. Разрешается только их прочтение, без объяснения значения слов. Это должно производиться в индивидуальном порядке, чтобы не мешать работе остальных. Скажите детям, чтобы, когда они закончат отвечать на вопросы первой страницы, сразу же переходили на вторую.

Важным моментом является то, чтобы экспериментатор сразу же после начала работы быстро прошел по рядам и убедился, что все следуют инструкции. Отмечайте, где работает ребенок, стимулируя его работать быстрее или медленнее. Полезно сделать такое замечание: «Теперь почти все закончили 1-ую страницу, если кто-то еще не закончил, надо работать быстрее».

Обратите внимание на завершение работы. В конце тестирования необходимо сказать: «Просмотрите ваши ответы и убедитесь, что вы ответили на каждый вопрос, ничего не пропустили».

Младшим детям этот вопросник может быть прочтен весь целиком вслух. В этом случае необходимо, чтобы в классе был помощник-наблюдатель, т.к. некоторые дети могут нуждаться в оказании помощи, а другие склонны списывать. Экспериментатор, читающий вопросы, должен стоять перед классом и четко произносить каждый вопрос, по мере надобности повторяя их дважды. Вопросы, направленные на сообразительность, лучше выписать на доске, т.к. при восприятии их на слух дети испытывают трудности, но при этом очень важно не допустить их обсуждения вслух.

Индивидуальное тестирование проводится подобно групповому. После того, как ребенок проинструктирован, ему надо предоставить самостоятельность, оказывая помощь при необходимости. Для детей младшего школьного возраста, испытывающих трудности при чтении, экспериментатор должен зачитывать каждый вопрос, отмечая ответы ребенка в опросном листе. Следует подчеркнуть, что проведение индивидуального тестирования с активным участием экспериментатора, позволяет собрать более обширную информацию о личности исследуемого школьника. Задавая вопросы, исследователь может попросить у испытуемого объяснения, почему он отвечает так, а не иначе, выявить наиболее значимые для него жизненные сферы и отношения, следить за его эмоциональными, поведенческими и речевыми проявлениями во время обследования. Полученная дополнительная информация обогащает представление об обследуемом ребенке.

**ИНСТРУКЦИЯ:** «Дорогие ребята, мы проводим изучение характера школьников. Предлагаем анкету с рядом вопросов. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» ответов. Каждый должен выбрать ответ наиболее подходящий для себя. Вопросы состоят из двух частей, разделенных словом «или». Читая вопросы, выбирай ту часть, которая подходит тебе больше. В листке для ответов против каждого номера вопроса имеется два квадратика, соответствующие левой части вопроса (все, что находится до слова «или») и правой (все, что находится после слова «или»). Поставь крестик (x) в квадратике, который соответствует той части вопроса, которую ты выбрал. В некоторых вопросах может не быть формулировок, подходящих для тебя точно (или бывает «и так. и так»). Тогда отмечай ту, которая подходит тебе больше (или как чаще бывает). Если вопрос вызывает затруднение, обращай за помощью к тому, кто проводит исследование, для этого подними руку. Не надо думать подолгу над одним вопросом. Отметил один и сразу же переходи к следующему. Есть вопросы, имеющие три варианта ответов (№ 11, 15, 19, 23, 27). Просмотри все варианты и выбери один из них. Не разрешается пропускать вопросы, а также давать больше одного ответа на вопрос».

*Для мальчиков. Часть /*

№ а	б	с
1. Ты быстро справляешься со своими домашними заданиями	или ты их выполняешь долго	
2. Если над тобой подшутили, ты немного	или смеешься	
3. Ты думаешь, что почти все можешь сделать как надо	или ты можешь справиться только с некоторыми заданиями	
4. Ты часто делаешь ошибки	или ты их почти не делаешь	
5. У тебя много друзей	или не очень много	
6. Другие мальчики умеют больше, чем ты	или ты можешь столько же	
7. Всегда ли ты хорошо запоминаешь имена-людей	или случается, что ты их забываешь	
8. Ты много читаешь	или большинство ребят читает больше	

9. Когда учитель выбирает другого мальчика для работы, которую ты сам хотел сделать. тебе становится обидно	или ты быстро об этом забываешь	
Ты считаешь, что твои выдумки, предложения, идеи хорошие и правильные	или ты не уверен в этом	
Какое слово будет противоположным по значению слову «СОБИРАТЬ»?		
<b>«РАЗДАВАТЬ» или «НАКАПЛИВАТЬ» или «БЕРЕЧЬ»</b>		
Ты обычно молчаливый	или много говоришь	
Если мама на тебя сердится. это иногда бывает ее ошибкой	или у тебя ощущение, что ты сделал что-то неправильно	
Тебе понравилось бы заниматься с книгами в библиотеке	или быть капитаном в дальнего плавания	
Какая из следующих букв отличается от двух других?		
<u>с,</u>	<b>или Т,</b>	<b>или У</b>
16. Ты можешь вечером долго сидеть спокойно	или начинаешь ерзать	
17. Если ребята беседуют о каком-то месте, которое ты хорошо знаешь, ты тоже начинаешь рассказывать о нем что-нибудь	или ты ждешь, когда они закончат	
18. Ты смог бы стать космонавтом	или ты думаешь, что это слишком сложно	
19. Дан цифровой ряд: 2, 4, 8.  Какая следующая цифра в этом ряду?		
ю.	<b>или 16,</b>	<b>или 12</b>
20. Твоя мама говорит, что ты слишком живой и беспокойный	или ты тихий и спокойный	
Ты охотнее слушаешь, как рассказывает кто-то из ребят	или тебе больше нравится рассказывать самому	
В свободное время ты лучше почитал бы книгу	или поиграл в мяч	
Дана группа слов:		

Стимульный материал

<p>«ХОЛОДНЫЙ», «ГОРЯЧИЙ», «МОКРЫЙ», «ТЕПЛЫЙ». Одно слово не подходит по смыслу к остальным. <b>«МОКРЫИ»,</b></p>	<p><b>или «ХОЛОДНЫИ», или «ТЕПЛЫИ»</b></p>	
<p>24. Ты всегда осторожен в своих движениях</p>	<p>или бывает, когда ты бегаешь, то задеваешь за предметы</p>	
<p>25. Ты тревожишься, что тебя могут наказать волнует</p>	<p>или тебя это никогда неГ</p>	
<p>26. Тебе больше понравилось бы строить дома, когда ты вырастешь</p>	<p>или быть летчиком</p>	
<p>27. Когда КОЛЕ было столько же лет. сколько НАТАШЕ сейчас. АНЯ была старше его. Кто моложе всех?</p>		
<p><b>КОЛЯ, или АНЯ, или НАТАША</b></p>		
<p>28. Учитель часто делает тебе замечания на уроке</p>	<p>или он считает, что ты ведешь себя так. как надо</p>	
<p>29. Когда твои друзья спорят о чем-то. ты вмешиваешься в их спор</p>	<p>или молчишь</p>	
<p>30. Ты можешь заниматься, когда другие в классе разговаривают, смеются</p>	<p>или когда ты занимаешься, должна быть тишина</p>	
<p>31. Ты слушаешь «Новости» по телевизору</p>	<p>или ты идешь играть, когда они начинаются</p>	
<p>32. Тебя обижают взрослые</p>	<p>или они тебя хорошо понимают</p>	
<p>33. Ты спокойно переходишь улицу. где большое движение транспорта</p>	<p>или ты немного волнуешься</p>	
<p>34. С тобой случаются большие неприятности</p>	<p>или мелкие, незначительные</p>	
<p>35. Если ты знаешь вопрос, ты сразу же поднимаешь руку</p>	<p>или ждешь, когда тебя вызовут, не поднимая руки</p>	
<p>Когда в класс приходит новичок, ты с ним знакомишься так же быстро, как и остальные ребята</p>	<p>или тебе надо больше времени</p>	
<p>Охотнее ты стал бы водителем какого-нибудь транспорта (автобуса, троллейбуса, такси)</p>	<p>или врачом</p>	
<p>Ты часто огорчаешься.</p>	<p>или редко</p>	

когда что-то не сбывается ..... 39. Когда кто-то из детей или помогаешь, если не просит помочь им на видит учитель контрольной, ты говоришь, чтобы он сам все решал	
В твоём присутствии взрослые разговаривают между собой Если ты слышишь грустную историю, слезы могут навернуться на твои глаза	или они частенько слушают тебя или этого не бывает
42. Большинство твоих планов или порой получается не тебе удастся осуществить так как ты думал Когда мама зовет тебя домой, ты продолжаешь играть еще немного	
44. Можешь ли ты свободно дойти ты робеешь, встать в классе и что-то смущаешься рассказать Понравилось бы тебе оставаться с маленькими [детьми]	
46. Бывает как что тебе или такого с тобой не одиноко и грустно убывает	
47. Уроки дома ты делаешь в одно и то же время или в разное время дня	
48. Хорошо ли тебе живется или не совсем хорошо	
49. С большим удовольствием или на выставку ты отправился бы за город, современных машин полюбоваться красивой природой	
50. Если тебе делают или ты сильно замечания. ругают, ты расстраиваешься сохраняешь спокойствие и хорошее настроение	
51. Скорее тебе понравилось или быть учителем бы работать на кондитерской фабрике Когда ребята в классе шумят, ты всегда сидишь тихо Если тебя толкают в автобусе, ты считаешь, что ничего особенного не произошло Случалось тебе делать что-то или такого не случалось с таким, чего не следовало тобой [делать] Ты предпочитаешь друзей, или тебе нравятся более	

серьезные	
которые любят побаловаться. побегать, пошалить	
56. Ты испытываешь или тебе не доставляет беспокойство, раздражение, никакого труда долгое когда приходится сидеть ожидание тихо и ждать, пока что-то начнется	
57. Охотнее ты сейчас бы или поехал путешествовать ходил в школу р автомобиле	
58. Бывает иногда, что ты злишься на всех	или ты всегда доволен всеми
59. Какой учитель тебе понравился бы больше: мягкий, снисходительный	или строгий
60. Дома ты ешь все, что тебе предлагают	или ты протестуешь, когда дают пищу, которую ты не любишь

**Для мальчиков**  
**Часть II**

№ а Б	с
1. К тебе хорошо или только некоторые относятся все люди окружающие	
2. Когда ты утром или тебе сразу хочется просыпаешься. ты повеселиться сначала сонный и вялый	
Ты заканчиваешь свою работу быстрее, чем другие	или тебе надо немного больше времени
4. Бываешь ли ты иногда или ты уверен в себе {не уверен в себе	
5. Ты всегда радуешься, или иногда тебе не когда видишь своих хочется никого видеть школьных друзей	
6. Говорит ли тебе мама, или ты делаешь все быстро что ты медлителен.	
7. Другим детям или им не всегда это нравится то, что ты нравится предлагаешь	
школе ты или твои одноклассники выполняешь все точно выполняют требования так. как требуют учителя более точно	
9. Думаешь ли ты что или они относятся к тебе дети стараются по-дружески перехитрить тебя	
10. Ты делаешь все всегда или бывают дни. когда у	



хорошо	<u>тебя ничего не получается</u>	
Больше всего общего со «ЛЬДОМ», «ПАРОМ», !«СНЕГОМ» имеют		
<b>«ВОДА», или «БУРЯ», или «ЗИМА»</b>		
12. Ты сидишь во время или любишь повертеться урока спокойно		
13 Ты возражаешь иногда или ты ее побаиваешься своей маме		
Тебе больше нравится кататься на лыжах в парке, в лесу	или кататься на лыжах с высоких гор	
«ХОДИТЬ» так относится к слову «БЕГ АТЬ», как «МЕДЛЕННО» к слову 1«		
<b>ВЕРХОМ», или «ПОЛЗКОМ», или «БЫСТРО»</b>		
16. Ты считаешь, что ты или бываешь всегда вежлив надоедливым		
(Говорят ли. что с тобой трудно договориться (ты любишь настаивать на своем)	или с тобой легко иметь дело	
18. Менялся ли ты с кем-нибудь из ребят своими вещами (карандашом, линейкой, ручкой)	или ты этого никогда не делал	
Дан цифровой ряд: 7, 8 3... Какая следующая цифра в этом ряду?		
<b>2, или 1, или 9</b> (Хочется ли тебе быть иногда непослушным или у тебя никогда нет такого желания		
21. Твоя мама делает все или часто твое лучше, чем ты предложение бывает лучше		
Если бы ты был диким животным, ты охотнее стал быстрой лошадью	или львом	
23. Дана группа слов: «НЕКОТОРЫЕ», «ВСЕ», «ЧАСТО», «НИКТО». Одно		

не подходит к остальным. Какое? <b>«ЧАСТО»,</b> <b>или «НИКТО»,</b> <b>или «ВСЕ»</b>	
Когда тебе сообщают приятную новость, ты радуешься спокойно	или тебе от радости хочется прыгать
Если кто-то к тебе относится не очень хорошо, ты прощаешь [ему это	или ты относишься к нему так же
[Что тебе больше понравилось бы в бассейне: плавать	или нырять с вышки
<b>ВОВА</b> моложе <b>ПЕТИ</b> . <b>СЕРЕЖА</b> моложе <b>ВОВЫ</b> . Кто самый старший?	
<b>СЕРЕЖА,</b> <b>или ВОВА,</b> <b>или ПЕТЯ</b>	
28. иногда говорит, что ты недостаточно внимателен и допускаешь много помарок в тетради	или он этого почти никогда не говорит
29. В спорах ты во что бы или спокойно можешь то ни стало уступить стремишься доказать (то, что ты хочешь	
30. Ты лучше послушал или о жизни животных бы историю о войне	
Ты всегда помогаешь новым ученикам, которые пришли к вам !в класс	или обычно это делают другие
32. Ты долго помнишь о или ты быстро О них своих неприятностях забываешь	
33. В игре ты с большим или известного писателя удовольствием изображал бы пилота сверхзвукового самолета	
Если мама тебя отругала, ты становишься грустным	или настроение у тебя почти не портится
Ты всегда собираешь портфель с вечера	или бывает, что делаешь это утром
Хвалит ли тебя учитель	или он о тебе мало говорит
Можешь ли ты прикоснуться к пауку	или паук тебе неприятен
Часто ли ты	или это случается очень

обижаешься	редко
39. Когда родители или еще немного говорят, что тебе пора продолжай заниматься спать, ты сразу же своим делом идешь	
40. Ты смущаешься, когда или ты совсем не приходится смущаешься разговаривать с незнакомым человеком	
41. Ты скорее стал бы или охотником художником	
42.	У тебя все удачно или бывают неудачи выходит
43.	Если ты не понял или к учителю условие задачи, ты обращаешься к кому-либо из ребят
44. Можешь ли ты или ты находишь, что это рассказывать смешные не очень легко истории так, чтобы все (смеялись	
(После урока тебе хочется некоторое время побыть около учителя	или тебе хочется сразу же идти гулять в или коридор
Иногда ты сидишь без дела и чувствуешь себя плохо	или такого с тобой не бывает
47. По пути из школы ты или после школы ты останавливаешься идешь сразу домой поиграть	
48. Всегда ли твои родители выслушивают тебя	или они часто сильно заняты
49. Когда ты не можешь или тебе это безразлично выйти из дома, тебе грустно	
50. У тебя мало затруднений	или много
51. В свободное время ты или сажать цветы и лучше пошел бы в деревья во дворе кино	
(Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах	или о прогулке, экскурсии
Если друзья берут твои вещи без спроса, ты считаешь, что в этом нет ничего особенного	или ты сердишься на них
54 При неожиданном или ты просто	

звук тебе случалось оглядываешься [вздрагнуть	
тебе больше нравится, когда вы с ребятами рассказываете что-то друг другу	или тебе больше нравится играть с ними
Повышаешь ли ты голос в разговоре, когда взволнована	или ты всегда разговариваешь спокойно
Хотел бы ты пошел бы на урок по футболу	или посмотрел бы встречу
58. Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, мешают тебе посторонние разговоры	
59. Бывает ли тебе трудно или тебе легко в школе  в школе	
60. Если тебя дома чем-то разозлили ты можешь хлопнуть выходя из комнаты, или ты или спокойно выходишь из дверью комнаты	

*Для девочек. Часть I*

№	а	1)	с
1.	Ты быстро или ты их выполняешь со долго своими домашними заданиями	справляешься	
2.	Если над тобой подшутили, ты немного сердишься	или смеешься	
3.	Ты думаешь, что почти все сделать как надо	или ты можешь справиться только с некоторыми заданиями	..
4.	Ты часто делаешь или [делаешь	ты их почти не ошибки	
5.	У тебя много друзей	или не очень много	
6.	Другие девочки умеют больше, чем ты	или ты можешь столько же	
7.	Всегда ли ты хорошо запоминаешь имена-их	случается, что ты забываешь людей	

8.	Ты много читаешь	или большинство ребят читает больше
9.	Когда учитель выбирает другую девочку для работы, которую ты сама хотела сделать, тебе становится обидно	или ты быстро об этом забываешь
10.	Ты считаешь, что твои выдумки, предложения, идеи хорошие и правильные	или ты не уверен в этом
11.	Какое слово будет противоположным по значению слову «СОБИРАТЬ»?	
	<b>«РАЗДАВАТЬ»</b>	<b>или «НАКАПЛИВАТЬ» или «БЕРЕЧЬ»</b>
12.	Ты обычно молчаливая	или много говоришь
13.	Если мама на тебя сердится, это иногда бывает ее ошибкой	или у тебя ощущение, что ты сделал что-то неправильно
	Тебе понравилось бы заниматься с книгами в библиотеке	или быть капитаном дальнего плавания
15.	Какая из следующих букв отличается от двух других?	
	<b>С,</b>	<b>или Т, или У</b>
16.	Ты можешь вечером долго сидеть спокойно	или начинаешь ерзать
	Если девочки беседуют о каком-то месте, которое ты хорошо знаешь, ты тоже начинаешь рассказывать о нем что-нибудь	или ты ждешь, когда они закончат
	Ты смогла бы стать космонавтом	или ты думаешь, что это слишком сложно
	ан цифровой ряд: Е 4, 8, Какая следующая цифра в этом ряду? Ю,	<b>или 16, или 12</b>
	воя мама говорит.	или ты тихая и

	что ты слишком живая и	спокойная	
21.	Ты охотнее слушаешь. как рассказывает кто-то из ребят	или тебе больше нравится рассказывать самой	
22.	В свободное время ты лучше почитала бы книгу	или поиграла в мяч	
23.	Дана группа слов: «ХОЛОДНЫЙ», «ГОРЯЧИЙ», «МОКРЫЙ», «ТЕПЛЫЙ». Одно слово не подходит по смыслу к остальным. Какое?		
24.	<b>«МОКРЫЙ»,</b>	<i>или «ХОЛОДНЫЙ», или «ТЕПЛЫЙ»</i>	
25.	Ты всегда осторожен в своих движениях	или бывает, когда ты бегаешь, то задеваешь за предметы	
25.	Ты тревожишься, что тебя могут наказать	или тебя это никогда не волнует	
26.	Тебе больше понравилось бы строить дома, когда ты вырастешь	или летать (быть пилотом, стюардессой)	
27.	Когда КОЛЕ было столько же лет, сколько НАТАШЕ сейчас. АНЯ была старше его. Кто моложе всех? <b>КОЛЯ,</b>	<i>или АНЯ,</i>	<i>или НАТАША</i>
28.	Учитель часто делает тебе замечания на уроке	или он считает, что ты ведешь себя так, как надо	
29.	Когда твои друзья спорят о чем-то, ты вмешиваешься в их спор	или молчишь	
30.	Ты можешь или когда ты занимаешься, когда занимаешься, должна другие в классе быть тишина разговаривают, смеются		
31.	Ты слушаешь или ты идешь играть, «Новости» но когда они начинаются		

	телевизору		
32.	Тебя обижают или они тебя хорошо взрослые понимают		
33.	Ты спокойно переходишь улицу, где большое движение транспорта	или ты немного волнуешься	
34.	С тобой случаются большие неприятности	или мелкие, незначительные	
35.	Если ты знаешь вопрос, ты сразу же поднимаешь руку	или ждешь, когда тебя вызовут, не поднимая руки	
36.	Когда в классе приходит новенькая, ты с ней знакомишься та же быстро, как и остальные ребята	или тебе надо больше времени	
37.	Охотнее ты стала бы водителем какого-нибудь транспорта (автобуса, троллейбуса, такси)	или врачом	
38.	Ты часто огорчаешься, когда что-то не сбывается	или редко	
39.	Когда кто-то из детей просит помочь им на контрольной, ты говоришь, чтобы он сам все решал	или помогаешь, если не видит учитель	
40.	В твоём присутствии взрослые разговаривают	или они частенько слушают тебя	
41.	Если ты слышишь грустную историю, слезы могут навернуться на твои глаза	или этого не бывает	
42.	Большинство твоих планов тебе удается осуществить	или порой получается не так, как ты думал	
43.	Когда мама зовет тебя домой, ты продолжаешь играть еще немного	или идешь сразу же	
44.	Можешь ли ты свободно встать в	или ты робеешь, смущаешься	

	классе и что-то рассказать	
45.	Понравилось бы тебе оставаться с маленькими детьми	или тебе не понравилось бы оставаться с ними
46.	Бывает так, что тебе одиноко и грустно	или такого с тобой не бывает
47.	Уроки дома ты делаешь в разное время дня	или в одно и то же время дня
48.	Хорошо ли тебе или не совсем хорошо живется	
49.	С большим удовольствием ты отправилась бы за город, полюбоваться красивой природой	или на выставку новых товаров
50.	Если тебе делают замечания, ругают, ты сохраняешь спокойствие и хорошее настроение	или ты сильно расстраиваешься
51.	Скорее тебе или быть учителем понравилось бы работать на кондитерской фабрике	
52.	Когда ребята в классе шумят, ты	или ты шумишь вместе с ними всегда сидишь тихо
	Если тебя толкают в автобусе, ты считаешь, что ничего особенного не произошло	или тебя это сердит
	Случалось тебе делать что-то такое, чего не следовало делать	или такого не случилось с тобой
	ты предпочитаешь друзей, которые побаловаться, побегать, пошалить	или тебе нравятся более серьезные
56.	Ты испытываешь беспокойство, никакого труда долгое раздражение, когда ожидание приходится сидеть тихо и ждать, пока что-то начнется	
57.	Охотнее ты сейчас или поехала бы ходила в школу путешествовать в	



автомобиле	
58. Бывает иногда, что или ты всегда доволен ты злишься на всех всеми	
59. Какой учитель тебе понравился бы больше: мягкий, снисходительный или строгий	
60. Дома ты ешь все, что тебе предлагают	или ты протестуешь, когда дают пищу, которую ты не

*Для девочек. Часть II*

№ а	Б	с
1. К тебе хорошо относятся или только некоторые люди все окружающие		
Когда ты утром просыпаешься, ты сначала сонная и вялая	или тебе сразу хочется повеселиться	
Когда ты заканчиваешь свою работу быстрее, чем другие	или тебе надо немного больше времени	
Уверена ли ты иногда не уверена в себе	или ты уверена в себе	
Ты всегда радуешься, когда видишь своих школьных друзей	или иногда тебе не хочется никого видеть	
6. Говорит ли тебе мама, что ты медлительна	или ты делаешь все быстро, ты	
7. Другим детям нравится то, что ты предлагаешь	или им не всегда это нравится	
8. В школе ты выполняешь все точно так, как требуют	или твои одноклассники выполняют требования учителя более точно	
9. Думаешь ли ты, что дети стараются перехитрить	или они относятся к тебе по-дружески	
10. Ты делаешь все всегда хорошо	или бывают дни, когда у тебя ничего не получается	
И. Больше всего общего со «ЛЬДОМ», «ПАРОМ», «СНЕГОМ» имеют		
	<b>или «БУРЯ»,</b>	<b>или «ЗИМА»</b>
Ты сидишь во время урока спокойно	или любишь повертеться	
Ты возражаешь иногда своей маме	или ты ее побаиваешься	
14.	Тебе больше нравится или кататься на лыжах с кататься на лыжах в парке, высоких гор в лесу	
15.	«ХОДИТЬ» так относится к слову «БЕГАТЬ», как «МЕДЛЕННО» к слову	

	<b>«ВЕРХОМ»,</b>	<b>или «ПОЛЗКОМ»,</b>	<b>или «БЫСТРО»</b>
16.	Ты считаешь, что ты всегда вежлива	или бываешь надоедливой	
17.	Говорят ли, что с тобой трудно договориться (ты любишь настаивать на своем)	или с тобой легко иметь дело	
18.	Менялась ли ты с кем-нибудь из ребят своими вещами (карандашом, линейкой, ручкой)	или ты этого никогда не делала	
19.	Дан цифровой ряд: 7, 5, 3... Какая следующая цифра в этом ряду?		
	<b>2,</b>	<b>или 1,</b>	<b>или 9</b>
20.	Хочется ли тебе быть иногда непослушной	или у тебя никогда нет такого желания	
21.	Твоя мама делает все лучше, чем ты	или часто твое предложение бывает лучше	
22.	Если бы ты была диким животным, ты охотнее стала бы быстрой лошастью	или тигрицей	
23.	Дана группа слов: «НЕКОТОРЫЕ», «ВСЕ», «ЧАСТО», «НИКТО». Одно слово не подходит к остальным. Какое?		
	<b>«ЧАСТО»,</b>	<b>или «НИКТО»,</b>	<b>или «ВСЕ»</b>
24.	Когда тебе сообщают приятную новость, ты радуешься спокойно	или тебе от радости хочется прыгать	
25.	Если кто-то к тебе относится не очень хорошо, ты прощаешь ему это	или ты относишься к нему так же	
26.	Что тебе больше понравилось бы в бассейне: плавать	или нырять с вышки	
27.	ВОВА моложе ПЕТИ. СЕРЕЖА моложе ВОВЫ. Кто самый старший?		
	<b>СЕРЕЖА,</b>	<b>или ВОВА,</b>	<b>или ПЕТЯ</b>
28.	Учитель иногда говорит, что ты недостаточно внимательна и допускаешь много помарок в тетради	или он этого почти никогда не говорит	
29.	В спорах ты во что бы то ни стало стремишься доказать то, что ты хочешь	или спокойно можешь уступить	
30.	Ты лучше послушала бы историю о войне	или о жизни животных	

Ты всегда помогаешь новым ученикам, которые пришли к вам в класс	или обычно это делают другие	
32. Ты долго помнишь о своих или ты быстро о них забываешь неприятностях		
Тебе больше понравилось уметь хорошо шить наряды	или быть балериной	
Если мама тебя отругала, ты становишься грустной	или настроение у тебя почти не портится	
Ты всегда собираешь портфель с вечера	или бывает, что делаешь это утром	
валит ли тебя учитель	или он о тебе мало говорит	
Можешь ли ты прикоснуться к пауку	или паук тебе неприятен	
часто ли ты обижаешься	или это случается очень редко	
Когда родители говорят, что тебе пора спать, ты сразу же идешь	или еще немного продолжаешь заниматься своим делом	
Ты смущаешься, когда приходится разговаривать с незнакомым человеком	или ты совсем не смущаешься	
ты скорее стала бы художником	или хорошим парикмахером	
тебя все удачно выходит	или бывают неудачи	
Если ты не поняла условие задачи, ты обращаешься к кому-либо из ребят	или к учителю	
Можешь ли ты рассказывать смешные истории так, чтобы все смеялись	или ты находишь, что это не очень легко	
После урока тебе хочется некоторое время побыть около учителя	или тебе хочется сразу же идти гулять в или коридор	
Иногда ты сидишь без дела и чувствуешь себя плохо	или такого с тобой не бывает	
47. По пути из школы ты после школы ты идешь сразу домой или останавливаешься поиграть		
Всегда ли твои родители выслушивают тебя	или они часто сильно заняты	
Когда ты не можешь выйти из дома, тебе грустно	или тебе это безразлично	
тебя мало затруднений	или много	
В свободное время ты лучше пошла бы в кино	или сажать цветы и деревья во дворе	
Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах	или о прогулке, экскурсии	
53. Если друзья берут твои или ты сердисься на них		

	вещи без спроса. ты считаешь, что в этом нет ничего особенного	
54	При неожиданном звуке тебе случалось вздрогнуть	или ты просто оглядываешься
55	Тебе больше нравится, когда вы с девочками рассказываете что-то другу	или тебе больше нравится играть с ними
56	Повышаешь ли ты голос в разговоре, когда сильно взволнована	или ты всегда разговариваешь спокойно
57	Охотнее ты пошла бы на урок	или посмотрела бы выступление фигуристов
58.	Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, мешают тебе посторонние разговоры	или ты их не замечаешь
59.	Бывает ли тебе трудно в школе	или тебе легко в школе
60.	Если тебя дома чем-то разозлили, ты спокойно выходишь из комнаты	или выходя из комнаты, ты можешь хлопнуть или дверью

#### Источники

**Рукавишников А.А., Соколова М.В.** Факторный личностный опросник Р.Кеттелла - 95. Руководство по использованию.— СПб., 1995.— С. 16-51.

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

## Подростковый вариант многофакторной методики Р.Б. Кеттелла

Подростковый вариант многофакторной методики Р.Б. Кеттелла (Кеттелла) предназначен для диагностики средне и старшекласников в возрасте от 12 до 16-18 лет. Подростковая 14 факторная методика содержит 142 вопроса с тремя вариантами ответов для выбора наиболее подходящего. Время прохождения теста-опросника Кеттелла для подростков в среднем 30-40 минут.

Далее:

Инструкция к подростковому опроснику Кеттелла.

Вопросы к тесту Кеттелла для подростков.

Обработка:

Ключ (расшифровка) к тесту Кеттелла для подростков.

Нормативы к подростковому варианту теста Кеттелла. Мальчики 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 лет.

Нормативы к подростковому варианту теста Кеттелла. Девочки 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 лет.

Интерпретация результатов опросника Кеттелла для подростков.

### **Инструкция к опроснику Кеттелла для подростков:**

Тебе будет предложен ряд вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа. Твоя задача состоит в том, чтобы из трех предложенных вариантов ответа выбрать один, отражающий твое мнение или являющийся правильным по твоему мнению.

Выбранный вариант ответа ("а", "в" или "с") регистрируется напротив соответствующего номера вопроса. Задание выполняется последовательно, с первого до последнего вопроса, ничего не пропуская. Работаем быстро, долго не раздумывая. Всю работу нужно выполнить за 30-40 минут.

Не следует слишком часто выбирать промежуточные варианты ответа ("в"). Выбираем такой ответ только тогда, когда не можем ответить иначе. Не нужно стремиться произвести впечатление своими хорошими ответами. Любые ответы нигде обсуждаться не будут. **Вопросы к тесту Кеттелла для подростков:**

1. Ты полностью понял инструкцию?  
а) да б) нет в) не уверен
2. Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты предпочел бы быть:  
а) одинокой, величественной сосной на вершине утеса;  
б) яблоней во фруктовом саду;  
в) не уверен.
3. У тебя больше друзей, чем у некоторых твоих одноклассников?  
а) да б) нет в) может быть.
4. Когда ты работаешь, то ты обычно:  
а) с трудом заставляешь себя начинать;  
б) садишься без и промедления сразу берешься за дело;  
в) трудно сказать.
5. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ твой аппетит не хуже, чем обычно?  
а) да. не хуже;  
б) нет. аппетит хуже;  
в) среднее между а) и б)
6. Разговаривая иногда с неприятными тебе людьми, ты взвешиваешь свои слова?  
а) да б) нет; в) может быть.
7. Твои родители говорят, что ты обычно:  
а) спишь спокойно;  
б) ворочаешься или разговариваешь во сне;  
в) среднее между а) и б)
8. Тебе кажется, что примерно 10-15 твоих одноклассников после школы устроятся лучше, чем ты:  
а) да б) нет в) среднее.
9. Ты согласен, когда тебя выбирают вожакom в какой-нибудь игре?  
а) да б) нет в) среднее.
10. Ты обычно считаешь себя:  
а) человеком, которому свойственно придумывать что-то новое /например, новые правила игры/;  
б) человеком, который постоянно и строго соблюдает установленные правила;  
в) трудно сказать.
11. Предпочел бы ты потратить полчаса на чтение книги:  
а) про путешествия и открытия;  
б) смешной и веселой;  
в) трудно сказать.
12. Бывает так, что перед сном тебе в темноте иногда мерещились человеческие лица и **фигуры**?  
а) да б) нет в) не уверен.
13. Такие предметы, как математика / или естественные науки/ нравятся тебе больше, чем литература / или гуманитарные науки/?  
а) да б) нет в) не уверен.
14. За что тебе делают замечания?  
а) за твою излишнюю активность и общительность;  
б) за оторванность от общих дел и необщительность;  
в) трудно сказать.
15. Ты испытываешь неловкость, если тебе приходится просить друзей о помощи, в которой ты действительно нуждаешься?

- а) да б) нет в) может быть.
16. Ты обычно:
- а) в одном и том же устойчивом настроении;  
б) то полон сил. то чувствуешь себя измученным;  
в) трудно сказать.
17. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания тебе, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой?
- а) да. обязательно болеть;  
б) нет. достаточно наблюдать;  
в) трудно сказать.
18. Предпочел бы ты пойти:
- а) в музей, где можно увидеть что-то интересное;  
б) в многолюдную компанию;  
в) трудно сказать.
19. Ты часто меняешь одно увлечение другим?
- а) да б) нет в) среднее
20. Когда старшие тебя в чем-либо поправляют ты можешь слушать их замечания, не перебивая?
- а) да б) нет в) среднее.
21. Когда другие вмешиваются в твою работу, бываешь ли ты иногда настолько рассержен, что мог бы оттолкнуть их?
- а) да б) нет в) может быть.
22. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то ты обычно:
- а) говоришь, что не возражаешь;  
б) очень сердисься;  
в) трудно сказать.
23. Ты когда-нибудь так. что тебе доверили тайну, а ты по каким-то причинам не смог ее охватить?
- а) да б) нет в) может быть.
24. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
- а)да б) нет в) может быть.
25. Если обстоятельства очень тревожные, а тебе во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, тебе каждый раз удается это?
- а) да б) нет в) может быть.
26. У тебя возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой ты есть?
- а) да б) нет в) может быть.
27. Когда тебе объявляют что-то трудное и интересное, то ты:
- а) замечаешь, что отвлекаешься и думаешь о чем-то;  
б) просто скучаешь и ждешь конца объяснения;  
в) среднее между а) и б)
28. Если у тебя /когда-нибудь/ что-то не получается, то ты:
- а) ищешь кого-нибудь, кто бы мог тебе помочь;  
б) стараешься любой ценой справиться сам;  
в) трудно сказать.
29. Ты уверен, что действительно взвешиваешь свои слова, а не говоришь поспешно и необдуманно, как некоторые?
- а) да б) нет в) может быть.
30. Какие люди больше тебе нравятся:
- а) те. которые до некоторой степени веселые и очень несдержанные;  
б) рассудительные, сдержанные, замкнутые;  
в) среднее между а) и б)
31. Ты согласишься подойти к новому ученику, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с другими?
- а) да б) нет в) может быть.
32. Как. по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь других членов твоей семьи и твоих друзей?
- а) да б) нет в) может быть.
33. Бывает, что ты нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?
- а) да б) нет в) может быть.
34. Невзирая на опасность, ты хотел бы поохотиться на тигра?
- а) да б) нет в)может быть.
35. Если ты взялся за книгу, которую тебе обязательно нужно прочитать, обнаружишь, что она скучная, то ты обычно:
- а) редко дочитываешь ее до конца;  
б) обычно все-таки дочитываешь ее до конца;  
в) трудно сказать.
36. Ты расстраиваешься из-за того, что люди называют тебя беспечным или невнимательным?
- а) да б) нет в) иногда.
37. Как тебе кажется, многие ли из твоих одноклассников считают тебя своим близким другом?
- а) да б) нет в) не уверен.
38. При оживленном споре с друзьями ты часто не высказываешь свое мнение, если даже считаешь, что оно лучше мнения других.
- а) да б) нет в) может быть.
39. Принимая решения, ты стараешься учесть все до мельчайшей детали:

- а) да б) нет в) может быть.
40. Ты можешь работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?  
а) да б) нет в) может быть.
41. Тебе часто хочется делать противоположное тому, что от тебя требуют:  
а) да б) нет в) может быть.
42. Ты обижаешься на друзей, если они посмеиваются над твоими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается твоей одежды:  
а) да б) нет в) иногда.
43. Ты все ешь, что тебе дают:  
а) да б) нет в) трудно сказать.
44. Ты иногда любишь похвастаться:  
а) да б) нет в) может быть.
45. Если ты строишь какие-то планы, ты всегда совершенно уверен, что все, что ты задумал, пройдет удачно:  
а) да б) нет в) может быть.
46. Если кто-то сердится и кричит на тебя по пустяку, то ты:  
а) обычно остаешься спокойным;  
б) нередко выходишь из себя и отвечаешь ему тем же;  
в) трудно сказать.
47. Перед каким-то волнующим событием ты:  
а) заранее переживаешь это событие, напряжен и очень нервничаешь;  
б) остаешься обычно спокойным;  
в) среднее между а) и б)
48. Если все у тебя складывается как нельзя лучше, то есть удачно, то ты:  
а) чувствуешь себя счастливым, но внешне остаешься спокойным;  
б) готов буквально кричать от радости;  
в) среднее между а) и б)
49. Ты предпочитаешь провести вечер:  
а) в шумной компании;  
б) остаться одному, чтобы заняться каким-нибудь своим любимым делом;  
в) среднее между а) и б)
50. Тебе нравятся совершать отчаянные поступки и удивлять ими людей?  
а) да б) нет в) иногда.
51. Ты обычно терпелив в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:  
а) да б) нет в) иногда.
52. Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть:  
а) библиотекарем, ответственным за выдачу книг;  
б) преподавателем физкультуры;  
в) трудно сказать.
53. Кем бы ты восхищался больше:  
а) великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников;  
б) летчиком-космонавтом;  
в) трудно сказать.
54. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют тебя, что просто необходимо рассказать об этом всем:  
а) редко б) достаточно часто в) иногда.
55. Предпочел бы ты провести две недели летних каникул:  
а) наблюдая за жизнью птиц и гуляя по деревенским местам с одним или двумя друзьями;  
б) в качестве водителя в турпоходе всего класса;  
в) трудно сказать.
56. Обычно ты бываешь:  
а) в очень хорошем настроении;  
б) несколько грустноват;  
в) не уверен.
57. Если бы твое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то ты:  
а) предпочел бы спрятаться;  
б) не возражал бы;  
в) трудно сказать.
58. Ты можешь дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице:  
а) да б) нет в) иногда
59. Если родители осуждают тебя за что-то, ты втайне все-таки думаешь, что прав:  
а) да, как правило;  
б) нет, почти никогда;  
в) может быть.
60. Если люди пытаются тебя поучать и командовать, ты обычно:  
а) спокойно продолжаешь делать по-своему;  
б) споришь и ставишь их на место;  
в) трудно сказать.
61. Ты предпочел бы охотнее послушать:  
а) духовой оркестр, играющий танцевальную музыку;  
б) выступление лектора по очень интересной для тебя теме.

- в) трудно сказать.
62. В спорах с одноклассниками высказываешь ли ты человеку совершенно свободно то, что думаешь?  
а) да б) нет в) может быть.
63. Ты шумишь иногда в классе, если там нет учителя? а) да б) нет  
в) может быть.
64. Ты всегда выполняешь то, что тебе говорят старшие? а) да б) нет  
в) может быть.
65. Бывало когда-нибудь так, чтобы ты почти жалел, что появился на свет? а) да б) нет  
в) может быть
66. Ты испытываешь чувство неприятного раздражения, когда люди не обращают внимания, даже если ты понимаешь, что они это делают не специально?  
а) никогда не испытываю;  
б) как правило, испытываю;  
в) может быть.
67. Если люди болтают во время музыки, то ты:  
а) чувствуешь, что музыка для тебя испорчена;  
б) так слушаешь музыку, что не замечаешь этой болтовни;  
в) среднее между а) и б)
68. Отвечаешь ли ты вежливо, даже если тебе задают нескромные вопросы, которые на твой взгляд и задавать не следовало бы?  
а) да б) нет в) может быть.
69. Друзья считают тебя тихим, спокойным человеком? а) да б) нет  
в) может быть.
70. Если люди говорят, что так делать неправильно и вредно, всегда ли это вызывает у тебя желание все-таки испытать это самому?  
а) да б) нет в) не уверен.
71. Какие предметы тебе нравятся больше?  
а) те, которые не требуют от тебя совсем никаких усилий;  
б) те, которые требуют от тебя полной отдачи своих сил и в которых ты можешь проявить свои способности;  
в) трудно сказать.
72. Тебе легко выражать словами свои мысли?  
а) да, как правило, легко;  
б) нет, обычно трудно;  
в) среднее между а) и б)
73. Если бы ты имел возможность побывать в далеких странах, то что ты хотел бы увидеть?  
а) жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни;  
б) технику этих стран и знаменитые достопримечательности;  
в) трудно сказать.
74. Ты согласен с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой?  
а) да б) нет в) не уверен.
75. Если ты знаешь, что какой-то человек был к тебе несправедлив, можешь ли ты тем не менее забыть об этом?  
а) да б) нет в) может быть.
76. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе вопросы?  
а) да б) нет в) может быть.
77. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний? а) да б) нет  
в) может быть.
78. Избегаешь ли ты участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени?  
а) да б) нет в) может быть.
79. Бывает ли так, что нередко ты затрачиваешь на приготовление домашних заданий больше времени чем требуется?  
а) да б) нет в) может быть.
80. Ты получил бы большее удовольствие от спортивного состязания /например, от бокса или футбольного матча/:  
а) если бы поспорил с кем-то о том "кто победит";  
б) если бы не спорил, а просто следил за матчем;  
в) не уверен.
81. Если тебе кажется, что ты надоел окружающим, то ты:  
а) остаешься как ни в чем ни бывало в их обществе;  
б) всегда покидаешь их общество, очень сердисься, недоволен;  
в) трудно сказать.
82. Когда ты рассказываешь своим друзьям о чем-то увлекательном, то тебе обычно трудно бывает заинтересовать их?  
а) да б) нет в) возможно.
83. Ты всегда выполняешь все так, как тебе говорят? а) да б) нет  
в) возможно.



84. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным? а) да б) нет  
в) не уверен.
85. Если на тебя смотрят, ты можешь так же работать быстро и не делать ошибок? а) да б) нет  
в) не уверен.
86. Если бы на классном собрании кто-то предложил тебя выбрать старостой класса, а при голосовании выбрали другого:  
а) это меня совершенно не затронуло бы;  
б) было бы несколько неприятно;  
в) трудно сказать.
87. Бывает ли так, что во сне ты теряешь близких, друзей, родственников? а) да б) нет  
в) не уверен.
88. Тебе легко удастся скрыть свое отношение от других к кому-либо? а) да б) нет  
в) может быть.
89. Тебе больше нравится:  
а) когда твоя одежда имеет обычный вид;  
б) когда твоя одежда яркая, сшитая по моде, очень красивая;  
в) среднее между а) и б)
90. В музее ты любишь:  
а) осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать как только устанешь;  
б) присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удастся узнать самостоятельно;  
в) трудно сказать.
91. Как ты думаешь, те, кто хорошо тебя знают, считают тебя человеком, который работает очень настойчиво, что работа тебя очень интересует?  
а) да б) нет в) трудно сказать.
92. Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты:  
а) начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова;  
б) всегда имеешь готовый ответ;  
в) среднее между а) и б)
93. Тебе нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей: а) да б) нет  
в) не уверен.
94. Если ты кого-нибудь обидел, то ты думаешь про себя:  
а) ничего, скоро все позабудет;  
б) переживаешь, когда думаешь об этом;  
в) среднее между а) и б)
95. Что тебе больше нравится:  
а) присматривать за меньшими детьми;  
б) слушать того, кто разбирается в деле хуже, чем ты;  
в) трудно сказать.
96. Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать тебя за что-то:  
а) да б) нет в) может быть.
97. Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что твои друзья:  
а) некоторые все равно обгоняют тебя;  
б) очень многие отстают и работают не так уверенно;  
в) трудно сказать.
98. Если ты решил летом поработать, предпочел бы стать:  
а) членом спасательной команды на пляже;  
б) лесником;  
в) трудно сказать.
99. Тебе говорили когда-нибудь, что ты делаешь вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как ты?  
а) да б) нет в) не уверен.
100. Если ты должен сделать какую-то работу, то ты обычно:  
а) работаешь без остановки, пока не закончишь;  
б) некоторое время напряженно работаешь, потом отдыхаешь и снова работаешь;  
в) среднее между а) и б)
101. Если тот, кого ты ждешь, долго не приходит, ты нервничаешь и предпочитаешь лучше уйти, чем остаться:  
а) да. почти всегда уйду;  
б) почти никогда не уйду;  
в) трудно сказать.
102. Имея возможность выбирать, ты предпочел бы жить:  
а) в уединенном доме в сельской местности;  
б) в городской многолюдной квартире;  
в) трудно решить.
103. Когда в класс приходит новичок / юноше или девушка/, то, как правило, знакомится ли она /он/ с тобой также быстро, как и со всеми остальными?  
а) да б) нет в) между а) и б)
104. Случилось бы говорить тебе о ком-либо плохо? а) да б) нет  
в) не уверен.

105. Когда ты счастлив, может ли какая-либо мелочь испортить тебе настроение? а) да б) нет в) может быть.
106. Если твои товарищи отправляются куда-то, вдруг не пригласив тебя, то ты:  
а) считаешь, что забыли;  
б) начинаешь очень беспокоиться и сердиться;  
в) трудно сказать.
107. Придя в новую компанию, ты:  
а) общаешься дружески со всеми;  
б) некоторое время смотришь и решаешь, с кем действительно стоит познакомиться;  
в) среднее между а) и б)
108. Кажется ли тебе, что большинство твоих сверстников более ребячливы и менее взрослые, чем ты?  
а) да б) нет в) может быть.
109. Ты предпочитаешь иметь:  
а) одного друга;  
б) много друзей, хотя и менее близких;  
в) трудно сказать.
110. В процессе работы ты контролируешь себя, что выполняешь ее правильно: а) редко б) часто в) может быть
111. Хотел бы ты учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые тебе кажутся наиболее легкими?  
а) да б) нет в) может быть.
112. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать: а) часто б) редко в) может быть.
113. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует:  
а) да б) нет в) может быть.
114. Оказавшись в Испании XIX века, как следует:  
а) пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни;  
б) посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами;  
в) не уверен.
115. Если бы одного из твоих одноклассников наказали строже, чем он заслужил, ты всегда бы вступился бы за него:  
а) да б) нет в) может быть.
116. Считаешь, что большинство людей настолько неразумны, что даже не знают, что для них хорошо, а что плохо?  
а) да б) нет в) не уверен.
117. Тебе легко заводить новых друзей? а) да б) нет в) не уверен.
118. Если тебе показать новую игру, ты ждешь:  
а) пока не увидишь, как в нее играют другие;  
б) помощи со стороны других;  
в) среднее между а) и б)
119. Как ты думаешь, тебя считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?  
а) да б) нет в) не уверен.
120. Часто ли бывает так, что ты делал то, что не следовало бы делать? а) да б) нет в) не уверен.
121. Как по-твоему, родители /воспитатели/ имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?  
а) да б) нет в) может быть.
122. Если бы ты проводил лето на берегу моря, что бы тебе больше понравилось:  
а) собирать морские раковины;  
б) заниматься в секции водных лыж;  
в) трудно сказать.
123. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаешь ты:  
а) да б) нет в) иногда.
124. Ты когда-нибудь говорил неправду? а) да б) нет в) не уверен.
125. Если тебе в спешке приходится принимать решение, то остаешься ли ты довольным этим решением?  
а) как правило, да;  
б) очень редко;  
в) иногда.
126. Если ты занимаешься, например, дописываешь контрольную работу, а вокруг стоит шум:  
а) ты раздражаешься;  
б) просто продолжаешь работать;  
в) среднее между а) и б)
127. Если бы ты был журналистом, ты бы предпочел писать?  
а) о новых спектаклях;  
б) о каких-нибудь важных политических событиях;  
в) среднее между а) и б)
128. Ты обычно:

- а) никому никогда не говоришь о своих планах и намерениях;
  - б) не против того, если о них будут знать те, кто ими заинтересуется;
  - в) среднее между а) и б)
129. Тебе больше нравятся ребята:
- а) задумчивые, спокойные, рассудительные;
  - б) всегда шумные, живые, беспокойные;
  - в) трудно сказать.
130. Ты считаешь, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым:
- а) да б) нет и) трудно сказать.
131. Если ты начал какое-то дело, то каждый знает, что ты его доведешь до конца? а) да б) нет в) может быть
132. Бывает так, что когда ты собираешься выступать перед классом, у тебя начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?
- а) да б) нет в) может быть.
133. Если ты на глазах у людей совершаешь какую-то глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало?
- а) да б) нет в) может быть.
134. Ты предпочел бы получить в подарок:
- а) книгу стихов и пьес;
  - б) книгу о спортсменах / по гимнастике или хоккее/;
  - в) не могу сказать.
135. Если ребята разыгрывают кого-то, то ты:
- а) часто присоединяешься, чтобы повеселиться с ними;
  - б) считаешь это ребячеством, плохим поступком;
  - в) может среднее а) и б)
136. Думал / думаешь / ли ты, что случится, если ты потеряешься во время путешествия или в походе?
- а) да б) нет в) трудно сказать.
137. Тебя иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не можешь отвлечься? а) да б) нет в) среднее между а) и б)
138. Если у тебя есть несколько свободных минут, ты бы предпочел:
- а) побеседовать с другом;
  - б) почитать что-нибудь интересное;
  - в) трудно сказать.
139. Ты считаешь, что глупо всегда следовать моде: а) да б) нет в) не уверен.
140. Читая о великих подвигах или героях, испытываешь:
- а) как правило, желание самому совершать их;
  - б) нередко считаешь, что такие дела не для тебя;
  - в) может быть.
141. Ты бываешь иногда настолько нервным и возбужденным, что тебя раздражают внезапные звуки:
- а) да б) нет в) может быть.
142. Ты уверен, что ответил на все вопросы? а) да б) нет в) может быть.

# ШКАЛА САМООЦЕНКИ И УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ Т. ДЕМБО И С.Я. РУБИНШТЕЙН МОДИФИКАЦИЯ А.М. ПРИХОЖАН

## ОПИСАНИЕ

Ниже описанная методика представляет собой вариант известной методики Дембо- Рубинштейн, отличающийся от общепринятых, прежде всего, введением дополнительного параметра уровня притязаний. А.М. Прихожан в своей модификации метода предлагает следующие шкалы: здоровье, ум/способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками/умелые руки, внешность, уверенность в себе. Введен также ряд дополнительных параметров для обработки результатов. Отмечается, что различий между учащимися разных параллелей, а также между юношами и девушками по этой методике не обнаружено.

Тамара Дембо, сотрудница Курта Левина, предложила использовать эту методику для исследования представления о счастье [Блейхер В.М. Клиническая психология. - Ташкент. 1976. - С. 140-142.]. Сусанна Яковлевна Рубинштейн, классик отечественной психологии, модифицировала методику Дембо для исследования самооценки. В 70-м году был издан ее учебник по экспериментальным методам психологии и опыту их применения в клинике с кратким описанием этой психодиагностической процедуры.

**Цель методики:** изучение особенностей самооценки.

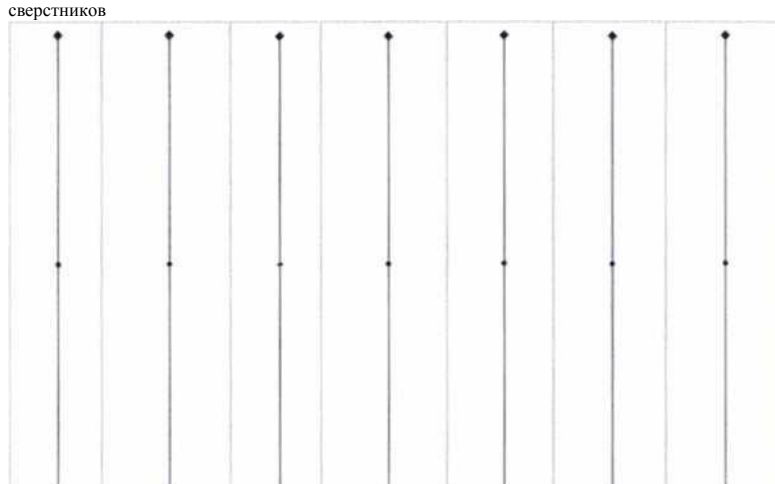
## ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм. с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой. Шкала имеет два полюса и середину. Шкала - это то, что позже Дж. Келли назвал «индивидуальным конструктом» или «личностным конструктом». Каждый человек имеет массу таких конструктов, так или иначе связанных друг с другом. Как правило, индивидуальные конструкты имеют форму двухполюсных шкал. Однако, бывают шкалы не двухполюсные, а трехполюсные. Трехполюсная шкала - это шкала, отметка идеальной самооценки на которой падает в середину. С.Я. Рубинштейн рекомендует четыре обязательные шкалы: «здоровье», «ум», «характер» и «счастье». По всей видимости, они отражают четыре основных сегмента человеческой реальности (Я - концепции, самооценки), которые есть у каждого человека. П.В. Янышин предлагает давать две дополнительные шкалы: «удовлетворенность собой» и «оптимизм». Все остальные шкалы, по П.В. Янышину, «извлекаются» из ответов испытуемого в клинической беседе. Шкал может быть столько, сколько посчитает нужным исследователь. Полюса - это ценности: то, что человек декларирует как желательное или нежелательное состояние. На верхних полюсах находятся положительные ценности (к этому испытуемый стремится). Внизу находятся отрицательные ценности - то, чего человек старается (или, по крайней мере верит, что старается) избежать. [4]

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый испытуемый заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции — 10-12 мин.

## БЛАНК

Здоровый Умный, Хороший Авторитет Способный Красивый Уверенный способный характер  
у сверстников в себе



БОЛЬНОЙ Глупый, Плохой Презирается Не Некрасивый Не  
неспособный характер сверстниками способный уверенный в себе

здоровье способности сверстников умение внешность уверенность  
в себе  
делать  
своими  
руками,  
умелые  
руки

**ИНСТРУКЦИЯ:** «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

1. здоровье;
2. ум.способности;
3. характер;
4. авторитет у сверстников;
5. умение многое делать своими руками, умелые руки;
6. внешность;
7. уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

### **Источники**

1. Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. / Редкол.: И.В. Дубровина (отв.ред.) и др. — М.: изд. АПН СССР. 1988. —С. 110 - 128.
2. Педагогическая практика: программа и методическое обеспечение / Сост. И.Ф. Бережная, К.М. Гайдар. Л.А. Кунаковская. З.Д. Черемисова. - Воронеж. 2004.
3. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике.— М., 1970.
4. Яныпин П.В. Клиническая психодиагностика личности. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., испр. - СПб.: Речь, 2007. - 320 с.
5. Яныпин П.В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности.— СПб.: Питер, 2004.

## Шкала тревоги Спилбергера

### Назначение методики

Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д.Спилбергером и адаптирован Ю.Л.Ханиным.

### Теоретические основы

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

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

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

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

## Процедура проведения Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

## Тестовый материал

### Шкала ситуативной тревожности

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

#### Суждения

№п п	Суждение	Нико гда	Почти никогд а	Част о	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2*	3	4
20	Мне приятно	1	2*	3	4

## Шкала личной тревожности

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

### Суждения

№ пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	0	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	0	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	

### Литература

1. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. -СПб.: Речь, 2005. С.44-49.
2. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. - СПб.: Издательство "Речь", 2002. С. 124-126.
3. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. - СПб: Речь, 2004. С. 121-122.