**Методика исследования самооценки личности
С.А. Будасси**

 Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

**Инструкция.** Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем преставлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

**Текст методики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Аккуратность | 17. Легковерие | 33. Педантичность |
| 2. Беспечность | 18. Медлительность | 34. Радушие |
| 3. Вдумчивость | 19. Мечтательность | 35. Развязность |
| 4. Восприимчивость | 20. Мнительность | 36. Рассудительность |
| 5. Вспыльчивость | 21. Мстительность | 37. Самокритичность |
| 6. Гордость | 22. Надежность | 38. Сдержанность |
| 7. Грубость | 23. Настойчивость | 39. Справедливость |
| 8. Гуманность | 24. Нежность | 40. Сострадание |
| 9. Доброта | 25. Нерешительность | 41. Стыдливость |
| 10. Жизнерадостность | 26. Несдержанность | 42. Практичность |
| 11. Заботливость | 27. Обаяние | 43. Трудолюбие |
| 12. Завистливость | 28. Обидчивость | 44. Трусость |
| 13.Застенчивость | 29. Осторожность | 45. Убежденность |
| 14. Злопамятность | 30. Отзывчивость | 46. Увлеченность |
| 15. Искренность | 31. Подозрительность | 47. Черствость |
| 16. Капризность | 32. Принципиальность | 48. Эгоизм |

 Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

**Протокол исследования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рангаэталона d1 | Свойства личности | Номер рангасубъекта d2 | Разностьрангов D | Квадрат разностирангов d2 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |

 Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d2, в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

**Обработка результатов**

 Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов d1 - d2 по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат (d1 - d2)2 и записать результат в колонке d2. Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов Σ d2 и внесите ее в формулу

r = l - 0,00075 x Σ d2,
где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

**Интерпретация результатов**

 Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до + 1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при г от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.
 В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.
 Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.
 В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексирует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.
 Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

**Отчет по результатам исследования особенностей самооценки**

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

**Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни выраженностипоказателей самооценки | Проявления самооценки |
| в обыденном поведении | в общении в студенческой группе (трудовом коллективе) | в учебной (профессиональной) деятельности |
| От 4 - 1,0 до + 0,85 | Самооценка высокаяНеадекватная |   |   |   |
| От + 0,84 до + 0,53 | Самооценка высокаяАдекватная |   |   |   |
| От + 0,52 до -0,1 | Самооценка средняяАдекватная |   |   |   |
| От -0,09 до -0,32 | Самооценка низкаяАдекватная |   |   |   |
| От -0,33 до -1,0 | Самооценка низкаяНеадекватная |   |   |   |

**Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки**

 Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с некритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рисковых поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.
 Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.
 Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.
 Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.
 Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.
 Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.
 Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

**МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ**

**МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ**

**В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ Спилберг-Андреева**

*Цель***:**исследование мотивации учения и эмоционального отношения к учению

*МАТЕРИАЛ:*бланк методики, содержащий все необходимые сведения об испытуемом, инструкция и задание.

*Ход:*предлагаемый метод диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основан на опроснике Ч.Д. Спилберга, направленном на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (State-Trait Personality Inventory). Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России осуществлена А.Д. Андреевой (1987). Настоящий вариант дополнен нами шкалой переживания успеха (мотивации достижения), новым вариантом обработки. Апробация и нормирование проведены в 2002-2003 гг.

*ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ.*

Методика проводится фронтально – с целым классом или группой учащихся. после раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, обратить внимание на пример, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. Следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точно ли понял инструкцию, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 10-15 минут.

**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ**.

Шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций, входящие в опросник, состоят из 10 пунктов, расположенных в следующем порядке (см. табл.1)

Балльные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитываются в соответствии с тем, как они подчеркнуты на бланке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 1 2 3 4

Для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоции, веса считаются в обратном порядке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 4 3 2 1

Такими «обратными пунктами являются:

по шкале познавательной активности: 14, 30, 38;по шкале тревожности: 1, 9, 25, 33;

по шкале гнева подобных пунктов нет; по шкале мотивации достижения: 4, 20, 32.

Таблица 1.

**Ключ**

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала | Пункты, номер |
| Познавательная активность | 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38 |
| Мотивация достижения | 4 8 12 16 20 24 28 32 36 40 |
| Тревожность | 1 5 9 13 17 21 25 29 33 37 |
| Гнев | 3 7 11 15 19 23 27 31 35 39 |

Для получения балла по шкале подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам этой шкалы. минимальная оценка по каждой шкале – 10 баллов, максимальная – 40 баллов.

Если пропущен 1 пункт из 10, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатов целым числом.

Например, средний балл по шкале 2,73 умножить на 10 = 27,3, общий балл – 28.

При пропуске двух и более баллов данные испытуемого не учитываются.

ОЦЕНКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Подсчитывается суммарный балл опросника по формуле:

        ПА+МД+(-Т) +(-Г), где

            ПА – балл по шкале познавательной активности;

        МД – балл по шкале мотивации достижения;

        Т – балл по шкале тревожности

Г – балл по шкале гнева.

        Суммарный балл может находиться в интервале от –60 до +60.

Выделяются следующие уровни мотивации учения:

I уровень – продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;

II уровень – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

III уровень – средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией;

IV уровень – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

V уровень – резко отрицательное отношение к учению.

Распределение баллов по уровням представлены в табл.2.

Табл. 2.

|  |  |
| --- | --- |
|     Уровень |    Суммарный балл |
| I | 45 – 60 |
| II | 29 – 44 |
| III | 13 – 28 |
| IV | (-2) – (+12) |
| V | (-3) – (-60) |

В качестве дополнительного может использоваться качественный показатель. В этом случае данные испытуемого по каждой шкале сравниваются с нормативными значениями. Представленное нормирование методики осуществлено на соответствующих половозрастных выборках московских школ, общее количество испытуемых – 500 человек, девушек и юношей примерно поровну.

Таким образом определяется степень выраженности каждого показателя (см. табл. 3).

Табл. 3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | Уровень | Половозрастные группы, интервал значений |
| 10 – 11 лет | 12 – 14 лет | 15 – 16 лет |
| Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. |
| Познавательная активность | ВысокийСреднийНизкий | 31-4021-2610-25 | 28-4022-2710-21 | 28-4021-2710-20 | 27-4019-2610-18 | 29-4018-2810-17 | 31-4021-2910-20 |
| Тревожность | ВысокийСреднийНизкий | 27-4020-2610-19 | 24-4017-2310-16 | 25-4019-2410-18 | 26-4019-2510-18 | 25-4017-2410-16 | 23-4016-2210-15 |
| Гнев | ВысокийСреднийНизкий | 21-4014-2010-13 | 20-4013-1910-12 | 19-4014-1910-13 | 23-4015-2210-14 | 21-4014-2010-13 | 18-4012-1810-11 |

Анализируется сочетание показателей по всем трем шкалам. Варианты интерпретации на примере наиболее часто встречающихся сочетаний представлены в табл.4.

Табл.4. Интерпретация данных.

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала | интерпретация |
| Познавательная активность | Тревожность | гнев |  |
| Высокий | Низкий, средний | Низкий | Продуктивная мотивация и позитивное эмоциональное отношение к учению |
| Средний | Низкий, средний | Низкий | Позитивное отношение к учению |
| Низкий | Низкий, средний | Низкий, средний | Переживание «школьной скуки» |
| Средний | Низкий, средний | Низкий, средний | Диффузное эмоциональное отношение |
| Средний | Низкий, средний | Высокий | Диффузное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых потребностей |
| Низкий | Низкий, средний | Высокий | Негативное эмоциональное отношение |
| Низкий | Низкий | Высокий | Резко отрицательное отношение к школе и учению |
| Высокий | Высокий | Высокий | Чрезмерно повышенная эмоциональность на уроке, обусловленная неудовлетворением ведущих социогенных потребностей |
| Высокий | Высокий | Средний | Повышенная эмоциональность на уроке |
| Средний, низкий | Высокий | Средний, низкий | Школьная тревожность |
| Высокий | Средний, низкий | Высокий | Позитивное отношение при фрустрированности потребностей |
| Высокий, средний | Высокий | Низкий, средний | Позитивное отношение при повышенной чувствительности к оценочному аспекту1 |

Данный результат, как и тот, при котором показатели по всем шкалам оказываются низкими, может также свидетельствовать о нежелании отвечать, симуляции результата, а также о несерьезном отношении к работе. Поэтому подобные результаты требуют дополнительного анализа.

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

к методике «ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО

ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ»

Спилберг-Андреева

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_\_        дата проведения\_\_\_\_\_\_\_

Ниже приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках и в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте много времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить, как вы себя обычно чувствуете.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
| 1 | Я спокоен | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 2 | Мне хочется узнать, понять, докопаться до истины | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 3 | Я разъярен | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 4 | Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 5 | Я напряжен | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 6 | Я испытываю любопытство | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 7 | Мне хочется стукнуть кулаком по столу | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 8 | Я стараюсь получить только хорошие и отличные оценки | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 9 | Я раскован | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 10 | Мне интересно | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 11 | Я рассержен | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 12 | Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 13 | Меня волнуют возможные неудачи | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 14 | Мне кажется, что урок никогда не кончится | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 15 | Мне хочется на кого-нибудь накричать | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 16 | Я стараюсь все делать правильно | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 17 | Я чувствую себя неудачником | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 18 | Я чувствую себя исследователем | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 19 | Мне хочется что-нибудь сломать | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 20 | Я чувствую, что не справлюсь с заданиями | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 21 | Я взвинчен | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 22 | Я энергичен | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 23 | Я взбешен | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 24 | Я горжусь своими школьными успехами | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 25 | Я чувствую себя совершенно свободно | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 26 | Я чувствую, что у меня хорошо работает голова | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 27 | Я раздражен | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 28 | Я решаю самые трудные задачи | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 29 | Мне не хватает уверенности | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 30 | Мне скучно | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 31 | Мне хочется что-нибудь сломать | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 32 | Я стараюсь не получить двойку | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 33 | Я уравновешен | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 34 | Мне нравится думать, решать | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 35 | Я чувствую себя обманутым | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 36 | Я стремлюсь показать свои способности и ум | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 37 | Я боюсь | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 38 | Я чувствую уныние и тоску | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 39 | Меня многое приводит в ярость | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 40 | Я хочу быть среди лучших | **1** | **2** | **3** | **4** |

**Адаптация личности к новой социокультурной среде (Тест Л.В. Янковского)**

**Назначение теста**

Опросник позволяет выявить уровень и тип адаптации эмигрантов к новой социокультурной среде. В этом варианте он предназначен для русских эмигрантов, поскольку здесь отражена специфика их прошлого опыта, приобретенного в условиях русской культуры.

**Инструкция к тесту**

«Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить степень успешности вашей адаптации к новой социокультурной среде. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» («да»), если нет – знак «–» («нет»), если какое-нибудь утверждение к вам не относится, поставьте знак «0». Отвечайте, пожалуйста, искренне и честно».

**Тест**

Вместо многоточия в опросник вставляются слова, соответствующие названию той страны, где живет эмигрант.

1. Мне нравится … культура.
2. Мне нравится знакомиться с коренными жителями.
3. По-моему, я здесь гораздо способнее и находчивее, чем был в России.
4. У меня есть близкие люди среди коренного населения.
5. У новоприбывших всегда одинаковые проблемы.
6. Я сам виноват в своих неудачах.
7. Я с удовольствием изучаю … язык.
8. Если я попаду в беду, я всегда могу рассчитывать на помощь.
9. Я знаком с … законами.
10. На низкоквалифицированной работе человек теряет уважение знакомых.
11. Я хотел бы работать по специальности, аналогичной той, по которой я работал в России.
12. Я смотрю… телевидение.
13. Материально обеспеченные люди добрее.
14. Я рассчитываю только на собственные силы.
15. Я провожу свое свободное время так, как мне хочется.
16. Мне достаточно того внимания и той заботы, которые мне уделяют.
17. У меня есть желание переехать в другую страну.
18. Я верю в будущее.
19. Я постоянно озабочен своим материальным положением.
20. Я чаще бываю, доволен, чем наоборот.
21. Здесь мне чего-то не хватает.
22. Здесь я работаю по желаемой специальности.
23. Я выбит из колеи.
24. В нашей семье много проблем.
25. Мне нравится здешняя природа.
26. Я представлял себе жизнь здесь такой, какой она и оказалась.
27. Люди часто разочаровывают меня.
28. Мне нравится бывать в местах, где я раньше никогда не был.
29. Я соблюдаю религиозные праздники.
30. Временами я не уважаю себя.
31. Я с удовольствием буду работать на любом месте, лишь бы работа была высокооплачиваемой.
32. В течение последнего времени я чувствую себя хуже.
33. Я думаю, что каждый должен заботиться о другом.
34. Временами мы с коллегами проводим свободное время вместе.
35. Мне не хочется, чтобы о моем положении знали в России.
36. Я хорошо себя чувствую среди местного населения.
37. Я не испытываю материальных затруднений.
38. Очень многие живут хуже, чем могли бы.
39. Лучше никому не доверять.
40. Здесь у меня есть ощущение скованности, внутренней несвободы.
41. У меня мало свободного времени.
42. Я всегда следую чувству долга, воспитанному в детстве.
43. Я предпочитаю путешествовать с друзьями, нежели с родственниками.
44. Я буду работать по желаемой специальности, даже если для этого понадобится много времени.
45. Мои ожидания с приездом оправдались.
46. Я против подачи милостыни.
47. Материальная обеспеченность – самое главное в жизни.
48. Я интересуюсь происходящими здесь событиями.
49. Я редко устаю на работе.
50. Я безразличен к религии.
51. Я люблю вспоминать о прошлом.
52. Люди, как правило, нравятся мне.
53. Я хорошо был проинформирован перед отъездом о жизни в…
54. В России я был материально независим.
55. Религиозный человек более нравственный.
56. Будущее не зависит от меня.
57. Я охотно знакомлюсь с людьми.
58. Миром правит справедливость.
59. Я люблю праздники.
60. Если ты хороший специалист, то работу тебе найти – нет проблем.
61. Миллионеры в основном люди честные.
62. В … жили мои родственники до моего приезда.
63. Я деятелен, энергичен, инициативен.
64. Мне не хватает знаний, чтобы работать по желаемой специальности.
65. В России остались близкие мне люди.
66. Здесь я чувствую себя защищенным.
67. Я считаю, что мир должен быть без границ.
68. Временами я чувствую себя никому не нужным.
69. Моя повседневная жизнь занята интересными делами.
70. Мне помогают мои близкие.
71. Наша семья всегда придерживалась религиозных убеждений.
72. При определенных обстоятельствах я готов вернуться обратно.
73. Я никогда не начинаю разговор первым.
74. Временами я скучаю по русской природе.
75. Я посоветовал бы своим близким приехать сюда.
76. Я делаю то, что мне нравится.
77. Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми.
78. Если я испытываю какие-нибудь затруднения, я с легкостью спрашиваю совета.
79. Я контролирую свое поведение в соответствии с нормами…
80. Я чувствую неприязнь к тому, что меня окружает.
81. Я интересуюсь событиями, происходящими в России.
82. У меня нет здесь близкого мне человека.
83. Я хотел бы сменить место работы.
84. Еще в России я планировал, по какой специальности буду работать здесь.
85. Временами я думаю о моем приезде в Россию.
86. Я уехал бы раньше, если бы у меня была такая возможность.
87. Я думал, что здесь мне будет лучше.
88. Неудачники должны винить прежде всего себя.
89. Здесь я чувствую себя дома.
90. Меня не волнует, кто какой национальности.
91. Мои знания и опыт, привезенные из России, выше, чем приходится применять здесь.
92. Временами мне не хватает общения.
93. Мне нравится … телевидение.
94. Иногда мне нечем занять себя.
95. Язык этой страны станет для меня в будущем родным.
96. Все имеют одинаковые возможности добиться материального благополучия.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

**Ключ к тесту**

**Шкала адаптивности**

* + : 22, 25, 52, 57, 59, 60, 69, 79, 89.
* – : 35, 40, 50, 56, 64, 80, 87.

**Шкала конформности**

* + : 1, 5, 13, 38, 53, 55, 61, 66, 71, 75, 78, 96.
* – : 14, 67, 73, 76.

**Шкала интерактивности**

* + : 2, 3, 6, 7, 8, 15, 28, 43, 44, 46, 47, 77, 88.
* – : 54, 62, 90.

**Шкала депрессивности**

* + : 10, 19, 23, 27, 32, 39, 68, 81, 84.
* – : 16, 18, 20, 58, 63, 70, 86.

**Шкала ностальгии**

* + : 17, 30, 51, 65, 72, 74, 85, 94.
* – :4, 12, 26, 41, 42, 45, 49, 93.

**Шкала отчужденности**

* + : 11, 21, 24, 31, 33, 82, 83, 91, 92.
* – : 9, 29, 34, 36, 37, 48, 95.

При совпадении с ключом за каждое утверждение начисляется 1 балл, при несовпадении – 0 баллов (ответ «это ко мне не относится» не учитывается). По каждой шкале баллы суммируются и определяется уровень адаптации:

* высокий – сумма баллов превышает 12,
* средний – от 6 до 12,
* низкий – менее 6 баллов.

Далее определяется преобладающий тип адаптации из шести возможных вариантов: адаптивный, конформный, интерактивный, депрессивный, ностальгический и отчужденный.

**Интерпретация результатов теста**

**Шкала адаптивности**

Высокие оценки свидетельствуют о личной удовлетворенности; положительном отношении к окружающим и принятии их; чувстве социальной и физической защищенности; чувстве принадлежности к данному обществу и сопричастности с ним. Для эмигрантов характерны: стремление к самореализации; высокий уровень активности; уверенность в отношениях с другими; планирование своего будущего, основанное на собственных возможностях и прошлом опыте.

**Шкала конформности**

Высокие оценки означают: стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми; ориентацию на социальное одобрение; зависимость от группы; потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми; принятие системы ценностей и норм поведения данной среды. Поведение эмигрантов формируется под воздействием ожиданий группы в зависимости от степени заинтересованности в достижениях своих целей и от предполагаемого вознаграждения.

**Шкала интерактивности**

Высокие оценки соответствуют: принятию данной среды; активному вхождению в эту среду; настроенности на расширение социальных связей; чувству уверенности в своих возможностях; критичности к собственному поведению; готовности к самопреобразованию; желанию реализовать себя путем достижения материальной независимости; направленности на сотрудничество с другими; контролю над собственным поведением с учетом социальных норм, ролей и социальных установок данного общества; направленности на определенную цель и подчинению себя этой цели.

**Шкала депрессивности**

Высокие оценки говорят о дисгармонии личности. Весь мир для такого эмигранта окрашивается в мрачные тона и воспринимается как лишенный смысла и ценностей. Это сопровождается: невозможностью реализовать свой уровень ожиданий, связанный с социальной и профессиональной позицией; пониженной самооценкой; беспомощностью перед жизненными трудностями, сочетающейся с чувством бесперспективности; чувством вины за прошлые события; сомнением, тревогой относительно социальной идентичности; нереализацией собственных способностей, связанной с неприятием себя и других; чувствами подавленности, опустошенности, изолированности.

**Шкала ностальгии**

Высокие оценки означают: потерю связи с культурой, сопричастности с ней; внутреннее расстройство и смятение, проистекающее из-за чувства разъединенности с традиционными ценностями и нормативами и невозможности обрести новые; бесприютность, ощущение того, что человек «не на своем месте». Эмоциональное состояние таких эмигрантов характеризуется мечтательностью, тоской, меланхолией, опустошенностью.

**Шкала отчужденности**

Высокие оценки соответствуют: утверждению норм, установок и ценностей данного общества; неприятию нового социума; низкой самооценке; несогласованию притязаний и реальных возможностей; озабоченности своей идентичностью и своим статусом; влиянию внешнего контроля на общее неприятие себя и других; убежденности, что собственные усилия могут лишь в незначительной степени повлиять на ситуацию. Для таких эмигрантов характерны беспокойство по поводу неспособности удовлетворить свои потребности, паника, беспомощность, ощущение покинутости, нетерпеливость.

Информация, полученная при тестировании, оказывается полезной в процессе психологической консультации и психокоррекции личности эмигранта. Используя ее, можно более эффективно помочь ему адаптироваться в новой социокультурной среде, реализовать свой личностный потенциал для преодоления трудностей, связанных с изменением стереотипов поведения, преобразовать деятельность, самого себя и систему отношений к окружающим людям.

Адаптация личности к новой социокультурной среде (тест Л.В. Янковского) / Сонин В.А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. – СПб., 2004. С. 206-211.