

# Опросник для исследования уровня ИМПУЛЬСИВНОСТИ

В.А. Лосенкова

Исследование может проводиться с одним испытуемым или с небольшой группой. Испытуемому предлагают текст опросника с четырехбалльной шкалой ответов по каждому вопросу. При работе группы исследователю нужно следить за соблюдением строгой индивидуальности в выполнении теста.

**Инструкция:** "Предлагаемый Вам тест-опросник содержит 20 вопросов. К каждому из вопросов дана шкала ответов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и обведите кружочком номер выбранного Вами ответа. В тесте нет "плохих" и "хороших" ответов. Старайтесь почувствовать себя свободно и отвечать искренне. Предпочтительнее тот ответ, который первым пришел Вам в голову".

## Опросник

1. Если Вы беретесь за какое-то дело, то всегда доводите его до конца?
  1. Определенно, да.
  2. Пожалуй, да.
  3. Пожалуй, нет.
  4. Нет, не всегда.
  
2. Вы всегда спокойно реагируете на резкие или неудачные замечания в свой адрес?
  1. Определенно, да.
  2. Пожалуй, да.
  3. Пожалуй, нет.
  4. Определенно, нет.
  
3. Вы всегда выполняете свои обещания?
  1. Определенно, да.
  2. Пожалуй, да.
  3. Пожалуй, нет.
  4. Определенно, нет.
  
4. Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?
  1. Очень часто.
  2. Довольно часто.
  3. Довольно редко.

4. Почти никогда.
5. В критических, напряженных ситуациях Вы хорошо владеете собой?
  1. Да, всегда владею.
  2. Пожалуй, всегда.
  3. Пожалуй, нет.
  4. Нет, не владею.
6. У Вас часто без видимых или достаточно веских причин меняется настроение?
  1. Такое случается очень часто.
  2. Бывает время от времени.
  3. Такое случается редко.
  4. Такого вовсе не бывает.
7. Вам часто приходится делать что-то наспех, когда поджимают сроки?
  1. Определенно, да.
  2. Пожалуй, да.
  3. Пожалуй, нет.
  4. Определенно, нет.
8. Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?
  1. Да, определенно мог бы.
  2. Пожалуй, мог бы.
  3. Скорее всего, не мог бы.
  4. Нет, определенно не мог бы.
9. В словах и поступках Вы придерживаетесь пословицы: "Семь раз отмерь, один раз отрежь"?
  1. Да, всегда.
  2. Часто.
  3. Редко.
  4. Нет, почти никогда.
10. Вы подчеркнуто равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задирает Вас, например, в автобусе или трамвае?
  1. Так я реагирую почти всегда.
  2. Так я реагирую довольно часто.
  3. Я редко так реагирую.
  4. Я никогда так не реагирую.
11. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?

1. Да, часто.
2. Иногда.
3. Редко.
4. Почти никогда.

12. Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете быстро к нему охладеть?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

13. Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из начальства незаслуженно Вас упрекает?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

14. Вам кажется, что Вы еще не нашли себя?

1. Согласен, именно так оно и есть.
2. Скорее всего, это так.
3. С этим я вряд ли соглашусь.
4. Я с этим определенно не согласен.

15. Может ли под влиянием каких-либо новых обстоятельств Ваше мнение о самом себе не раз измениться?

1. Наверняка так.
2. Довольно вероятно.
3. Маловероятно.
4. Почти невероятно.

16. Обычно Вас трудно вывести из себя?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

17. У Вас возникают желания, которые по разным обстоятельствам неосуществимы?

1. Такие желания возникают у меня часто.
2. Такие желания возникают время от времени.
3. У меня редко возникают такого рода желания.

4. Заведомо неосуществимых желаний у меня не возникает.
18. Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, Вы замечаете, что Ваши собственные взгляды еще не вполне определились?
1. Да, часто замечаю.
  2. Иногда замечаю.
  3. Замечаю довольно редко.
  4. Нет, никогда не замечаю.
19. Случается ли, что какое-то дело Вам так надоедает, что, не докончив его, Вы беретесь за новое?
1. Да, так часто случается.
  2. Иногда так бывает.
  3. Так бывает довольно редко.
  4. Так почти никогда не случается.
20. Вы несколько неуравновешенный человек?
1. Определенно да.
  2. Пожалуй, да.
  3. Пожалуй, нет.
  4. Определенно нет.

### **Обработка результатов**

В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности "Пи". Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника.

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4.

Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2 – 3, шкале 3 – 2 и шкала 1 равна 4 баллам.

Таким образом показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

### **Анализ результатов**

Импульсивность – это черта, противоположная волевым качествам целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показателя импульсивности "Пи", тем больше импульсивности.

Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.

Если величина "Пи" находится в пределах 66-80, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно; если его величина от 35 до 65 – то уровень ее средний, импульсивность умеренная, а если 34 и менее – то импульсивность низкого уровня. Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и

деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов и они увлекаются то одним, то другим.

Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом стоит учесть особенности локуса субъективного контроля.