

Опросник личностной ориентации Шострома

(краткая форма, разработанная Джоунс и Крэндалл)

Опросник личностных ориентаций (Personal Orientation Inventory, POI) разработал Эверетт Шостром (Everett L. Shostrom) в 1963 году. В его основе лежат идеи самоактуализации Абрахама Маслоу и других психологов. Шкалы опросника характеризуют основные сферы самоактуализации, которая интерпретируется как стремление человека к наиболее полному раскрытию и реализации своего личностного потенциала. Чем выше балл по шкале, тем сильнее выражена та или иная особенность личности, являющаяся компонентом самоактуализации.

1	Я не стыжусь ни одной из своих эмоций.	1 – не согласен 2 – не согласен отчасти 3 – согласен отчасти 4 – согласен	
2	Я чувствую, что должен делать то, чего ждут от меня другие.	4 – не согласен 3 – не согласен отчасти 2 – согласен отчасти 1 – согласен	
3	Я верю, что, по существу, люди хорошие и им можно доверять.	1 – не согласен 2 – не согласен отчасти 3 – согласен отчасти 4 – согласен	
4	Я могу сердиться на тех, кого люблю.	1 – не согласен 2 – не согласен отчасти 3 – согласен отчасти 4 – согласен	
5	Всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.	4 – не согласен 3 – не согласен отчасти 2 – согласен отчасти 1 – согласен	
6	Я не принимаю свои слабости.	4 – не согласен 3 – не согласен отчасти 2 – согласен отчасти 1 – согласен	
7	Мне могут нравиться люди, которых я могу не одобрять.	1 – не согласен 2 – не согласен отчасти 3 – согласен отчасти 4 – согласен	
8	Я боюсь неудач.	4 – не согласен 3 – не согласен отчасти 2 – согласен отчасти 1 – согласен	
9	Я стараюсь не анализировать и не упрощать сложные сферы.	4 – не согласен 3 – не согласен отчасти 2 – согласен отчасти 1 – согласен	
10	Лучше быть самим собой, чем популярным.	1 – не согласен 2 – не согласен отчасти 3 – согласен отчасти 4 – согласен	
11	В моей жизни нет того, чему бы я особо себя посвятил.	4 – не согласен 3 – не согласен отчасти 2 – согласен отчасти 1 – согласен	
12	Я могу выразить мои чувства, даже если это приведёт к нежелательным последствиям.	1 – не согласен 2 – не согласен отчасти 3 – согласен отчасти 4 – согласен	
13	Я не обязан помогать другим.	4 – не согласен 3 – не согласен отчасти 2 – согласен отчасти 1 – согласен	
14	Я устал от страхов и неадекватности.	4 – не согласен 3 – не согласен отчасти 2 – согласен отчасти 1 – согласен	
15	Меня любят, потому что я люблю.	1 – не согласен 2 – не согласен отчасти 3 – согласен отчасти 4 – согласен	
СУММА:			
15-25 баллов: низкая степень самоактуализации; 26-45 баллов: средняя степень самоактуализации; 46-60 баллов: высокая степень самоактуализации.			