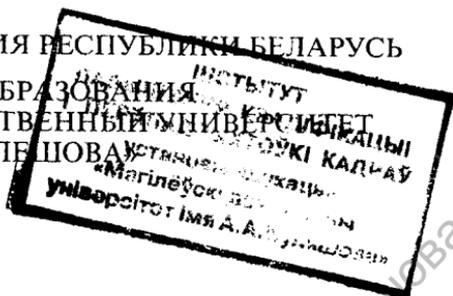


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. А.А. КУЛЕШОВА»



# ПРАКТИКУМ

## по психодиагностике

для студентов ФПиПД специальностей «Психология»,  
«Дошкольное воспитание. Практическая психология»  
и слушателей ИПК и ПК специальностей «Психология»,  
«Практическая психология»

Составитель  
**Н.В. ИЛЬНИЧ**



Могилев 2006

УДК 159.9

ББК 88.4

П69

*Печатается по решению редакционно-издательского  
и экспертного совета МГУ им. А.А. Кулешова*

**Рецензент**

кандидат психологических наук *Ж.А. Барсукова*

**Практикум по психодиагностике.** / Сост. Н.В. Ильинич. - Мо-  
П69 гилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2006. - 24 с.

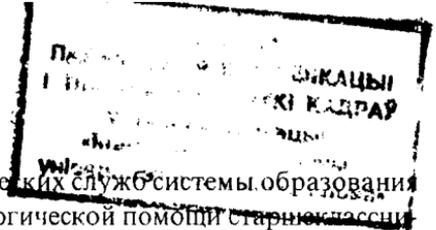
Практикум по психодиагностике разработан для студентов и слушателей ИПК, специализирующихся на практической психологии, и может использоваться при проведении диагностико-консультативной работы со старшеклассниками во время прохождения учебно-производственной практики в школе.

**УДК 159.9**

**ББК 88.4**

© Ильинич Н.В., составление, 2006

© МГУ им. А.А. Кулешова, 2006



**В**ажной задачей психологических служб системы образования является оказание психологической помощи старшеклассникам, которые переживают внутриличностные проблемы и кризисы. Анализ психологической литературы показывает, что внутриличностные проблемы у старшеклассников обусловлены структурными и функциональными особенностями самосознания и субъективно переживаются как особые состояния «Я». В ранней юности можно выделить целый ряд таких состояний, например:

- » состояние «ущербного Я», для которого характерно искаженное представление о внешности, негативные переживания по этому поводу;
- » состояние «робкого Я», проявляющееся в чувстве неуверенности, социальной неуклюжести, внутренней конфликтности, невозможности приобщиться к другим людям;
- » состояние «беспомощного Я», которое проявляется в субъективной неспособности контролировать события своей жизни;
- » состояние «зависимого Я», которое проявляется в неспособности самостоятельно выбрать линию поведения в сложных жизненных обстоятельствах;
- » состояние «закрытого Я», вызванное недостаточным пониманием себя, своих психологических качеств, их значения в условиях собственной жизни.

Среди мотивов обращения старшеклассников к психологу внутриличностные проблемы занимают одно из первых мест. Спецификой консультативно-коррекционной работы психолога по преодолению внутриличностных проблем является не только ее преимущественная направленность на самосознание личности, но и использование в качестве «посредника и помощника как самой личности, так и психолога в решении этих проблем» [1, 272]. С этой точки зрения, психологу важно знать особенности структуры самосознания клиента, его сильные и слабые стороны.

Для решения этой задачи можно использовать различные психодиагностические методики. Состояние организмического уровня самосознания можно исследовать с помощью модифицированных вариантов методик: «Q-сортировка» («Физическое Я-реальное» и «Физическое Я-идеальное») и «Лестница самооценки» Дембо-Рубинштейн («краси-

вая–некрасивая внешность», «хорошая плохая фигура»); проективно-го рисунка человека; методики КИСС («Косвенное исследование системы самооценок»). Состояние социально-индивидуального уровня исследуется с помощью методик СК («Сотнесенные качества») Шмелева, КСК («Компетентность социально-коммуникативная»), методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонда. Для исследования состояний личностного уровня самосознания можно использовать методики ОСО и МИС («Опросник самооотношения» и «Многофакторное исследование самооотношения и понимания») Столина; УСК («Уровень субъективного контроля») Бажина; шкалу «Внутренние преграды» и проективную технику МУП («Методика управляемой проекции») Столина.

Очень важно правильно подобрать и использовать психодиагностические методики в работе с конкретным клиентом. Во-первых, методики подбираются индивидуально в зависимости от пола, возраста и других индивидуальных особенностей клиента. Они должны вызывать живой интерес у него, усиливать мотивацию работы. Во-вторых, методики должны обладать особой сензитивностью к проблемам клиента, выявлять особенности разных уровней самосознания. В-третьих, методики лучше использовать в ходе консультативно-коррекционной работы постепенно, их результаты можно обсуждать с клиентом в рамках психологической целесообразности. Они должны подтверждать или опровергать гипотезы психолога. В-четвертых, методики можно использовать не только для диагностики в начале консультативно-коррекционной работы, но и для проверки ее эффективности в конце.

Особенности самосознания всегда индивидуальны, они закладываются и формируются на разных этапах жизненного пути молодого человека. Но есть некоторые типичные диагностические характеристики старшеклассников с особыми состояниями самосознания. Так, при состоянии «ущербного Я» по результатам диагностики у испытуемых часто выявляется чувство утраты жизненных сил, ощущение неспособности воплотить в жизнь собственные планы, недовольство своими психологическими качествами, ожидание негативного отношения от окружающих. При состоянии «беспомощного Я» диагностируется экстернальный локус контроля, чувство неуверенности, отсутствие связи между словом и делом. При состоянии «закрытого Я» у испытуемых отмечается повышенный уровень личностной тревожности, несоответствие мотивов и способностей, социально-коммуникативные трудности.

Обладая достаточной диагностической информацией о личности и самосознании клиента, можно проводить консультативно-коррекционную работу более целенаправленно, используя индивидуальные и групповые методы. Так, для старшекласников с внутриличностными проблемами, у которых уровень личностного самосознания достаточно крепкий (высокий моральный контроль, способность к самопознанию, интернальные установки в области поведения и деятельности), в качестве группового метода можно применять программу психологической коррекции самосознания, разработанную Н.В. Ильинич [2].

## ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

### 1. Модифицированный вариант Q-сортировки

Методика «Q-сортировка», может быть использована для изучения особенностей самооценки и самоуважения испытуемого. Предлагаемый вариант методики используется для диагностики отношения испытуемого к собственной внешности. Методика «Q-сортировка» состоит из 74 утверждений, напечатанных на карточках.

*Инструкция первого этапа* – оценка реального образа «Я»: «Расортируйте, пожалуйста, карточки так, чтобы они описали вас таким, каким вы себя видите сейчас».

*Инструкция второго этапа* – оценка идеального образа «Я»: «Расортируйте, пожалуйста, карточки так, чтобы они описали вас таким, каким вы хотели бы быть».

Испытуемый раскладывает карточки на регистрационном бланке. При этом должна соблюдаться определенная частота распределения утверждений. Утверждения группируются следующим образом: для варианта «вообще не соответствует» нужно выбрать 3 карточки, «едва ли соответствует» – 6 карточек, «мало соответствует» – 9 карточек, «немного соответствует» – 12 карточек, «в среднем соответствует» – 14 карточек, «скорее соответствует» – 12 карточек, «почти соответствует» – 9 карточек, «очень соответствует» – 6 карточек, «полностью соответствует» – 3 карточки.

Данные заносятся в протокол.

### Утверждения для «Q-сортировки»

1. У меня красивая фигура.
2. У меня красивое лицо.
3. Я очень нравлюсь девушкам.
4. Я развит физически.
5. У меня хороший рост.
6. У меня красивая походка.
7. У меня нет лишнего веса.
8. Я не худой.
9. Моя фигура нравится девушкам.
10. Я очень ловкий.
11. Я очень сильный.
12. У меня очень красивые ноги.
13. У меня мускулистые руки.
14. Мою шею нельзя назвать короткой.
15. Мою шею нельзя назвать худой.
16. У меня идеальная осанка.
17. Моя внешность вызывает восхищение окружающих.
18. Моя мускулатура прекрасно развита.
19. У меня красивый подбородок.
20. Моя фигура пропорционально сложена.
21. Мой нос правильной формы.
22. Я с удовольствием хожу на пляж.
23. Мне очень нравятся занятия физкультурой.
24. Я часто рассматриваю себя в зеркало.
25. Я прекрасно плаваю.
26. У меня отличная координация движений.
27. У меня хорошая реакция.
28. Я выгляжу значительно лучше большинства сверстников.
29. Я очень хорошо бегаю.
30. У меня хорошо развит торс.
31. Все нормативы по физподготовке выполняю на «отлично».
32. У меня есть все данные для успешных занятий спортом.
33. Я всегда занимаю призовые места в спортивных состязаниях.
34. Я очень люблю спортивные состязания.
35. Мое телосложение вызывает зависть у моих сверстников.
36. Я хороший спортсмен.

37. Я недоволен собой.
38. У меня плохая фигура.
39. Я очень некрасив.
40. Я совсем не нравлюсь девушкам.
41. Я слабо физически развит.
42. У меня маленький рост.
43. У меня некрасивая походка.
44. Я слишком полный.
45. Я слишком худой.
46. С такой внешностью, как у меня, трудно понравиться девушкам.
47. Я неуклюж.
48. Я физически слаб.
49. У меня короткие ноги.
50. У меня слишком худые руки.
51. У меня короткая шея.
52. У меня слишком длинная шея.
53. У меня плохая осанка.
54. Моя внешность далеко не всегда нравится окружающим.
55. Моя мускулатура недостаточно развита.
56. У меня некрасивый подбородок.
57. Моя фигура недостаточно пропорциональна.
58. У меня некрасивый нос.
59. Я не люблю ходить на пляж.
60. Мне не нравятся занятия физкультурой.
61. Я плохо плаваю.
62. У меня недостаточно развита координация движений.
63. Я не люблю долго рассматривать себя в зеркало.
64. Я недостаточно ловкий.
65. Немало мальчиков (юношей) выглядят лучше меня.
66. Я недостаточно быстро бегаю.
67. У меня недостаточно развит торс.
68. Я не выполняю все нормативы по физподготовке на «отлично».
69. У меня недостаточно данных для больших достижений в спорте.
70. Я не всегда выигрываю в спортивных состязаниях.
71. Я завидую людям с атлетическим телосложением.
72. Я люблю не все спортивные состязания.
73. Из меня вряд ли получится выдающийся спортсмен.
74. Я не думаю, что у меня идеальная фигура.

Как правило, тестирование испытуемого проводится несколько раз: до начала психокоррекционных воздействий, во время их проведения, после окончания и, что весьма желательно, через какое-то время после прекращения психотерапевтических воздействий. Оценкой сходства реального и идеального образа «Я» у испытуемого является коэффициент ранговой корреляции [3, 151-156].

## 2. Методика диагностики социально-психологической адаптации личности К.Роджерса и Р.Даймонда

С помощью опросника СПА можно определить степень адаптивности–дезадаптивности поведенческих установок испытуемого, а также определить внутриспихологические причины выявленной дезадаптивности (непринятие себя, неприятие других, эмоциональный дискомфорт, потеря контроля над жизненными обстоятельствами, подчиняемость, уход от решения проблем).

*Инструкция:* «В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни. Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в протоколе, выберите подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- ШКАЛА ОТВЕТОВ**
- «0» – это ко мне совершенно не относится;
  - «1» – это не про меня;
  - «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
  - «3» – не решаюсь отнести это к себе;
  - «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
  - «5» – это на меня похоже;
  - «6» – это точно про меня».

### ОПРОСНИК СПА

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.

3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня; с трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него – не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе оптимист – верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.

31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.

32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удастся мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.

34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.

35. Человек с привлекательной внешностью.

36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.

37. Приняв решение, следует ему.

38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, но не может освободиться от влияния других людей.

39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.

42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.

46. Часто чувствует себя обиженным.

47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.

48. Бывает, что сплетничает.

49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.

50. Довольно трудно быть самим собой.

51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.

52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом – не от мира сего.

53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.

54. Старается не думать о своих проблемах.

55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.

56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь порвутся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.

83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настаивать, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспokoится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

### Показатели и ключи

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	а	Адаптивность 4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35,37,41, 44,47,51,53,55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	б	Деадаптивность 2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42,43,49, 50,54,56,59,60,62,64,69,71,73,76,77,83,84, 86,90,95,99,100	(68-170) 68-136
2	Лживость	-	34,45,48,81,89,
		+	8,82,92,101
			(18-45) 18-36

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
3	а	Принятие себя	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96 (22-52)
	б	Непринятие себя	7,59,62,65,90,95,99 22-42 (14-35) 14-28
4	а	Принятие других	9,14,22,26,53,97 (12-30) 12-24
	б	Непринятие других	2,10,21,28,40,60,76 (14-35) 14-28
5	а	Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78 (14-35) 14-28
	б	Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85 (14-35) 14-28
6	а	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91,98,13 (26-65) 26-52
	б	Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77 (18-45) 18-36
7	а	Доминирование	58,61,66 (6-15) 6-12
	б	Ведомость	16,32,38,69,84,87 (12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86 (10-25) 10-20

«Зона неопределенности» в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты до «зоны неопределенности» интерпретируются как чрезвычайно низкие, а после самого высокого показателя в «зоне неопределенности» – как самые высокие [4, 457-465].

### 3. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

Авторы методики изучали зависимость заболеваний от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обыч-

но предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

*Инструкция:* «Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт и выберите те ситуации, которые встречались в вашей жизни в течение года до момента обследования».

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги).	100
2.	Развод.	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4.	Тюремное заключение.	63
5.	Смерть близкого члена семьи.	63
6.	Травма или болезнь.	53
7.	Женитьба, свадьба.	50
8.	Увольнение с работы.	47
9.	Примирение супругов.	45
10.	Уход на пенсию.	45
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12.	Беременность партнерши.	40
13.	Сексуальные проблемы.	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15.	Реорганизация на работе.	39
16.	Изменение финансового положения.	38
17.	Смерть близкого друга.	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23.	Сын или дочь покидают дом.	29

№	Жизненные события	Баллы
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
28.	Изменение условий жизни.	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.	Изменение условий или часов работы.	20
32.	Перемена места жительства.	20
33.	Смена места обучения.	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
35.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36.	Изменение социальной активности.	18
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.).	15
41.	Отпуск.	15
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	13
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

*Интерпретация.* По всем выбранным испытуемым ситуациям нужно определить итоговую сумму баллов. Она представляет одновременно и уровень стресса у испытуемого, и степень его сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов – это сигнал тревоги, необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение – она выражает (в цифрах) степень стрессовой нагрузки у испытуемого.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150 – 199	Высокая
200 – 299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов - свыше 300, это означает реальную опасность, т.е. существует большой риск развития психосоматического заболевания из-за истощения нервной системы.

Анализ стрессовых ситуаций, выделенных испытуемым, дает возможность воссоздать картину его стресса, которую необходимо учитывать при проведении консультативно-коррекционной работы [4, 149-153].

## 4. Методика исследования самоотношения Р.С.Пантилеева

Опросник МИС предназначен для исследования различных аспектов самоотношения испытуемого. Он состоит из 9-ти шкал, каждая из которых имеет определенное психологическое содержание.

### **Шкала 1: закрытость – открытость «Я»**

Утверждения, вошедшие в данный фактор, формулировались так, чтобы в них содержались некоторые качества, в определенной степени присущие каждому человеку, но и требующие достаточных навыков рефлексии и обладания определенной внутренней честностью для их признания. Отсюда ответы на данные пункты определяются преобладанием одной из двух тенденций: либо критичностью, глубоким осознанием себя, внутренней честностью и открытостью, либо конформностью или выраженной мотивацией социального одобрения.

### **Шкала 2: самоуверенность**

Данный фактор задает отношение к себе как уверенному, самостоятельному и надежному человеку, которому есть за что себя уважать.

Положительный полюс соответствует самоуверенности, высокому самоотношению, ощущению силы своего «Я». Отрицательный полюс связан с неудовлетворенностью своими возможностями, ощущением слабости, сомнением в способности вызывать уважение.

### **Шкала 3: саморуководство**

Данный фактор можно интерпретировать как отражающий представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам. Человек с высоким баллом по шкале отчетливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность, деятельность и общение; считает, что его судьба находится в его собственных руках, испытывает чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Кроме этого, ряд пунктов отражает мнение индивида о способности эффективно управлять и справляться с эмоциями и переживаниями по поводу самого себя. Противоположный полюс фактора связан с верой субъекта в подвластность его «Я» внешним обстоятельствам, плохой саморегуляцией, размытым локусом «Я», отсутствием тенденции искать причины поступков, результатов и собственных личностных особенностей в себе самом.

### **Шкала 4: отраженное самоотношение**

Содержание данного фактора отражает представление субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание и т.п. или противоположные им чувства. Важно подчеркнуть, что речь идет не о действительном отношении других людей, а о предвосхищаемом, отраженном отношении других людей, то есть о самоотношении самого субъекта. Однако корреляция с другими методиками показывает, что этот аспект самоотношения, по-видимому, связан с реальными отношениями, демонстрируемыми другими людьми.

### **Шкала 5: самооценność**

Положительный полюс фактора отражает ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего «Я» для других. Шкала отражает эмоциональную оценку себя, своего «Я» по внутренним интимным критериям духовности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства.

Противоположный полюс шкалы говорит о сомнении в ценности собственной личности, недооценке своего духовного «Я», отстраненности и безразличии к своему «Я», потере интереса к своему внутреннему миру.

### **Шкала 6: самопринятие**

В основе фактора лежит чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой ты есть,

пусть с некоторыми недостатками. Фактор связан с одобрением своих планов и желаний, снисходительным, дружеским отношением к себе.

#### **Шкала 7: самопривязанность**

В содержании данных пунктов в первую очередь обращает на себя внимание желание или нежелание изменяться по отношению к наличному состоянию. Данные утверждения, по-видимому, отражают некоторую ригидность Я-концепции, консервативную самодостаточность, отрицание возможности и желательности развития собственного «Я» (даже в лучшую сторону). Общий фон отношения к себе – положительный, полностью принимающий, даже с оттенком некоторого самодовольства. Даже переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному образу «Я». В последнем случае тенденция к сохранению такого образа – один из защитных механизмов самосознания. Противоположный полюс связан с сильным желанием изменений, неудовлетворенностью собой, тягой к соответствию с идеальным представлением о себе.

#### **Шкала 8: внутренняя конфликтность**

Хорошо видно, что содержание данных пунктов связано с наличием внутренних конфликтов, сомнений, несогласием с собой. В них просматривается тенденция к чрезмерному самокопанию и рефлексии, протекающих на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе. Отрицание данных качеств может говорить о закрытости, поверхностном самодовольстве, отрицании проблем. По общему психологическому содержанию данный аспект самоотношения можно обозначить как чувство конфликтности собственного «Я».

#### **Шкала 9: самообвинение**

Содержание данного фактора довольно просто интерпретировать. В него вошли пункты, связанные с интрапунитивностью, самообвинением, отрицательными эмоциями в адрес «Я». Индивид, соглашающийся с этими утверждениями, готов поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. В фактор не вошли утверждения, связанные с положительным отношением к себе. Это однополюсный фактор, имеющий самостоятельное значение в системе самоотношения. По-видимому, расщепление в сознании континуума положительное–отрицательное отношение к себе является довольно общим механизмом, связанным с защитными функциями самосознания. Аналогичные результаты были получены и в других исследованиях (Столин, 1985).

*Инструкция:*

«Внимательно прочитайте предложенные Вам утверждения и поставьте крестик в одну из двух клеточек на отдельном бланке рядом с номером каждого утверждения: в колонку «согласен», если Вы согласны с данным утверждением, или в колонку «не согласен», если Вы не согласны с данным утверждением».

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному человеку я скорее покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я мысленно с собой разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинить душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-то хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверно, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.

22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно, пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Я думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, – это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникают сомнения, а такой ли я на самом деле, каким себе представляюсь.

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

75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне ясно представляю себе, что ждет меня впереди.
91. Иногда мне бывает довольно трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение – это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.

100. Те, кто меня не любит, просто меня не знают, какой я человек.

101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.

102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

104. Если не мелочиться, то в целом мне себя не в чем упрекнуть.

105. Я сам создал себя таким, каков я есть.

106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.

108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.

109. Думаю, что моя судьба все равно сложится не так, как бы мне хотелось теперь.

110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

### КЛЮЧИ К МИС

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Открытость	1, 3, 9, 48, 53, 56, 65	21, 62, 86, 98
2. Самоуверенность	7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82	20, 80, 103
3. Саморуководство	43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110	109
4. Отраженное самоотношение	2, 5, 29, 41, 42, 50, 102	13, 18, 34, 85
5. Самоценность	8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100	15, 26, 31, 46, 83
6. Самопринятие	10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 79, 88, 97	
7. Самопривязанность	6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104	96, 107
8. Внутренняя конфликтность	4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99	
9. Самообвинение	14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92	

**ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА СЫРЫХ ЗНАЧЕНИЙ В СТЕНЫ**

№ шкалы	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода сырого балла шкал МИС в стандартное значение (стен), найдите в первом столбце нужную шкалу и двигайтесь по строке до столбца с интервалом значений, в который попадает подсчитанный вами сырой балл. В первой строке найденного столбца указан соответствующий стен.

Например, если сырой балл по шкале 6 (самопринятие) равен 7, мы в строке 6 находим интервал 6-7 и в первой строке данного столбца указано значение стена – 5 [5].

# ЛИТЕРАТУРА

1. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1983. – С. 272.
2. Ильинич Н.В. Программа коррекции самосознания старшеклассников. – Могилев, 1999.
3. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А.А. Крылова. – Л., 1990. – С. 151-156.
4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара, 2002. – С. 149-153, 457-465.
5. Пантеев С.Р. Методика исследования самооценки. – М., 1987.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

Учебное издание

**ПРАКТИКУМ  
ПО ПСИХОДИАГНОСТИКЕ**

Составитель

**Ильинич Наталья Владимировна**

Редактор *И.В. Черепанова*  
Технический редактор *А. Н. Гладун*  
Компьютерная верстка *В.С. Цумарева*  
Корректор *Н.С. Осмоловская*

Подписано в печать **8.02** 2006. Формат 60x84/16  
Бумага газетная. Гарнитура Times New Roman. Усл.-печ. л. 1.4.  
Уч.-изд. л. 1,6. Тираж 80 экз. Заказ № **38**.

Учреждение образования "Могилевский государственный университет  
им. А.А. Кулешова", 212022, Могилев, Космонавтов, 1.  
ЛИ № 02330/278 от 30.04.04.

Отпечатано на ризографе отдела оперативной полиграфии  
МГУ им. А.А. Кулешова. 212022. Могилев, Космонавтов, 1.