###### Самооценка экстравертности, ригидности и тревожности

**Инструкция.** Ответьте ***"да"*** или ***"нет"*** на следующие вопросы:

1. Бывает ли у вас так, что вы настолько взволнованы какими-то мыслями, что не можете усидеть на одном месте?  
2. Вас когда-нибудь тревожила "бесполезная мысль", которая все время вертелась в голове?  
3. Быстро ли вас можно переубедить в чем-либо?  
4. Считаете ли вы, что на ваше слово можно положиться?  
5. Можете ли вы забыть обо всех делах и пойти повеселиться в хорошей компании?  
6. Бывает ли у вас часто так, что вы приняли решение слишком поздно?  
7. Считаете ли вы свою работу чем-то "само собой разумеющимся"?  
8. Любите ли вы работу, требующую значительной сосредоточенности внимания?  
9. Любите ли вы вести разговоры о вашем прошлом?  
10. Трудно ли вам забыть о ваших делах, обо всем даже на оживленной вечеринке?  
11. Преследуют ли вас иногда мысли и образы так, что вы не можете спать?  
12. Когда вы заняты своей основной работой, то интересуетесь ли в то же время и работой своих товарищей?  
13. Часто ли бывают случаи, когда вам необходимо остаться одному?  
14. Считаете ли вы себя счастливым человеком?  
15. Смущаетесь ли вы в присутствии лиц другого пола?  
16. Тревожит ли вас чувство вины?  
17. Вы опаздывали когда-нибудь на занятия или свидание?  
18. Трудно ли вам переключится с одного экзамена на другой?  
19. Часто ли вы ощущаете свое одиночество?  
20. Много ли времени вы проводите в воспоминаниях о лучших днях своего прошлого?  
21. Предпочитаете ли вы оставаться незаметным на вечерах, в гостях?  
22. Верно ли, что вас довольно трудно задеть?  
23. Часто ли вы чувствуете неудовлетворенность?  
24. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если вам предстоит другая, более интересная?  
25. Бывает ли у вас такое ощущение, что ваша работа для вас - дело жизни и смерти?  
26. Трудно ли вам отказаться от привычек, которые вам не по душе?  
27. Любите ли вы размышлять о своем прошлом?  
28. Считаете ли вы себя счастливчиком, человеком, которому в жизни все легко удается?  
29. Легко ли вас задеть за живое по различным поводам?  
30. Склонны ли вы к быстрым и решительным действиям?  
31. Всегда ли вам думается после какого-либо поступка, что вам следовало сделать иначе?  
32. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?  
33. Бывает ли у вас время от времени ощущение одиночества?  
34. Работаете ли вы иногда так, будто от этого зависит ваша жизнь?  
35. Можете ли вы быстро прервать начатое дело и тут же приступить к выполнению другого задания?

**Обработка результатов.**

**ТРЕВОЖНОСТЬ** определяется суммой баллов за ответы ***"да"*** на вопросы **1, 2, 4, 10, 11, 16, 23, 25, 29, 31, 34** и за ответы ***"нет"*** на вопросы **5, 7, 14, 15,17, 22, 28**.

**ЛТз = (сумма "да" + сумма "нет") х 60/18 + 20.**  
  
За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится ***1 балл***.

**РИГИДНОСТЬ** определяется суммой баллов за ответы ***"да"*** на вопросы **18, 24, 26** и за ответы ***"нет"*** на вопросы **3, 12, 32, 35**.

**Р = (сумма "да" + "нет") х 60/14 + 20.**  
  
За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится ***2 балла***.

**ЭКСТРАВЕРТНОСТЬ** определяется суммой баллов за ответы ***"да"*** на вопросы **6, 8, 9, 13, 19, 20, 21, 27, 33** и за ответ ***"нет"*** на вопрос **30**.

**Э = (сумма "да" + сумма "нет") х 60/20 + 20.**  
  
За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится ***2 балла***.

***Максимальное количество баллов*** - **80**, и поэтому интерпретация результатов в связи с характером активности будет следующей:   
***низкий* - 20-30**;   
***средний* - 31-45**;  
***высокий* - 46 и выше**.

**Экстравертность**, то есть обращенность личности вовне (вплоть до самоотчуждения), по нашим данным, статистически связана с характером активности человека. Эта связь относится к интенсивности экстериоризованной (внешне представленной) динамики характера, т. е. к тому, что представляет темперамент в его структуре. Статистическая связь экстравертности со свойствами нервной системы ранее установлена Г. Айзенком, автором так называемого типологического подхода в изучении психологической индивидуальности человека.

Экстравертированный тип личности отличается импульсивностью, гибкостью (и непостоянством) поведения, выраженностью эмоций, возможной агрессивностью и фрустрированностью, страстностью и в общем неплохой, но эгоцентричной социальной адаптированностью. Его общительность предполагает наличие скорее слушателей, чем собеседников. Такова же и его инициативность, требующая скорее исполнителей, чем сотрудников.

Нижние значения экстравертности определены специальным понятием "интровертность", означающим обращенность личности вовнутрь, к собственным переживаниям и мыслям.

**Самооценки** по уже рассмотренным свойствам не позволяют еще достаточно обоснованно сделать выводы о том, какой тип характера наиболее определенно присущ конкретному человеку. Кроме того, самооценка является главным компонентом самосознания человека, на базе которого можно судить о возможности проявления измененных состояний сознания и отклоняющегося поведения, осуществлении самопознания и самовоспитания.

В соответствии с привычным целостным восприятием человека о единстве его чувств, ума и воли проявления самооценки могут быть представлены эмоциональными, познавательными и волевыми формами. На социально-психологическом уровне выделяется поведенческая форма самооценки. При этом самооценка в составе самосознания позволяет осуществлять не только функцию саморегуляции поведения, но и две другие: психологической защиты и когнитивную (познавательную) функцию.