**Изучение уровня и компонентов профессионального стресса**

Выполните методику «Шкала организационного стресса» А Маклин. Проанализируйте полученные результаты в аспекте степени выраженности организационного стресса и его доминирующих компонентов.

**Шкала организационного стресса** *А.Маклин*, *русскоязычная адаптация*

*Н. Е. Водопьяновой*

Инструкция: внимательно прочитайте представленные ниже утверждения и оцените степень вашего согласия с ними, используя шкалу от «абсолютно верно» до «абсолютно неверно».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Утверждение | Абсолютно верно (всегда) | Верно в большинстве случаев | Нечто среднее | Не совсем верно/ скорее неверно | Абсолютно неверно (никогда) |
| 11. | При возникновении проблем я незамедлительно начинаю активно действовать |  |  |  |  |  |
| 22. | После окончания рабочего дня я продолжаю думать о незавершенных или  предстоящих рабочих делах |  |  |  |  |  |
| 33. | Я работаю с интересными  и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения |  |  |  |  |  |
| 44. | Я хорошо знаю свои  собственные слабости и сильные качества, помогающие мне в работе |  |  |  |  |  |
| 55. | В нашей организации работает довольно много людей, с которыми у меня теплые и доверительные отношения |  |  |  |  |  |
| 66. | Мне нравится много работать, я получаю удовольствие от своей работы |  |  |  |  |  |
| 77. | На работе мне часто  неинтересно, я работаю только из-за денег |  |  |  |  |  |
| 88. | Мне интересно встречаться, разговаривать и работать с людьми различных мировоззрений |  |  |  |  |  |
| 99. | Часто в моей работе я берусь за большее, чем могу успеть сделать в реальное время |  |  |  |  |  |
| 110. | В выходные дни я активно отдыхаю |  |  |  |  |  |
| 111. | Я могу работать продуктивно только с теми, кто близок мне по духу (культуре, интересам, менталитету), или с теми, кто похож на меня |  |  |  |  |  |
| 112. | Я работаю, прежде всего, для того, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что я получаю удовольствие от своей работы |  |  |  |  |  |
| 113. | В моей работе я всегда действую рационально, четко определяю приоритеты (первостепенные задачи) |  |  |  |  |  |
| 114. | На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я |  |  |  |  |  |
| 115. | Я испытываю беспокойство по поводу сохранения своей работы |  |  |  |  |  |
| 116. | В моей жизни кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными для меня делами в различных областях (развлечения, хобби, творчество…) |  |  |  |  |  |
| 117. | Я расстраиваюсь, когда дело не получается так, как я хочу |  |  |  |  |  |
| 118. | Часто я не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах |  |  |  |  |  |
| 119. | Я легко (без особого  напряжения) нахожу выход из проблемных (трудных) рабочих ситуаций, мешающих мне достичь поставленных целей (задач) |  |  |  |  |  |
| 220. | Я часто не согласен (а) с моим непосредственным начальником или вышестоящими руководителями |  |  |  |  |  |

**Обработка и интерпретация результатов.** Данная шкала измеряет уровень восприимчивости к организационному стрессу, которая связывается с умением общаться, адекватно оценивать ситуацию, без ущерба для своего здоровья и работоспособности активно и интересно отдыхать, быстро восстанавливая свои силы.

В соответствии с общим «ключом» подсчитывается общее количество баллов — общий индекс ОС. Чем меньше его величина, тем выше толерантность к стрессу и устойчивость продуктивной деятельности.

*ОС больше 50 баллов* — высокая восприимчивость к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «А» (по Фридману).

*ОС в интервале 49–40 баллов* — средняя стрессоустойчивость и предрасположенность к поведению типа «AБ» (промежуточный тип поведения).

*ОС меньше 39 баллов* — высокая устойчивость к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «В» — «иммунному» типу поведения.

Полезную информацию для разработки антистрессовых мероприятий, направленных на коррекцию персональной восприимчивости к организационным стрессам, может дать сравнительный анализ показателей пяти субшкал.

**Общий «ключ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждение | Абсолютно верно (всегда) | Верно в большинстве случаев | Нечто среднее | Не совсем верно/  скорее неверно | Абсолютно неверно (никогда) |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

1. Способность самопознания (когнитивность): утверждения 4, 9,13, 18.

2. Широта интересов: утверждения 2, 5, 7, 16.

3. Принятие ценностей других: утверждения 3, 8, 14, 20.

4. Гибкость поведения: утверждения 1, 11, 17, 19.

5. Активность и продуктивность: утверждения 6, 10, 12, 15.

Ответы на утверждения субшкал оцениваются также в соответствии с общим «ключом».

**Оформление результатов.**

**Начертите таблицу, в которую занесите свои результаты общего уровня восприимчивости к организационному стрессу и его компонентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Компоненты восприимчивости к организационному стрессу** | **Балл** |
| 1 | Общий уровень |  |
| 2 | Когнитивность |  |
| 3 | Широта интересов |  |
| 4 | Принятие ценности других |  |
| 5 | Гибкость поведения |  |
| 6 | Активность и продуктивность |  |

**Оцените свою стрессоустойчивость и сделайте выводы по ее саморазвитию**

**Исследование ценностных ориентаций по методике М. Рокича**

Тест Милтона Рокича позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу "философии жизни". М. Рокич рассматривал ценности как разновидность устойчивого убеждения, что некая цель или способ существования предпочтительнее, чем иной.

М. Рокич различает два класса ценностей — терминальные и инструментальные:

* Терминальные ценности М. Рокич определяет, как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться;
* Инструментальные ценности — как убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является с личной и общественной, точек зрения предпочтительным в любых ситуациях. По сути, разведение терминальных и инструментальных ценностей производит уже достаточно традиционное различение ценностей-целей и ценностей-средств.

**Процедура проведения**

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагаются два списка по 18 ценностей. Ваша задача — проранжировать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. То есть самому важному Вы присваиваете номер 1 и т.д., так что под восемнадцатым номером будет идти ценность наименее значимая для вас.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Таблица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Терминальные ценности** | **ранг** | **Инструментальные ценности** | **ранг** |
| Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни) |  | Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел) |  |
| Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту) |  | Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения) |  |
| Здоровье (физическое и психическое) |  | Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания) |  |
| Интересная работа |  | Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора) |  |
| Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве) |  | Исполнительность (дисциплинированность) |  |
| Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) |  | Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно) |  |
| Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем) |  | Непримиримость к недостаткам в себе и других |  |
| Наличие хороших и верных друзей |  | Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень) |  |
| Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег) |  | Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово) |  |
| Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие) |  | Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения) |  |
| Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей) |  | Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина) |  |
| Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование) |  | Смелость в отстаивании своего мнения |  |
| Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках) |  | Чуткость (заботливость) |  |
| Счастливая семейная жизнь |  | Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения) |  |
| Счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом) |  | Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки) |  |
| Творчество (возможность заниматься творчеством) |  | Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями) |  |
| Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений) |  | Честность (правдивость, искренность) |  |
| Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения) |  | Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе) |  |

***Интерпретация результатов***

Полученная в результате исследования индивидуальная иерархия ценностей может быть разделена на три равные группы:

* предпочитаемые ценности, значимые (ранги с 1 по 6);
* индифферентные, безразличные (7-12);
* отвергаемые, незначимые (13-18 ранг иерархии).

Таблица

Таблица результатов ранжирования инструментальных и терминальных ценностей

|  |  |
| --- | --- |
| **Терминальные ценности** | **Инструментальные ценности** |
| 1 | 1 |
| 2 | 2 |
| 3 | 3 |
| 4 | 4 |
| 5 | 5 |
| 6 | 6 |

Таблица

Анализ сформированности терминальных и инструментальных ценностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Результат соотнесенности терминальных и инструментальных ценностей)** | **Полностью сформирована** | **Частично сформирована** | **Не сформирована** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Таблица

Распределение ценностей по типам компетенций

|  |  |
| --- | --- |
| **Компетенции** | **Ценности, определяющие приведенные типы компетенций** |
| Этические компетенции, проявляющиеся в личном мнении и профессиональных ценностях, способности принимать основанные на них решения в рабочих ситуациях; |  |
| Личностные компетенции, представляющие собой относительно устойчивые характеристики личности, причинно связанные с эффективным или превосходным выполнением работы; |  |
| Когнитивные компетенции, включающие не только официальные знания, но и неофициальные – основанные на опыте, а также особенности познавательных процессов; |  |
| Функциональные компетенции, включающиенавыки или ноу-хау, то, что человек, который работает в данной профессиональной области, должен быть в состоянии сделать и способен продемонстрировать |  |
| Метакомпетенции, относящиеся к способности справляться с неуверенностью, стрессом, поучениями и критикой. |  |

**Методика Г. Шмишека «Акцентуации характера»**

Согласно теории «акцентуированных личностей», существуют черты личности, которые сами по себе еще не являются патологическими, однако могут при определенных условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Черты эти являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств.

Выделяют десять основных типов акцентуации (классификация К.Леонгарда).

* Гипертимный — личности со склонностью к повышенному настроению.
* Застревающие — со склонностью к «застреванию аффекта» и бредовым реакциям.
* Эмотивные, аффективно лабильные.
* Педантичные, с преобладанием черт ригидности, педантизма.
* Тревожные.
* Циклотимные, со склонностью к депрессивному реагированию.
* Демонстративные, с истерическими чертами характера.
* Возбудимые, со склонностью к повышенной, импульсивной реактивности в сфере влечений.
* Дистимичные, с наклонностью к расстройствам настроения.
* Экзальтированные, склонные к аффективной экзальтации.

Все эти группы «акцентуированных личностей» объединяются по принципу акцентуации свойств характера или темперамента. К акцентуации свойств характера относятся:

* + *демонстративность* (в патологии: психопатия истерического круга);
  + *педантичность* (в патологии: ананкастическая психопатия);
  + *возбудимость* (в патологии: эпилептодные психопаты);
  + *застревание* (в патологии: паранояльные психопаты). Остальные виды акцентуаций относятся к особенностям темперамента и отражают темп и глубину аффективных реакций.

Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

**Акцентуации**

*1.**Гипертимность.* Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагополучных компаний. Подростки склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. Чрезмерно повышенное настроение может приводить к неадекватности поведения – «патологический счастливчик». В патологии – невроз навязчивых состояний.

*2. Застревание* – склонность к «застреванию аффекта», к бредовым реакциям. Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, «упертые в одно», «зашкаленные». В эмоциональном отношении ригидны. Иногда могут давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию. В патологии – паранояльный психопат.

*3. Эмотивность.* Люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние, депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

*4.* *Педантичность.* Преобладание черт ригидности и педантизма. Люди ригидны, им трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли своп мысли – крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. В патологии – эпилептоидная психопатия. Могут проявлять агрессию.

*5.* *Тревожность.* Люди меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недооценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, «притягивая» к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

*6. Циклотимность.* Резкие перепады настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные (см. п. 5), быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как гипертимные (см. п. 1).

*7. Демонстративность.* В патологии – психопатия истерического типа. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными»). Таких людей много среди артистов. Если нет способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость – чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду – могут быть определены чисто внешне.

*8.* *Возбудимость.* Склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения. В патологии – эпилептоидная психопатия.

*9.* *Дистимичностъ.* Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество.

*10.* *Экзальтированность.* Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но там из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента). Религиозный экстаз.

**Вопросы**

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли Вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли Вы плачете?
4. Возникает ли у Вас по окончании какой-либо работы сомнение в качестве ее исполнения и прибегаете ли Вы к проверке – правильно ли все было сделано?
5. Были ли Вы в детстве таким же смелым, как Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
7. Бываете ли Вы обычно во время веселья в центре внимания?
8. Бывают ли у Вас дни, когда Вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что Вас лучше не трогать?
9. Всегда ли Вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
10. Вы человек серьезный?
11. Способны ли Вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для Вас?
12. Предприимчивы ли Вы?
13. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
14. Мягкосердечны ли вы?
15. Когда Вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
16. Требует ли Ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) вы были одним из первых?
17. Боялись ли Вы в детские годы грозы и собак?
18. Смеетесь ли Вы иногда над неприличными шутками?
19. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают Вас педантичным?
20. Очень ли зависит Ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
21. Любят ли Вас ваши знакомые?
22. Часто ли Вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
23. Ваше настроение обычно несколько подавленно?
24. Случалось вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
25. Трудно ли Вам долго сидеть на одном месте?
26. Отстаиваете ли Вы свои интересы, когда по отношению к Вам допускается несправедливость?
27. Хвастаетесь ли Вы иногда?
28. Смогли ли Вы в случае надобности зарезать домашнее животное пли птицу?
29. Раздражает ли Вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли Вы это поправить?
30. Боялись ли Вы в детстве оставаться дома один?
31. Часто ли портится Ваше настроение без видимых причин?
32. Случалось ли Вам быть одним из лучших в Вашей профессиональной или учебной деятельности?
33. Легко ли Вы впадаете в гнев?
34. Способны ли Вы быть шаловливо-веселым?
35. Бывают ли у Вас состояния, когда Вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы Вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
37. Лгали Вы когда-нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли Вы людям свое мнение о них прямо в глаза?
39. Можете ли Вы спокойно смотреть на кровь?
40. Нравится ли Вам работа, когда только Вы один ответственны за нее?
41. Заступаетесь ли Вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
42. Беспокоит ли Вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
43. Предпочитаете ли Вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли Вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли Вы в детстве из дому?
47. Обычно Вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
48. Часто ли Вам жизнь кажется тяжелой?
49. Случалось ли Вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого Вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче Вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли Вы помириться, если кого-нибудь обидели? Предпринимаете ли Вы первым шаги к примирению?
52. Очень ли Вы любите животных?
53. Случалось ли Вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
54. Беспокоили ли Вас когда-нибудь мысли, что с Вами или с Вашими родственниками должно что-либо случиться?
55. Существенно ли зависит Ваше настроение от погоды?
56. Трудно ли Вам выступать перед большой аудиторией?
57. Можете ли Вы, рассердясь на кого-либо, пустить в ход руки?
58. Очень ли Вы любите веселиться?
59. Вы всегда говорите то, что думаете?
60. Можете ли Вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
61. Привлекает ли Вас роль организатора в каком-нибудь деле?
62. Упорствуете ли Вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
63. Чувствовали ли Вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые Вам неприятны?
64. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что у Вас на глазах выступят слезы?
65. Часто ли Вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
66. Свойственно ли было Вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
67. Смогли бы Вы пройти в темноте один через кладбище?
68. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
69. Большое ли значение Вы придаете тому, что каждая вещь в Вашем доме должна находиться на своем месте?
70. Случается ли Вам, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром Вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
71. Легко ли Вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
72. Часто ли у Вас бывают головокружения?
73. Часто ли Вы смеетесь?
74. Сможете ли Вы относиться к человеку, о котором Вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадывается о Вашем действительном отношении к нему?
75. Вы человек живой и подвижный?
76. Сильно ли Вы страдаете, когда совершается несправедливость?
77. Вы страстный любитель природы?
78. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
79. Пугливы ли Вы?
80. Может ли принятие алкоголя изменить Ваше настроение?
81. Охотно ли Вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
82. Тянет ли Вас иногда уехать далеко от дома?
83. Смотрите ли Вы на будущее немного пессимистично?
84. Бывают ли у Вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
85. Можете ли Вы развлекать общество, быть душой компании?
86. Долго ли Вы храните чувство гнева, досады?
87. Переживаете ли Вы длительное время горести других людей?
88. Всегда ли Вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых сознаете?
89. Могли ли Вы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?
90. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
91. Часто ли у Вас бывают страшные сновидения?
92. Бывают ли у Вас иногда такие навязчивые мысли, что если Вы стоите на перроне, то можете против своей воли кинуться под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?
93. Становитесь ли Вы веселее в обществе веселых людей?
94. Вы – человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго.
95. Совершаете ли Вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?
96. В беседах Вы больше молчите, чем говорите?
97. Могли бы Вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой Вы на самом деле?

**Обработка результатов.** Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации; если полученная величина превышает 18, то это свидетельствует о выраженности данного типа акцентуации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Свойства характера* | *Коэффициент* | *«ДА»*  *№ вопросов* | *«НЕТ»*  *№ вопросов* |
| Гипертимность | 3 | 1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85 | – |
| Дистимичность | 3 | 10, 23, 48, 83, 96 | 34, 58, 73 |
| Циклотимность | 3 | 6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93 | – |
| Эмоциональность | 3 | 3, 14, 52, 64, 77, 87 | 28, 39 |
| Демонстративность | 2 | 7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97 | 56 |
| Застревание | 2 | 2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90 | 13, 51 |
| Педантичность | 2 | 4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92 | 40 |
| Тревожность | 3 | 17, 30, 42, 54, 79, 91 | 5, 67 |
| Возбудимость | 3 | 8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95 | – |
| Экзальтированность | 6 | 11, 35, 60, 84 | – |
| Ложь | 1 | 9, 47, 59, 68, 88 | 18, 27, 37, 63 |