

4/р
14011

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут інформаційних та соціальних технологій
(повне найменування інституту/факультету)

кафедра соціальної допомоги та практичної психології
(повна назва кафедри)

Д и п л о м н а р о б о т а

бакалавра (CD)

на тему: **«Стеснительность как черта характера: психологическая и психопатологическая оценка»**

«Сором'язливість як риса характеру: психологічна і психопатологічна оцінка»
«Shyness as a character trait: psychological and psuchopathological evaluation»

Виконав(ла): студент(ка) денної/заочної форми навчання
Напря́м підготовки 6.030102 Психологія
Кожухар Ірина Іванівна

Керівник доктор мед. наук, професор кафедри соц.
Допомоги та практ. психології Простомолотов В.Ф.
Рецензент Доктор мед. наук, проф. кафедри клін.
Психології Розанов В.А .

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 11 від 26 травня 2017 р.

Захищено на засіданні ЕК № 3
протокол № від 2017 р.
Оцінка добре / В / 80
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Завідувач кафедри

(підпис)

Псядло Е.М.

Голова ЕК

(підпис)

Якупов В.А.

Одеса – 2017

790129

СОДЕРЖАНИЕ**СТР**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ	
СТЕСНИТЕЛЬНОСТИ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	7
1.1. Понятие характера, его структура и черты. Стеснительность как черта характера.....	7
1.2. Понятие стеснительности. Природа стеснительности и психологические особенности стеснительных людей.....	15
1.3. Связь стеснительности и общения. Патологические последствия стеснительности.....	29
Выводы по первому разделу.....	41
РАЗДЕЛ II. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ	
ОСОБЕННОСТЕЙ СТЕСНИТЕЛЬНОСТИ У ЛЮДЕЙ	
ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.....	43
2.1. Выбор и обоснование методик исследования.....	43
2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов.....	50
Выводы по второму разделу.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	75

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Изменение социально-экономической ситуации в обществе, ценностных и социальных ориентации людей привели к усугублению конфликтов, к сложностям при установлении контактов и восприятию людьми друг друга. Затруднения при знакомстве, возникающие отрицательные эмоции в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность обусловлены функционированием такого феномена как стеснительность. Стеснительность является одной из самых распространенных и сложных проблем межличностных отношений.

Стеснительность и порожденные ею трудности общения являются одной из главных психологических проблем современности в связи с тем, что все большее количество людей проживает концентрировано в городах, где необходимость взаимодействия особенно актуальна. При этом нагрузка на психику в настоящее время несравнимо больше, чем ранее. Она определяется высоким ритмом жизни, обилием информации, своеобразием способов ее приобретения и многими другими обстоятельствами. В неблагоприятных условиях глубоко личностные свойства, такие как стеснительность, аутистичность, интровертированность, могут обостряться и из субъективно ощущаемых трудностей превращаться в объективное препятствие для полноценных личностных контактов.

Как отдельное самостоятельное свойство личности стеснительность, в отечественной психологии практически представлена в работах Кона И.С., Добровича А.Б, Кунициной В.Н., Шингаева Н.В, Бойцовой Е.Н, Галигузовой.Л.Н. В зарубежной психологии следует особо отметить исследования Ф. Зимбардо. Несмотря на разное понимание стеснительности различными авторами, можно выделить общие характеристики в понимании ее генезиса. Это связь стеснительности с самоуважением и самосознанием, эмоциональное переживание собственного смущения и возникновение затруднений при установлении контактов и процессе общения в целом.

Обнаружена также неоднородность проявления стеснительности в различные возрастные периоды. Это связано с тем, что в разные возрастные периоды стеснительность негативно сказывается на формировании возрастных психологических новообразований, вызывая стагнацию их развития. Стеснительность может быть временным явлением (возрастная и ситуативная) и постоянной личностной чертой.

По данным В.Н. Куницыной, значительная часть взрослого населения нашей страны попадают в категорию стеснительных - 30 % женщин и 23 % мужчин. У школьников распространенность стеснительности колеблется от 25 до 35 %. Степень стеснительности различается у представителей разных культур (по данным Зимбардо) - у японцев и на Тайване, например, она выше. У них гораздо больше стеснительных мужчин, чем женщин. В Израиле, Мексике, Индии, наоборот, более стеснительны женщины, а в США эти различия отсутствуют. Проблема стеснительности пронизывает все сферы психики человека - физиологическую, когнитивную, эмоциональную и поведенческую. Все эти реакции возникают из-за опасения быть отрицательно воспринятым другими, быть отвергнутым. Крайняя стеснительность становится социальной фобией, несмотря на желание общаться. Особо негативно стеснительность влияет на личность в процессе взросления, когда формируется подлинная самостоятельность, аутентичность, способность нести ответственность за свои поступки и свою жизнь в целом. Таким образом, рассмотрение особенностей стеснительности приобретает особую значимость в теоретическом и практическом планах, чем и определяется актуальность исследования. Актуальность проблемы и ее недостаточная проработанность в рамках психологии предопределили тему, объект, предмет, цель и задачи исследования.

Цель исследования: изучить стеснительность как черту характера, ее психологическую и психопатологическую оценку.

Объектом исследования являются психологические особенности личности.

Предмет исследования: стеснительность как черта характера: психологическая и психопатологическая оценка.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему стеснительности в научно-психологической литературе.
2. Охарактеризовать психологические особенности стеснительных людей юношеского возраста в зависимости от акцентуированных черт характера.
3. Рассмотреть связь стеснительности и общения в юношеском возрасте.
4. Исследовать различие стеснительных и не стеснительных людей юношеского возраста в зависимости от черт характера.
5. Сделать выводы по результатам исследования.

Методы исследования: в процессе проведения исследования были использованы:

1. Теоретические методы (анализ литературы по проблеме исследования);
2. Эмпирические методы (беседа, наблюдение, тестирование);

Методики исследования.

1. Опросник Шмишека. Акцентуации характера.
2. Тест-опросник Спилбергера-Ханина (диагностика тревожности).
3. Тест-опросник депрессии Бека.

Контингент исследования: в роли испытуемых в исследовании выступили 60 учеников десятого и одиннадцатого класса: 30 учеников десятого класса (12 юношей и 18 девушек) и 30 учеников одиннадцатого класса (16 юношей и 14 девушек). Средний возраст испытуемых 16-18 лет.

Практическое значение исследования. Результаты, полученные в ходе нашего исследования могут применяться для учителей в своей педагогической деятельности как способ правильного обучения и поведения с стеснительными учениками, и в дальнейшем использовать данную работу

как основание для последующих всесторонних исследований. В последующем тематика исследования может быть развита в направлении изучения стеснительности учеников с разных точек зрения. Проведенное исследование имеет большую практическую значимость, так как полученные данные могут быть полезны как учителям, работающими с обследованными учениками, так и самим ученикам для познания и изучения своих личностных и характерологических черт.

Структура дипломной работы. Данная работа содержит введение, 2 раздела, выводы по разделам, заключение, список использованной литературы, Приложения, а также содержит 4 таблицы и 7 рисунков, и состоит из 74 страниц, список использованной литературы содержит 53 источника.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По итогам обзора и анализа научной литературы о стеснительности мы можем сделать следующие выводы:

1. Стеснительность - понятие расплывчатое, чем пристальнее мы него в него вглядываемся, тем больше видов стеснительности обнаруживаем.

Существуют три основных вида проявления стеснительности:

- а) внешнее поведение человека, сигнализирующее о стеснительности;
- б) физиологические симптомы;
- в) внутренние ощущения и ранимость интеллектуальных функций.

2. Стеснительность очень распространенное и разностороннее качество личности человека, и зависит от акцентуации характера в частности . Под стеснительностью понимают стыдливость, замкнутость, неуверенность, робость, чувствительность, смущение, и аутизм, как крайнее проявление стеснительности.

Природа стеснительности разнообразна. Источником является страх перед людьми. Возникновение стеснительности во многом зависит от родителей, школы и социальной среды.

3. Стеснительность является одной из самых распространенных и сложных проблем межличностных отношений. Ф. Зимбардо выделил ряд обусловленных стеснительностью трудностей, которые возникают в межличностных отношениях взрослых. Среди них такие, как затруднения при знакомстве с людьми, возникающие отрицательные эмоциональные состояния в ходе общения, трудности в выражении своего мнения, излишняя сдержанность, неудачное предъявление себя, затрудняющее адекватную оценку застенчивого человека другими людьми; чрезмерная сосредоточенность на себе и другие.

Основными признаками, характеризующими поведение человека, как сигнализирующее о стеснительности является: нежелание вступать в беседу, затруднителен или даже невозможен контакт глаз, свой голос оценивает как

слишком мягкий, избегание людей, не проявление инициативы. Такое поведение затрудняет социальное общение и межличностные контакты, необходимые всем людям без исключения. Из-за того, что стеснительным людям раз за разом не удастся выразить себя, они менее других способны создать свой собственный внутренний мир

4. Можно сделать различие между стеснительными и не стеснительными испытуемыми в зависимости от акцентуированных черт характера. Таким образом, можно привести различие между тем, что для людей, стеснительных характерны такие типы акцентуированных черт характера как: педантичный тип, тревожный тип, дистимичный и эмотивный тип акцентуированных черт характера. Для людей не стеснительных, можно отнести такие типы акцентуированных черт характера как: гипертимный тип, демонстративный, возбудимый, экзальтированный, также можно отнести людей с эмотивным и циклотимным типом акцентуации характера.

5. Стеснительность - явление не только чреватое проблемами, у нее есть немало положительных сторон. Есть люди, которым нравится быть стеснительными. Стеснительность помогает самоусовершенствоваться, облегчает развитие самостоятельности и индивидуальности. Стеснительный человек производит впечатление человека осмотрительного, серьезного анализирующего свои поступки.

Таким образом, стеснительность может быть и бедой, и болезнью, и мелким затруднением, и очаровательной чертой характера.

Стеснительность очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Главный источник стеснительности - страх перед людьми. Фундамент, конечно же, закладывается в детстве, с помощью родителей, школы и социальной среды. У стеснительных людей часто встречается самосознание, центрированное на производимом впечатлении и на социальных оценках.

Стеснительность - это сложное, комплексное состояние, которое может проявиться в самых разнообразных формах. Это может быть и просто

смущение, замкнутость, неловкость, тревожность и напряженность. Но в некоторых случаях стеснительность не только лишает человека дара речи, она убивает память и искажает восприятие. А также она может принять хронические формы психических расстройств. К проявлениям хронической стеснительности относятся: алкоголизм, изнасилование, убийство, депрессия и самый последний шаг - это самоубийство. Стеснительность способствует уменьшению уязвимости личности, усиливает самокритику, что способствует формированию более адекватной Я - концепции. Значит стеснительность - явление чреватое не только проблемами, но для некоторых людей она является вполне подходящим жизненным стилем.

В результате проведенной нами работы, мы можем судить о стеснительности как о черте характера, поскольку данные исследования показывают что стеснительность свойственна людям с индивидуальным набором черт, зависящие от их воспитания и от присущих им акцентуированных черт характера. Целью проведенной работы было изучение стеснительности как черту характера, психологическая и психопатологическая оценка.

В результате наблюдения, можно говорить о том, что у половины испытуемых присутствовали отличительные манеры поведения, по сравнению с другими. Наблюдались внешние проявления стеснительности, такие как: покраснение лицевых кожных покровов, тремор пальцев рук, смущение, проявлен был страх в глазах и мимика лица была напряженная.

В результате беседы с испытуемыми были отмечены следующие описывающие стеснительность особенности: при беседе не половина испытуемых не желала идти на контакт, не решались задавать вопросы по обсуждающей теме, старались часто избегать контакта глаза в глаза, при заданном мной вопросом отвечали неохотно и тихим голосом, в некоторых случаях даже неразборчиво.

При проведенном мною тестирования с помощью методик, а также с помощью наблюдения и беседы были получены следующие результаты:

стеснительность выявлена у 25 - (41,6%) девушек и 5 - (8,4%) юношей, что составляют 50% от общего количества испытуемых (экспериментальная группа), 7 - (11,6%) девушек и 23 - (38,4%) юношей, по данным диагностики по выявлению акцентуированных черт характера, можно отнести к не стеснительной группе испытуемых (контрольная группа).

По результатам исследования, можно дать психологическую оценку тому, что для людей, стеснительных характерны такие типы акцентуированных черт характера как: педантичный тип, тревожный тип, дистимичный и эмотивный тип акцентуированных черт характера.

Таким образом, по данным результатам исследования, мы предполагаем, что психологическая особенность, как стеснительность зависит от акцентуированных черт характера. Можно предположить что стеснительным испытуемым свойственны типы акцентуации характера указывающих на их стеснительность, то есть характеризующий данный тип акцентуации .

При написании дипломной работы все задачи были выполнены, цель работы достигнута.

Результаты работы могут применяться для учителей в своей педагогической деятельности как способ правильного обучения и поведения с стеснительными учениками, и в дальнейшем использовать данную работу как основание для последующих всесторонних исследований. В последующем тематика исследования может быть развита в направлении изучения стеснительности учеников с разных точек зрения. Проведенное исследование имеет большую практическую значимость, так как полученные данные могут быть полезны как учителям, работающими с обследованными учениками, так и самим ученикам для познания и изучения своих личностных и характерологических черт.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. - СПб.: Речь, 2005.- С.44–49.
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. - СПб: Питер Пресс,2000. - 256 с.
3. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. – 800 с.
4. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Академический Проект, 2006. – 432 с.: ил.
5. Бодалев, А.А. Психология о личности Текст. / А.А. Бодалев.- СПб.: Питер, 2001.- 288 с.
6. Василюк Ф. Е. Психологические переживания (анализ преодоления критических ситуаций). - М.: Издательство Московского университета, 2004.- 335 с.
7. Вассерман Л.И., Вукс А.Я., Иовлев Б.В., Карпова Э.Б. Опросник для измерения эмоционального отношения к общению. - СПб.: Издательство НИИ им. Бехтерева, 2001 - 82 с.
8. Вассерман Л.И., Дюк В.А., Иовлев Б.В., Червинская К.Р. Психологическая диагностика и новые информационные технологии. - СПб.: Издательство НИИ им. Бехтерева, 2007. - 115 с.
9. Волков П.В. Разнообразие человеческих миров (Руководство по профилактике душевных расстройств). – М.: Аграф, 2000. – 528 с.
10. Выготский, Л.С. Психология. Текст. / Л.С. Выготский.- М.: Эксмо-Пресс; Апрель-Пресс, 2002. - 1008 с.
11. Грановкая Р.М., Никольская И.М. Защита личности. - СПб.: Питер Пресс, 2000. - 250 с.
12. Григорьева Т. Г. "Основы конструктивного общения". Практикум.- Новосибирск, издательство Новосибирского университета, 2007. - 98 с.

13. Галигузова, Л.Н. Психологический анализ феноменологии детской застенчивости Текст. / Л.Н. Галигузова. // Вопросы психологии.- 2000. - №5.- С. 28-38.
14. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М.: "Юрайт" 2002.
15. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. - СПб.: Издательство «Речь», 2002.- С.124–126.
16. Захаров А.И. Психотерапия у детей и подростков. - СПб.: Лань, 2002. - 214 с.
17. Зимбардо Ф. Застенчивость.- М.: Знание, 2001. - 200 с.
18. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебное пособие.- Ростов на Дону: Издательство Феникс, 2007. - 256 с.
19. Изард К. Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер Пресс, 2009. - 176 с.
20. Изард К. Эмоции человека: Перевод с англ.- М.: Издательство Московского университета, 2000. - 440 с.
21. Иовлев Б.В., Карпова Э.Б. Психология отношений: Концепция В.Н. Мясищева и медицинская психология. - СПб.: Издательство НИИ им. Бехтерева, 2000. – 136 с.
22. Ильин Е.П. Эмоции и чувства.- СПб., 2001.- С. 505-507.
23. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. - М.: Издательство Московского университета, 2004. - 335 с.
24. Коротаева В.В. "Хочу, могу, умею!" Обучение, погруженное в общение.- М.: КСП, Институт психологии РАН, 2007. - 135 с.
25. Краткая сексология. Под редакцией С.С. Либиха. - СПб.: Лань, 2008. - 147 с.
26. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Высшая школа, 2005. - 362 с.
27. Лисина М.И. Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. - М.: ООО Издательство АСТ, 2008. - 256 с.
28. Личко А.Е. "Подростковая психиатрия". - М.: Медицина, 2005. - 226 с.

29. Лук А. Н. Эмоции и личность. - М.: Знание, 2002. - 176 с.
30. Майерс Д. Социальная психология. - СПб.: Речь, 2007. – 336 с.
31. Маклаков А.Ф. Общая психология: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2003. – 592 с.ил. – (Серия « Учебник нового века»).
32. Махновская Л.В. Терапия творческим самовыражением пациентов с шизотипическим расстройством с преобладанием деперсонализационных проявлений: Автореф. дисс. на соискание уч. степени к.м.н. – М., 2003. – 22 с.
33. Основы социально-психологической теории / Под ред. А.А. Бодалёва, А.Н. Сухова. М.: Академия, 2005. - 203 с.
34. Пограничная психиатрия: учебное пособие / В. Ф. Простомолотов. – 3 – е изд., дополн. – Одесса: Бондаренко М. А., 2016. - 150 с.
35. Простомолотов В.Ф. Психосоматические расстройства (клиника, патогенез, терапия, профилактика). Одесса: КПОГТ, 2007. – 296с.
36. Поварницына Л.А. "Психологический анализ трудностей общения", М.: Высшая школа, 2007. - 217 с.
37. Практикум по социальной психологии. Под ред. Э. Пайнс и др. - СПб.: ЭЛБИ, 2000. - 320 с.
38. Практическая психология: Учебник / под редакцией доктора психологических наук, профессора, М.К. Тутушкиной.- М.: Издательство АСВ; СПб.: Издательство "Дидактика Плюс", 2007. – 365 с.
39. Психология личности. Хрестоматия / Под ред. В. Усманова. - СПб.: ЭЛБИ, 2000. - 580 с.
40. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб: Речь, 2004.- С.121–122.
41. Парыгин Б. Д. Социальная психология. - СПб.: Лань, 2000 - 240 с.
42. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Политиздат, 2004. - 458 с.
43. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: ЭЛБИ, 2008. – 632 с.

44. Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения // "Вопросы психологии".- 2005.- № 3.- С. 62 – 72.
45. Симонов В.П., Ершов П.М. Темперамент Характер Личность. - СПб.: Питер Пресс, 2006. - 134 с.
46. Хомская Е.Д. , Батова Н.Я. Мозг и эмоции. - М.: Академия, 2002. - 208 с.
47. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. - М.: Знание, 2000. - 240 с.
48. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. - М.: Просвещение, 2003. - 248 с.
49. Цветкова Л.С. Мозг и интеллект. - М. АСТ, 2005. - 196 с.
50. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. "Психология саморазвития".- М. Интерпракс, 2005. - 125 с.
51. www.flogiston.ru Книги, статьи, переводы, списки литературы по психологии. Актуальная информация о последних исследованиях и анонсы текущих событий в мире психологии, форум.
52. [www./psi.htm](http://www.psi.htm) Каталог ресурсов, посвященных психологии. Журналы, тесты, библиотеки.
53. <http://psychok.net/testy/592-shkala-test-oprosnik-depressii-beka-kognitivnaya-terapiya-beka-ili-kak-vyjti-iz-depressii>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Методика «Акцентуации характера и темперамента Г. Шмишека, К. Леонгарда».

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. У психопатов эти черты достигают особо большой выраженности.

Выделяют десять основных типов акцентуации (классификация 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: эпилептоидные психопаты);
- ✓ застревание (в патологии: паранояльные психопаты).

Остальные виды акцентуации относятся к особенностям темперамента и отражают темп и глубину эффективных 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 свои 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, быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как гипертимные.

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. Дистимичность. 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 сомнения 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. Мягросердечны ли вы?
 15. Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
 16. Требуется 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 подавлено?
 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 или 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 бы 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 бы 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 броситься 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,

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.

Ключ

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, 83	18, 27, 37, 63

Приложение 2

Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина

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

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

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

Стимульный материал

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы чувствуете себя в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в 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,	1	2	3	4

	напряжения				
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
18	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы чувствуете себя обычно. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй так	Верно	Совер- шенно верно
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	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	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	1	2	3	4

	неудачником				
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом:

до 30 - низкая тревожность;

31-45 - умеренная тревожность;

46 и более - высокая тревожность.

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

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

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

Шкалу самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

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

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой

тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

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

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

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

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

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

Приложение 3

Методика «Шкала депрессии Бека»

Методика Шкала депрессии Бека используется для диагностики уровня депрессии. Тест-опросник депрессии (Beck Depression Inventory) был предложен Аароном Т. Беком в 1961 году на основе клинических наблюдений, позволивших выявить перечень симптомов депрессии. После сравнения этого списка с клиническими описаниями депрессии, был создан тест-опросник депрессии, включающий в себя 21 вопрос-утверждение наиболее часто встречаемых симптомов и жалоб.

Каждый пункт опросника состоит из 4-5 утверждений, соответствующих специфическим проявлениям/симптомам депрессии. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного веса симптома в общей степени тяжести депрессии. Тест-опросник (Шкала) депрессии Бека: Далее приведена созданная Аароном Беком Когнитивная терапия, в которой он описывает причины, симптомы депрессии и возможные способы избавления от нее.

Инструкция.

В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе.

Стимульный материал.

1

0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.

1 Я расстроен.

2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.

3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2

0 Я не тревожусь о своем будущем.

1 Я чувствую, что озадачен будущим.

2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.

3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3

0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4

0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.

3 Я полностью не удовлетворен жизнью и мне все надоело.

5

0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.

1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.

2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.

3 Я постоянно испытываю чувство вины.

6

0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.

1 Я чувствую, что могу быть наказан.

2 Я ожидаю, что могу быть наказан.

3 Я чувствую себя уже наказанным.

7

0 Я не разочаровался в себе.

1 Я разочаровался в себе.

2 Я себе противен.

3 Я себя ненавижу.

8

0 Я знаю, что я не хуже других.

1 Я критикую себя за ошибки и слабости.

2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.

3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9

0 Я никогда не думал покончить с собой.

1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

2 Я хотел бы покончить с собой.

3 Я бы убил себя, если бы представился случай.

10

0 Я плачу не больше, чем обычно.

1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.

2 Теперь я все время плачу.

3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

11

0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.

1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.

2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.

3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

12

0 Я не утратил интереса к другим людям.

1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.

2 Я почти потерял интерес к другим людям.

3 Я полностью утратил интерес к другим людям.

13

0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.

1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.

2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.

3 Я больше не могу принимать решения.

14

0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.

2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.

3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

15

0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.

1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.

2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.

3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16

0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.

1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.

2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.

3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17

0 Я устаю не больше, чем обычно.

1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.

2 Я устаю почти от всего, что я делаю.

3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

18

0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.

2 Мой аппетит теперь значительно хуже.

3 У меня вообще нет аппетита.

19

0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.

1 За последнее время я потерял более 2 кг.

2 Я потерял более 5 кг.

3 Я потерял более 7 кг. Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

Да _____ Нет _____

20

0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.

2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.

3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21

0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к близости.

1 Меня меньше интересуют проблемы близости, чем раньше.

2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь межполовыми отношениями, чем раньше.

3 Я полностью утратил либидо интерес.

Обработка результатов.

Показатель по каждой категории рассчитывается следующим образом: каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 в соответствии с нарастанием тяжести симптома. Суммарный балл составляет от 0 до 62 и снижается в соответствии с улучшением состояния.

Интерпретация (ключ) теста Бека.

Результаты теста интерпретируются следующим образом:

0-9 - отсутствие депрессивных симптомов

10-15 - легкая депрессия (субдепрессия)

16-19 - умеренная депрессия

20-29 - выраженная депрессия (средней тяжести)

30-63 - тяжёлая депрессия

Также в методике выделяются две субшкалы:

Пункты 1-13 - когнитивно-аффективная субшкала (C-A)

Пункты 14-21 - субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)

Приложение 4

**Данные по методике «Акцентуации характера и темперамента
Г. Шмишека, К. Леонгарла»**

№ п /п	Пол	Возраст	Класс	Баллы	Тип акцентуации характера
1	ж	16	10	16	педантичный
2	ж	16	10	19	педантичный
3	ж	16	10	14	педантичный
4	ж	16	10	21	педантичный
5	ж	16	10	10	тревожный
6	ж	16	10	14	тревожный
7	ж	16	10	17	тревожный
8	ж	16	10	14	тревожный
9	ж	16	10	21	тревожный
10	ж	16	10	19	тревожный
11	ж	16	10	11	циклотимный
12	ж	16	10	14	циклотимный
13	ж	17	10	12	циклотимный
14	ж	17	10	10	дистимичный
15	ж	17	10	17	дистимичный
16	ж	17	10	13	дистимичный
17	ж	17	10	19	дистимичный
18	ж	17	10	14	экзальтированный
19	ж	17	11	19	эмотивный
20	ж	17	11	14	эмотивный
21	ж	17	11	21	дистимичный
22	ж	17	11	14	дистимичный

23	ж	17	11	19	дистимичный
24	ж	17	11	17	дистимичный
25	ж	17	11	14	циклотимный
26	ж	17	11	17	циклотимный
27	ж	17	11	14	тревожный
28	ж	18	11	15	тревожный
29	ж	18	11	17	тревожный
30	ж	18	11	11	тревожный
31	ж	18	11	14	тревожный
32	ж	18	11	21	тревожный
33	м	16	10	24	гипертимный
34	м	16	10	17	гипертимный
35	м	16	10	14	застревающий
36	м	16	10	13	демонстративный
37	м	16	10	19	экзальтированный
38	м	16	10	14	экзальтированный
39	м	16	10	14	эмотивный
40	м	16	10	19	эмотивный
41	м	16	10	15	эмотивный
42	м	16	10	21	эмотивный
43	м	17	10	10	экзальтированный
44	м	17	10	19	экзальтированный
45	м	17	11	14	экзальтированный
46	м	17	11	17	экзальтированный
47	м	17	11	15	эмотивный
48	м	17	11	17	эмотивный
49	м	17	11	21	эмотивный
50	м	17	11	14	эмотивный
51	м	18	11	21	экзальтированный

52	м	18	11	13	экзальтированный
53	м	18	11	16	застревающий
54	м	18	11	16	экзальтированный
55	м	18	11	18	возбудимый
56	м	18	11	17	демонстративный
57	м	18	11	12	демонстративный
58	м	18	11	19	демонстративный
59	м	18	11	21	гипертимный
60	м	18	11	19	гипертимный

Приложение 5

Данные по методике «Определение уровня тревожности»

(Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

№ п/п	Пол	Возраст	Класс	Ситуационная тревога	Личностная тревожность
1	ж	16	10	23	27
2	ж	16	10	21	21
3	ж	16	10	29	30
4	ж	16	10	27	41
5	ж	16	10	41	39
6	ж	16	10	34	41
7	ж	16	10	45	37
8	ж	16	10	37	45
9	ж	16	10	31	61
10	ж	16	10	35	59
11	ж	16	10	44	54
12	ж	16	10	42	47
13	ж	17	10	51	65
14	ж	17	10	59	46
15	ж	17	10	49	58
16	ж	17	10	61	49
17	ж	17	10	57	57
18	ж	17	10	64	64
19	ж	17	11	30	27
20	ж	17	11	27	30
21	ж	17	11	21	13
22	ж	17	11	29	41

23	ж	17	11	28	45
24	ж	17	11	45	31
25	ж	17	11	43	39
26	ж	17	11	39	43
27	ж	17	11	41	54
28	ж	18	11	57	67
29	ж	18	11	69	59
30	ж	18	11	54	49
31	ж	18	11	47	53
32	ж	18	11	63	57
33	м	16	10	25	29
34	м	16	10	29	27
35	м	16	10	20	22
36	м	16	10	27	18
37	м	16	10	21	37
38	м	16	10	19	37
39	м	16	10	34	43
40	м	16	10	41	41
41	м	16	10	37	46
42	м	16	10	43	49
43	м	17	10	37	57
44	м	17	10	47	61
45	м	17	11	21	21
46	м	17	11	29	27
47	м	17	11	24	30
48	м	17	11	17	26
49	м	17	11	29	21
50	м	17	11	21	17
51	м	18	11	34	42

52	M	18	11	41	39
53	M	18	11	43	37
54	M	18	11	37	31
55	M	18	11	34	45
56	M	18	11	45	36
57	M	18	11	49	31
58	M	18	11	46	45
59	M	18	11	61	49
60	M	18	11	57	54

Приложение 6

**Данные по методике «Определение уровня депрессии»
(Тест-опросник депрессии Аарона Т. Бека)»**

№ п/п	Пол	Возраст	Класс	Кол-во баллов
1	ж	16	10	7
2	ж	16	10	9
3	ж	16	10	9
4	ж	16	10	8
5	ж	16	10	14
6	ж	16	10	13
7	ж	16	10	11
8	ж	16	10	11
9	ж	16	10	13
10	ж	16	10	12
11	ж	16	10	15
12	ж	16	10	14
13	ж	17	10	14
14	ж	17	10	15
15	ж	17	10	17
16	ж	17	10	19
17	ж	17	10	19
18	ж	17	10	16
19	ж	17	11	9
20	ж	17	11	8
21	ж	17	11	9
22	ж	17	11	14
23	ж	17	11	14

24	ж	17	11	11
25	ж	17	11	13
26	ж	17	11	12
27	ж	17	11	15
28	ж	18	11	14
29	ж	18	11	15
30	ж	18	11	19
31	ж	18	11	16
32	ж	18	11	21
33	м	16	10	7
34	м	16	10	3
35	м	16	10	5
36	м	16	10	9
37	м	16	10	9
38	м	16	10	8
39	м	16	10	6
40	м	16	10	11
41	м	16	10	13
42	м	16	10	10
43	м	17	10	15
44	м	17	10	15
45	м	17	11	7
46	м	17	11	3
47	м	17	11	5
48	м	17	11	5
49	м	17	11	9
50	м	17	11	8
51	м	18	11	7
52	м	18	11	9

53	M	18	11	10
54	M	18	11	11
55	M	18	11	11
56	M	18	11	13
57	M	18	11	15
58	M	18	11	14
59	M	18	11	13
60	M	18	11	17