

Министерство образования и науки России
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Казанский национальный исследовательский
технологический университет»

Психодиагностика стресса

Психодиагностика стресса

Практикум



2012

Казань
Издательство КНИТУ
2012

Составители: доц. Р.В.Куприянов,
доц. Ю.М.Кузьмина

Психодиагностика стресса: практикум/ сост. Р.В.Куприянов,
Ю.М.Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань:
КНИТУ, 2012. – 212 с.

Рассмотрены теоретические основы психодиагностики стресса, касающиеся психодиагностической процедуры, этики и этапы психодиагностического обследования. Приведены методики психологической диагностики уровня стресса, оценки стрессоустойчивости, выявления копинг-стратегий, оценки профессионального стресса и диагностики ПТСР.

Предназначен для студентов направления «Социальная работа» высших учебных заведений всех форм обучения. Может быть полезен широкому кругу читателей.

*Печатается по решению методической комиссии института
управления инновациями КНИТУ*

Рецензенты: канд. мед. наук. *Ю.М.Калмыков*
канд. психол. наук *Н.П.Ничипоренко*

СОДЕРЖАНИЕ	3
1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОДИАГНОСТИКУ СТРЕССА	6
Стресс и стрессоустойчивость	6
Типы психодиагностических методик	11
Правила психологического тестирования и нормативные требования к пользователям психодиагностических методик	17
Этический кодекс психодиагноста	19
Процедура и этапы психодиагностического обследования	20
2. ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ СТРЕССА	24
Методика «Шкала психологического стресса PSM-25»	24
Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин) ..	25
Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант (Л.В.Куликов)	30
Опросник «Актуальное состояние» (АС)	37
Диагностика состояния стресса (А.О.Проخورов)	42
Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору).....	43
Опросник «Утомление - Монотония - Пресыщение - Стресс».....	45
3. ДИАГНОСТИКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ИНДИВИДУАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СТРЕССУ	49
Методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз».....	49
Методика «Прогноз - 2» (В.Ю.Рыбников)	52
Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина.....	58
Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона) ..	66
Тест на определение стрессоустойчивости личности.....	68
Какова ваша устойчивость к стрессу?	69
Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости.....	71
Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности (В. В. Бойко).....	73
Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.....	75
Тест-опросник «Исследование субъективного контроля» (Е. Ф. Бажин)	79
Тест «Самооценка» (Н.М. Пейсахов)	83
Экспресс-диагностика уровня самооценки	89
Тест «Уверенность в себе»	90
Тест «Решительны ли вы?»	91

Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерса и Р. Даймонда)	93
Методика изучения временной перспективы (Ф.Зимбардо)	99
4 АНАЛИЗ СТИЛЯ ЖИЗНИ И ВЫЯВЛЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ	106
Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Page	106
Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)	109
Методика «Инвентаризация симптомов стресса»	111
Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А.Крюковой)	113
«Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?» (К. Шрайнер).....	116
Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан)	117
Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Е.Хейма)	121
Тест «Куда Вы идете: к стрессу или от него?»	125
Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях.....	126
Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды (В.В. Бойко).....	138
Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ)	143
Опросник способов совладания (Адаптация методики WCQ).....	150
Методика выявления степени подверженности стрессам (Тарасов Е.А.)	155
Человек под дождем (графическая психодиагностическая методика)	157
Не дайте человеку упасть (графическая психодиагностическая методика)	161
5. МЕТОДИКИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	162
Методика «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя» (И. Д. Ладанов, В. А. Уразаева).....	162
Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина.....	164
Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана)	166
Самооценка психической устойчивости в межличностных отношениях (М.В.Секач, В.Ф.Перевалов, Л.Г.Лаптев)	168
Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко)	171
Методика «Диагностика профессионального выгорания для консультантов фонда социальной защиты» (в адаптации Н.Е.Водопьяновой)	181
Определение психического выгорания (А.А.Рукавишников)	183

6. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА И ЕГО СИМПТОМОВ	188
Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (гражданский вариант)	188
Миссисипский опросник для боевого ПТСР (посттравматического стрессового расстройства).....	194
Тест «СР-45»	198
Шкала безнадежности Бека (Beck Hopelessness Scale).....	201
Методика «Духовный кризис» (Л.В. Шутова, А.В. Ляшук).....	204
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	208

1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОДИАГНОСТИКУ СТРЕССА

Стресс и стрессоустойчивость

Современная жизнь изобилует стрессами. Динамичный темп жизни диктует свои условия, стрессы могут поджидать нас повсюду и на работе, и в семье. В связи с этим термины стресс и стрессоустойчивость употребляется очень широко, часто и весьма произвольно. Рассмотрим определения этих понятий.

Дословный перевод термина «*стресс*» (от stress англ.) – давление, нажим, напряжение. Преимущественно до возникновения концепции стресса данный термин использовался в технических науках для описания физического воздействия. В медицину, биологию и психологию он был введен Гансом Селье в 1936 г¹. Автор показал независимость процесса приспособления организма человека от характера воздействия или экстремальности. Воздействующие факторы могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей они вызывают в организме человека однотипные изменения, обеспечивающие адаптацию. Понятие стресса очень быстро вышло за границы узко биологической трактовки и стало широко использоваться как в науке, так и в житейской практике. Именно с помощью слова «*стресс*» мы привычно объясняем свои ошибки или неадекватные поступки при возникновении трудностей, целый букет острых эмоциональных реакций, а также возникающие впоследствии ощущения полного истощения, усталости и даже болезни. Удивительно, но такой короткий термин отражает три основных аспекта, на которых сконцентрировано внимание современных исследований стресса, это:

1). Стресс как ситуация или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации и изменений в поведении человека;

2). Стресс как состояние, включающее целую палитру специфических физиологических и психологических проявлений;

3). Стресс как отсроченные негативные последствия острых переживаний, нарушающих дееспособность и здоровье человека.

Для того, чтобы не запутаться в терминах, мы под термином «*стресс*» будем понимать второе определение, т.е. стресс – это реакция организма на внешние факторы. Для описания негативных последствий стресса (третье определение) мы будем использовать термин «*дистресс*». В свою очередь внешние факторы, которые вызывают стресс (первое определение), мы будем называть «*стрессоры*».

Различают *физиологические* и *психологические* стрессоры. Физиологические стрессоры оказывают непосредственное действие на

ткани тела. К ним относятся болевые воздействия, холод, высокая температура, чрезмерная физическая нагрузка и др. Психологические стрессоры – это стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий, Это сигналы угрозы, опасности, переживания, обиды, необходимость решения сложной задачи.

Как было сказано выше, существуют разные трактовки термина «стресс». Приведем наиболее распространенные определения стресса. В настоящее время в *психологии* стресс рассматривают как *состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах*. В *психофизиологии* под стрессом понимают - *неспецифические психофизиологические проявления адаптации организма при действии любых значимых для него факторов (стрессоров)*.

Однако, независимо от природы стрессора, физиологические механизмы стрессовой реакции организма одни и те же. В этом и заключается уникальность открытия Г.Селье, он смог доказать, что независимо от источника стресса существует общая реакция стресса в организме на внешнее экстремальное воздействие. Таким образом, стресс это *неспецифическая реакция организма* на внешнее воздействие нарушающая его гомеостаз (равновесие). При этом, как писал Г.Селье, «не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации».

Из-за неоднозначности трактовки понятия «стресс» многие ученые и по сей день предпочитают другие термины – «психическая напряженность», «операционная и эмоциональная напряженность», «эмоциональное напряжение», «нервно-психическое напряжение», «психоэмоциональное напряжение». Однако общим для всех является одно - реакция организма на воздействие определенной силы, что, по существу, является стрессом. Поэтому можно согласиться с учеными, которые используют эти термины как синонимы, в частности Б.В. Овчинников, утверждает, что вышеуказанные термины являются разновидностями единого психофизиологического феномена - эмоционального стресса². Для диагностики уровня стресса можно воспользоваться методиками, представленными во втором разделе данного практикума.

Еще одно понятие, которое часто используется как в быту, так и в научной литературе – это стрессоустойчивость. В данном случае этот термин характеризует не состояние стресса, а подверженность человека стрессу. Приведем несколько наиболее распространенных определений *этого понятия*.

¹ Тигранян, Р.А. Стресс и его значение для организма/Р.А.Тигранян. – М.:Наука, 1988. – 176с.

² Апчел, В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека/ В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. - СПб.: 1999. - 86 с.

Стрессоустойчивость - интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке³.

Стрессоустойчивость – является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу.

Как показывают исследования существует взаимосвязь стрессоустойчивости и ряда психологических качеств. Например, лица, имеющие согласно классификации Роттера внутренний «локус» контроля за своей деятельностью — «интерналы» (уверенные в себе, надеющиеся только на себя, не нуждающиеся во внешней поддержке), менее подвержены дистрессу в экстремальных условиях при социальном давлении, чем «экстерналы» с внешним «локусом» контроля (неуверенные в себе, нуждающиеся в поощрениях, болезненно реагирующие на порицания, полагающиеся на случай, на судьбу)⁴.

Люди с тревожностью как чертой характера более подвержены эмоциональному стрессу, чем те, у кого тревожность возникает только в опасных ситуациях. Однако такое разделение не абсолютно и зависит от условий и опыта жизни⁵.

Заниженная самооценка, неуверенность в себе снижают возможность человека контролировать свою жизнь и делают его менее устойчивым по отношению к стрессу⁶.

Лица типа «А», отличающиеся склонностью к недооценке сложности стоящих перед ними задач и времени, потребного для решения этих задач, всегда спешащие и всегда опаздывающие и расстраивающиеся, более подвержены болезненным стрессам («стресс—коронарный тип», «Сизифов тип»), чем люди типа «В», склонные к спокойной, размеренной деятельности⁷. Наиболее «токсические» компоненты в типе «А» это нетерпимость, раздражительность и враждебность⁸.

Малоэффективной при прогнозировании стресса оказалась классификация людей по их социальной интра- и экстраверсии. До сих

пор широко распространено прогнозирование стрессоустойчивости людей по показателям их невротизма, интро- и экстраверсии, предложенное Айзенком, хотя накапливаются данные о неэффективности этого метода⁹.

Существуют качества личности, которые помогают успешно справиться со стрессом. Кобазз обнаружил три фактора, отсутствие которых отличает подверженных заболеваниям стресса людей от неподверженных: обязательность, контроль, выносливость¹⁰. Обязательность – это тенденция полностью отдаваться своему делу, каким бы оно ни было; контроль – тенденция думать и поступать так, как будто вы можете влиять на ход событий; выносливость – это уверенность в том, что жизни свойственно меняться и что изменения – это двигатель прогресса и личностного развития. Основная мысль заключается в том, что нужно воспринимать изменения как вызов, а не как угрозу. Людей, которым свойственны эти качества, называют решительными, так как они могут противостоять стрессорам¹¹.

Для диагностики уровня стрессоустойчивости и индивидуально – психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу можно воспользоваться методиками, приведенными в третьем разделе данного методического пособия.

Стрессоустойчивость это не единственная характеристика определяющая подверженность человека стрессу. Большое влияние на предрасположенность к дистрессам может оказать стиль жизни человека. Некоторые действия, привычки могут являться источником дополнительного стресса, например переядание, малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление алкоголя и т.д. В этом случае общая сопротивляемость к стрессу у человека снижается и повышается вероятность возникновения дистресса. Кроме образа жизни на подверженность человека к стрессу влияют характерные способы совладания со стрессом. Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию. Копинг – понятие, которое объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями. Более точно копинг-поведение определяется так: копинг — это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека»¹². Авторы подчеркивают, что копинг — это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и

³ Бережная, Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов/ Н.И.Бережная// Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г.: в 8 Т. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – Т. 1. С. 453-457.

⁴ Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса/ Л.А.Китаев-Смык. - М.: Наука, 1983. - 370 с.

⁵ Там же.

⁶ Гринберг, Дж. Управление стрессом/ Дж.Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496с.

⁷ Friedman M., Rosenman R. The key cause — type A behavior pattern.—In: Stress and coping. N. Y.: Columbia Univ. press, 1977, p. 203—212.

⁸ Гринберг, Дж. Управление стрессом/ Дж.Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496с.

⁹ Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса/ Л.А.Китаев-Смык. - М.: Наука, 1983. - 370 с.

¹⁰ Гринберг, Дж. Управление стрессом/ Дж.Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496с.

¹¹ Там же.

¹² Lazarus, R.S Stress, Appraisal, and Coping/ R.S.Lazarus, S.Folkman. - New York, 1984. - p.141.

среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние¹³. Оценить стрессогенность своего стиля жизни и выявить копинг-стратегии можно в четвертом разделе данного методического пособия.

Стресс может негативно влиять и на профессиональную деятельность человека. Стрессы могут нарушить дееспособность организации, приводя к потере кадровых ресурсов. Разрушающее воздействие психологического стресса отмечается даже в прогрессивных и хорошо управляемых организациях, поскольку развитие стресс-реакций имеет сложную многофакторную обусловленность: от структурно-организационных особенностей, организационной культуры, характера самой работы до личностных особенностей сотрудников, а также характера их межличностных взаимодействий. В этом случае говорят о профессиональном стрессе.

Как пишет Н.В. Самоукина: «Профессиональный стресс - это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью». Фактически здесь речь идет о профессиональном дистрессе¹⁴. Методики для диагностики уровня профессионального стресса и его последствий представлены в пятом разделе данного учебного пособия.

Результатом стрессовой реакции являются психологические, социальные и физиологические эффекты, которые влияют на благополучие (качество жизни) человека, его здоровье или состояние болезни, а также на продуктивность его деятельности. Не всякий стресс вреден, в некоторых случаях стресс активизирует жизнь человека, стимулирует его активность, способствует творческому нахождению способов совладения с ситуацией, позволяет раскрыть потенциал человека. Такой стресс принято называть *эвстресс*. В других случаях стресс может негативно влиять на жизнь человека, приводить к ухудшению здоровья, стать источником возникновения психических и соматических расстройств, которые могут привести даже к гибели организма. В этом случае говорят о *дистрессе*. В последнем случае можно выделить травматический стресс – стресс, связанный с экстремальной ситуацией, где есть реальная или мнимая угроза для жизни человека или его близких. У части людей, несмотря на экстремальность воздействия, такой стресс через какое-то время проходит бесследно, но нередко травматические стрессы оставляют после себя ощутимые следы в виде психических изменений, которые могут развиваться в психическое расстройство. Одно из таких расстройств это «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР). По МКБ-10

¹³ Там же.

¹⁴ Самоукина, Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности/ Н.В.Самоукина. - М.: Тандем, КМОС, 1999. - 352 с.

и DSM-IV это расстройство характеризуется как имеющее следующие признаки: повторяющиеся переживания травматического опыта (в мыслях, сновидениях и т.д.); избегание связанных с травмой раздражителей (соответствующих мыслей, людей, мест и т.д.); редукция общей способности переживанию (сокращение социальных контактов, выраженное снижение силы эмоциональных реакций); «провалы» в воспоминаниях о травме; появление таких симптомов, как нарушение сна, проблемы концентрации внимания и т.д. В эмпирических исследования выявлены отчетливые связи между травматическими событиями (особенно военными) и возникновением ПТСР. Для диагностики посттравматического стрессового расстройства и его симптомов в шестом разделе методического пособия приведены ряд методик.

Типы психодиагностических методик¹⁵

Психологическая диагностика (главным образом, на Западе) в настоящее время обладает большим количеством методик, соответствующих основным требованиям к их разработке и проверке, но различающихся как по содержанию, так и по способам извлечения диагностической информации.

Психодиагностические методики — это специфические психологические средства, предназначенные для измерения и оценки индивидуально-психологических особенностей людей.

Специфические особенности каждого метода определяют возможности и трудности в работе с ним, достоинства и недостатки его использования, характер извлекаемой с его помощью информации, способы анализа и интерпретации результатов, вероятные ошибки. Важность знания такого рода очевидна как для разработчиков и пользователей психодиагностических методик, так и для заказчиков диагностических обследований, учитывающих их результаты в своей практической деятельности.

Например, уровень доверия к диагнозу определяется тем, какие методики были использованы (опросники, тесты или проективные), насколько сложными были процедуры проведения и анализа, насколько зависима трактовка данных обследования от квалификации диагноста и пр.

Помимо этого трудность постановки диагноза связана с тем, что результатов одной методики недостаточно, какой бы совершенной она ни была. Психодиагностика, считая, что результаты любой методики должны сопровождаться дополнительными данными об индивиде, включают в число своих методов наблюдение, беседу, анализ продуктов деятельности. Поэтому заблуждаются те, кто наивно называет

¹⁵ Акимовой, К.М. Психологическая диагностика: учебник для вузов /М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб: Питер, 2003. – 625с.

психодиагностов тестологами — специалист в области психодиагностики должен владеть неформализованными методами и использовать их на практике. Понимая специфику этих методов, он обязан знать критерии и принципы их диагностического использования.

Основание, используемое для классификации психодиагностических инструментов, - это характеристика того основного методического принципа, который положен в основу данного приёма. По этому основанию обычно различают:

- 1) формализованные методики;
- 2) методики малоформализованные.

К *формализованным* методикам относятся:

- тесты;
- опросники;
- методики проективной техники;
- психофизиологические методики.

Для них характерны:

- определенная регламентация;
- объективизация процедуры обследования или испытания (точное соблюдение инструкций, строго определенные способы предъявления стимульного материала, невмешательство исследователя в деятельность испытуемого и др.);
- стандартизация (т.е. установление единообразия проведения обработки и представления результатов диагностических экспериментов);
- надежность;
- валидность.

Эти методики позволяют собрать диагностическую информацию в относительно короткие сроки и в таком виде, который дает возможность количественно и качественно сравнивать индивидов между собой.

К *малоформализованным* методикам следует отнести:

- наблюдение;
- беседу;
- анализ продуктов деятельности.

Эти методики дают очень ценные сведения об испытуемом, особенно когда предметом изучения выступают такие психические процессы и явления, которые мало поддаются объективизации (например, плохо осознаваемые субъективные переживания, личностные смыслы) или являются чрезвычайно изменчивыми по содержанию (динамика целей, состояний, настроений и т. д.). Следует иметь в виду, что малоформализованные методики очень трудоемки (например, наблюдения за обследуемым осуществляются иногда в течение нескольких месяцев) и в большей степени основаны на профессиональном опыте, психологической подготовленности самого психодиагноста. Только наличие высокого уровня культуры проведения

психологических наблюдений, бесед помогает избежать влияния случайных и побочных факторов на результаты обследования или испытания.

Малоформализованные диагностические методики не следует противопоставлять формализованным методикам. Как правило, они взаимно дополняют друг друга. В полноценном диагностическом обследовании необходимо гармоничное сочетание тех и других методик. Так, сбору данных с помощью тестов должен предшествовать период ознакомления с обследуемыми (например, с их биографическими данными, их склонностями, мотивацией деятельности и т. д.). С этой целью могут быть использованы интервью, беседы, наблюдения.

Рассмотрим каждую психодиагностическую методику в отдельности.

Тесты (англ. *test* — испытание, проверка, проба) — это стандартизированные и обычно краткие и ограниченные во времени испытания, предназначенные для установления количественных и качественных индивидуально-психологических различий между людьми.

Их отличительная особенность заключается в том, что они состоят из заданий, на которые от испытуемого нужно получить *правильный ответ*.

По содержанию тесты обычно делятся на следующие классы, или направления:

- тесты интеллекта;
- тесты способностей;
- тесты личности;
- тесты достижений.

Опросниками называют такую группу психодиагностических методик, где задания представлены в виде вопросов и утверждений и предназначены для получения данных со слов обследуемого.

Опросники относятся к числу наиболее распространенных диагностических инструментов и могут быть подразделены на опросники личности и опросники-анкеты. В отличие от тестов, в опросниках не может быть правильных и неправильных ответов. Они лишь отражают отношение человека к тем или иным высказываниям, меру его согласия или несогласия.

Личностные опросники можно рассматривать как стандартизированные самоотчеты, которые по форме бывают групповыми и индивидуальными, чаще всего письменными, бланковыми или компьютерными. По характеру ответов они делятся на опросники с предписанными ответами (закрытые опросники) и со свободными ответами (открытые опросники).

В *закрытых опросниках* заранее предусмотрены варианты ответов на поставленный вопрос. Испытуемый должен выбрать один из них. Наиболее распространенным является двух- или трехальтернативный выбор ответов (например, «да, нет»; «да, нет, затрудняюсь ответить»).

Достоинством закрытых вопросов является простота процедуры регистрации и обработки данных, четкая формализация оценивания, что важно при массовом обследовании. Вместе с тем такая форма ответа «огрубляет» информацию. Нередко у испытуемых возникают затруднения, когда необходимо принять категоричное решение.

Открытые опросники предусматривают свободные ответы без каких-либо особых ограничений. Испытуемые дают ответ по своему усмотрению. Стандартизация обработки достигается путем отнесения произвольных ответов к стандартным категориям. Открытые опросники наряду с достоинствами (получение развернутой информации об испытуемом, проведение качественного анализа ответов) имеют и определенные недостатки: сложность формализации ответов и их оценок, трудности интерпретации результатов, громоздкость процедуры и большие затраты времени.

Проективная техника — это методика, предназначенная для диагностики личности, для которой характерен в большей мере глобальный подход к оценке личности, а не выявление отдельных ее черт.

Наиболее существенным признаком проективных методик является использование в них неопределенных стимулов, которые испытуемый должен сам дополнять, интерпретировать, развивать и т.д.

Так, испытуемому предлагается интерпретировать содержание сюжетных картинок, завершать незаконченные предложения, давать толкование неопределенных очертаний и т. п. В этой группе методик ответы на задания также не могут быть правильными или неправильными; возможен широкий диапазон разнообразных решений. При этом предполагается, что характер ответов обследуемого определяется особенностями его личности, которые «проецируются» в его ответах. Цель проективных методик относительно замаскирована, что уменьшает возможность испытуемого давать такие ответы, которые позволяют произвести желательное о себе впечатление.

Эти методики носят в основном индивидуальный характер и в большей своей части это предметные или бланковые методики.

Особый класс психодиагностических методик составляют **психофизиологические методики**, позволяющие диагностировать природные особенности человека, обусловленные основными свойствами его нервной системы.

Они разрабатывались отечественной школой Теплова-Небылицына и их последователями в рамках научного направления, получившего название «дифференциальная психофизиология». Эти методики имеют ясное теоретическое обоснование — психофизиологическую концепцию индивидуальных различий, свойств нервной системы и их проявлений.

По своей форме большинство психофизиологических методик являются аппаратными: используются как электроэнцефалографы,

так и специальная аппаратура. Но в последние два десятилетия были разработаны методики типа «карандаш и бумага» (бланковые методики). Как аппаратные, так и бланковые методы носят индивидуальный характер.

Метод наблюдения - это старейший метод психологической диагностики. С его помощью можно получить обширную информацию о человеке. Он является незаменимым везде, где не разработаны или не известны стандартизированные процедуры. При этом исследователю для проведения наблюдения не требуется согласия со стороны наблюдаемых и кооперирования с ними.

Научное наблюдение как психодиагностический метод характеризуется:

1. постановкой проблемы;
2. выбором ситуаций для наблюдения;
3. определением психологических качеств или особенностей поведения, которые должны стать объектом наблюдения;
4. разработанной системой фиксации и записи результатов.

В психологических исследованиях применяется широкое разнообразие видов, форм наблюдений. К числу наиболее распространенных видов можно отнести следующие.

1. Наблюдения хронологические: *лонгитюдные*, или «*продольные*» (проводятся в течение длительного времени, обычно ряда лет и предполагают постоянный контакт исследователя и объекта изучения); *периодические* (проводятся в течение определенных, обычно точно заданных промежутков времени); *единичные*, или *однократные* (обычно представлены в виде описания отдельного случая).

2. В зависимости от ситуации наблюдения могут быть *полевые* (естественные для жизни наблюдаемого условия), *лабораторные* (объект наблюдается в искусственных условиях) и *спровоцированные* в естественных условиях.

3. В зависимости от позиции наблюдателя по отношению к объекту наблюдение может быть *открытым* или *скрытым* (например, через стекло Гезелла), наблюдением *со стороны* и *включенным* (исследователь является членом группы, полноправным ее участником). Включенное наблюдение, как и наблюдение со стороны, может быть открытым и скрытым (когда наблюдатель действует инкогнито).

Беседа — это метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации. Он при соблюдении определенных правил позволяет получить не менее надежную информацию, чем в наблюдениях, о событиях прошлого и настоящего, об устойчивых склонностях, мотивах тех или иных поступков, о субъективных состояниях.

Беседа как метод психодиагностики имеет некоторые различия по форме и характеру организации. Одним из наиболее распространенных видов беседы является интервью.

Интервью — это проводимая по определенному плану беседа, предполагающая прямой контакт интервьюера с респондентом (опрашиваемым).

По форме оно бывает:

- свободное (беседа без строгой детализации вопросов, но по общей программе: стройная стратегия в общих чертах, а тактика свободная);
- стандартизованное (с детальной разработкой всей процедуры, включая общий план беседы, последовательность вопросов, варианты возможных ответов: стойкая стратегия и тактика);
- частично стандартизованное (стойкая стратегия, а тактика более свободная).

Анализ продуктов деятельности (контент-анализ) — это количественно-качественный анализ документальных и материальных источников, позволяющий изучать продукты человеческой деятельности.

Под понятием «документальный источник» понимаются:

- письма;
- автобиографии;
- дневники;
- фотографии;
- записи на кино- и видеопленке;
- творческие результаты в разных видах искусства;
- материалы различных средств массовой информации (газеты, журналы и т. п.).

Для того чтобы при изучении документов можно было преодолеть субъективизм исследователя, выявить достоверную информацию и достаточно точно ее регистрировать, был разработан специальный метод, получивший название контент-анализ (буквально «анализ содержания»). Основная процедура контент-анализа связана с переводом качественной информации на язык счета. С этой целью выделяются два типа единиц: смысловые, или качественные, единицы анализа и единицы счета, или количественные.

Так как контент-анализ основан на принципе повторяемости, частоты использования различных смысловых единиц (например, определенных понятий, суждений, образов и т. п.), его следует применять только тогда, когда есть достаточное количество материала для анализа.

В психологической диагностике контент-анализ наиболее часто используется в качестве вспомогательного метода или процедуры обработки данных, полученных при других исследованиях. С его помощью подвергаются анализу речевые сообщения испытуемого,

сопровождающие практически любые диагностические обследования, особенно при индивидуальной процедуре.

Правила психологического тестирования и нормативные требования к пользователям психодиагностических методик

При проведении психологического тестирования должны соблюдаться следующие правила:

1. Тестирование должно проводиться при участии специалиста, знакомого с основами психологии.
2. Человека нельзя подвергать тестированию обманным путем или против его воли.
3. Испытуемого необходимо предупредить о том, что в ходе тестирования он невольно может сообщить такую информацию о себе, о своих мыслях и чувствах, которую сам не осознаёт.
4. Испытуемый имеет право знать результаты своего тестирования. При этом обязательно указывать, что результаты носят вероятностный характер, и в зависимости от тестовой методики вероятность может составлять 60-80%.
5. Результаты тестирования не должны травмировать исследуемого и (или) снижать его самооценку.
6. Испытуемый должен быть информирован о целях тестирования и формах использования его результатов.
7. Тестирующий должен обеспечить беспристрастный подход к процедуре и результатам исследования.
8. Информация о результатах тестирования должна представляться только тем, кому она предназначена.
9. Тестирующий обязан хранить профессиональную тайну.

К людям, занимающимся психодиагностикой, предъявляются особые **квалификационные требования**. Основные из них — следующие: хорошая теоретическая подготовка, доскональное знание психодиагностических методик и правил их применения, наличие достаточного опыта практического использования соответствующих методик.

В качестве пользователей психодиагностических методик могут выступать специалисты в смежных с психологией областях: учителя, врачи, социологи, социальные работники, инженеры, экономисты и пр.

Специалисты-непсихологи имеют право использовать только некоторые, хорошо теоретически и психометрически обоснованные методики, не требующие специальных знаний при интерпретации результатов (например, тесты учебных достижений или профессиональной умелости). Методики, не обеспеченные однозначной стандартной инструкцией, необходимыми показателями надежности и валидности, требующие параллельного использования

высокопрофессиональных экспертных методов, не могут использоваться специалистами-непсихологами.

При этом важно учитывать *требования, предъявляемые психодиагностическим методикам*:

- 1) должны быть однозначно сформулированы цели, предмет и область применения методики;
- 2) должна быть изложена теоретическая концепция, лежащая в основе методики;
- 3) должна быть четко обозначена *область применения методики* – особая социальная среда или область общественной практики;
- 4) должен быть четкий алгоритм проведения методики;
- 5) процедура обработки должна включать статистически обоснованные методы подсчета и стандартизации тестового балла;
- 6) тестовые шкалы должны быть проверены на репрезентативность, надежность и валидность;
- 7) процедура самоотчета должна включать средства контроля, достоверности;
- 8) периодически должны проводиться коррекция нормативных данных.

Пользователь-непсихолог должен предварительно проконсультироваться с психологами, работающими в данной практической отрасли, о том, какие именно методики могут быть применены для решения поставленных задач.

Пользователь, получающий доступ к психодиагностическим методикам, автоматически берет на себя обязательство по соблюдению всех требований профессиональной тайны, следует всем этическим нормам в проведении обследования по отношению к испытуемому и третьим лицам.

К *пользователям-непсихологам* предъявляются следующие *требования*:

- 1) должна быть консультация с психологом или общие знания в психодиагностике;
- 2) если методика требует специальной подготовки, то возможны следующие варианты: необходимо выбрать другую методику; пройти подготовку; пригласить специалиста по данной методике, либо отказаться от методики;
- 3) пользователь автоматически берет всю ответственность за соблюдение всех требований по соблюдению профессиональной тайны;
- 4) должны соблюдаться этические нормы в проведении обследования;
- 5) должны быть использованы официально-выпущенные методики.

Пользователь психодиагностических методик должен обладать *тестовой компетентностью*, которая включает в себя:

- 1) всесторонность оценки – сбор полной, интегрированной информации о человеке (тестирование, наблюдение, беседа);
- 2) правильное использование теста;

- 3) психометрические знания, т.е. знание и правильное использование статистических принципов измерения;
- 4) понимание ограниченности тестовых показателей;
- 5) точность и правильность оценки;
- 6) уместное использование норм;
- 7) умение представлять результаты испытуемому, так чтобы не нанести вреда.

Этический кодекс психодиагноста

Практическая психодиагностика – это весьма сложная и ответственная область профессиональной деятельности. Она требует соответствующего образования, профессионального мастерства и может затрагивать судьбы людей, например, когда, на ее основе ставится медицинский или судебно-психологический диагноз, осуществляется конкурсный отбор или прием на работу. В этой связи к психодиагностике и к психодиагностам предъявляют ряд социально-этических требований.

Поэтому многими авторами сформулирован ряд этических принципов, которыми руководствуются психолог-диагност, заказчик и испытуемый в своем взаимодействии.

Принципы этического кодекса диагноста:

1. *Принцип ненанесения ущерба испытуемому:* ни процесс деятельности диагноста, ни ее результат не должны наносить испытуемому какой-либо вред (здоровью, состоянию, социальному положению и др.). Согласно этому принципу, испытуемый должен быть информирован о целях исследования, методах и формах использования полученных результатов. Необходимо получение согласия испытуемого участвовать в обследовании. Используемые методики должны давать необходимую и достаточную информацию об испытуемом с точки зрения запроса заказчика. Важно также согласовать с испытуемым информацию, предоставляемую заказчику, причем она не должна ухудшить положение испытуемого.

2. *Принцип компетентности* требует от психолога браться за решение только тех вопросов, по которым он профессионально осведомлен и обладает необходимыми умениями и навыками. Реализуется он в сотрудничестве психолога и заказчика, т.е. важно психологическое просвещение относительно возможностей психологической науки в целом и пределах собственной профессиональной компетентности. Общение с испытуемым строится на взаимной симпатии и доверии, но в то же время позволяет без ущерба решать поставленные задачи. Психолог не работает с испытуемым в состоянии болезни. В то же время при интерпретации результатов психолог опирается на данные психологической науки.

3. *Принцип беспристрастности* не допускает предвзятого отношения к испытуемому, какое бы впечатление он не производил и каково бы ни было мнение о нем заказчика. Методики, применяемые психологом-диагностом должны быть стандартизированы и адекватны целям исследования, особенностям испытуемого. Сведения, передаваемые заказчику всегда должны иметь взвешенный характер, то есть быть понятны заказчику и не располагать его к их домысливанию.

4. *Принцип конфиденциальности* означает, что материалы, полученные диагностом на основе доверительных отношений с испытуемым не подлежат сознательному или случайному разглашению вне установленных условий. Для этого материалы психодиагностики кодируются, доступ к ним заранее регламентируется, согласуются сроки их использования и время уничтожения.

Этот принцип, прежде всего, касается совершеннолетних людей. Если речь идет о несовершеннолетних, например, о детях до старшего школьного возраста, то на разглашение результатов их психодиагностики обязательно требуется согласие родителей или заменяющих их лиц, несущих моральную и юридическую ответственность за детей.

Исключение составляют лишь случаи, когда психодиагностика проводится в научных целях как часть экспериментального исследования, но в этом случае, как правило, не рекомендуется указывать в публикациях точные имена и фамилии испытуемых.

5. *Принцип научной обоснованности психодиагностической методики* требует того, чтобы она, как минимум, была валидной и надежной, то есть давала такие результаты, которым вполне можно доверять.

6. *Доверительность* – ознакомление испытуемого с целью исследования и последующим использованием результатов.

7. *Принцип осведомленного согласия* объединяет все требования, приведенные выше и реализуется в извещении всех участников психодиагностической деятельности о ее этических правилах и согласии с ними.

8. *Принцип эффективности предлагаемых рекомендаций* предполагает, что такие рекомендации обязательно должны быть полезным для того человека, которому даются. Не разрешается, например, предлагать человеку такие практические рекомендации из результатов тестирования, которые для него бесполезны или могут привести к нежелательным, непредсказуемым последствиям.

Процедура и этапы психодиагностического обследования

Выделяют следующие *этапы психодиагностического процесса*¹⁶:

¹⁶ Белова, О.В. Общая психодиагностика / О.В. Белова. - Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. - 37с.

1. Формулировка проблемы на основании изучения всех сведений об индивиду (анамнез, специальные медицинские заключения, сведения об индивиду с точки зрения его успеваемости в учебном заведении, др.).

2. Формулировка гипотез и выбор диагностических методов.

3. Проведение тестирования; анализ полученных данных.

4. Формулировка заключений (например, об уровне психического развития).

5. Ответы на вопросы, поставленные на первом этапе.

6. Формулировка мероприятий, являющихся желательными на основании психологического заключения.

Процедура психодиагностического обследования требует соблюдения единообразия самой процедуры и обработки результатов. Для этого проводится унификация инструкций, бланков обследования, способов регистрации результатов и условий проведения.

Инструкция – это руководство по выполнению заданий методики, предъявляется устно, письменно или с помощью компьютера и направленная на мотивацию испытуемого на обследование.

К инструкции психодиагностической методики предъявляются следующие *общие требования*:

1) простота;

2) краткость;

3) понятность;

4) использование примеров;

5) единообразии предъявления.

В некоторых методиках есть такая особенность инструкции как создание установки на фиксацию первого пришедшего в голову ответа.

Значительно снижает достоверность результатов психодиагностической методики такое психологическое явление, как *установка на ответ*. Она зависит от особенностей человека, ситуации, характера заданий, особенностей мотивации.

Выделяют следующие *виды установок*:

1) *на согласие* – тенденция давать ответ «да» на все вопросы. Чаще всего проявляется когда вопросы неоднозначны; при конформности человека; при подозрительном отношении к тестированию;

2) *на отрицание* – тенденция давать ответ «нет» на все вопросы. Проявляется когда человек отрицательно относится к процедуре тестирования; при непонятности цели и задач исследования; при большом количестве заданий;

3) *на социально-одобряемые ответы*: истинное свойство личности подменяется представлением о том, что такое «хорошо» и «плохо»;

4) *на средние ответы* («не знаю») используется для ощущения безопасности;

5) *на крайние ответы* при очень большой шкале.

При психодиагностическом обследовании используют *бланк*

обследований – это специальная форма фиксации результатов. Они делают работу проще, быстрее, снижают количество случайных ошибок, облегчают подсчет или оценку результатов.

К бланкам психодиагностических методик предъявляют следующие *требования*:

- 1) поиск места для ответа должно занимать минимум времени;
- 2) желательно свести ответ к подчеркиванию, обведению кружочком;
- 3) бланк должен содержать только нужную информацию;
- 4) территориально ответы на каждый блок должныделиться (если блоков нет, а вопросов много – надо произвольно разбивать на блоки по 10 – 25 вопросов);
- 5) должно быть простое и понятное для обследуемого название методики;
- 6) на бланке указывается фамилия, имя, отчество (если обследование не анонимное), пол, возраст, семейное положение, образование, место работы, должность, номер регистрации, дата, фамилия диагноста;
- 7) при групповом обследовании на бланке должна быть инструкция;
- 8) при переходе ответов на новую группу заданий должны быть примеры заполнения.

Диагносту необходимо учитывать, что на *результат психодиагностического обследования могут повлиять следующие факторы*:

- 1) внешние условия (в помещении жарко, холодно, душно и др.);
- 2) внутренние факторы (время проведения обследования, утомляемость, стрессоустойчивость);
- 3) информационно-социальные обстоятельства (влияние личности диагноста, степень знакомства испытуемого с тестом).

Также можно обозначить и *недостатки используемых психодиагностических методик, которые ведут к ошибкам*:

- 1) слепые ошибки (опечатки в тексте, неточность инструкций);
- 2) профанации результатов тестов (ненаучное толкование);
- 3) стрессогенность;
- 4) тривиальность (избитость, банальность) предлагаемых ситуаций;
- 5) формализованная ситуация тестирования.

Психодиагностическое обследование проводится как индивидуально, так и в группе. Каждый из этих видов имеют свои достоинства и недостатки.

Индивидуальное обследование дает возможность:

- наблюдать за испытуемым;
- оценить отношение испытуемого к тесту;
- оценить состояние испытуемого;
- изменить тест, если он не соответствует интеллектуальному уровню испытуемого.

Но при этом, индивидуальное обследование требует много времени и предъявляет особые требования к уровню подготовки экспериментатора.

Групповое обследование также имеет ряд преимуществ:

- массовость;
- простота инструкций;
- невысокие требования к подготовке экспериментатора;
- единообразие условий эксперимента для разных людей;
- более объективная обработка результатов тестирования.

Недостатки группового обследования:

- невозможность замотивировать испытуемого;
- невозможность учесть влияние состояния испытуемого;
- более низкие результаты теста у людей незнакомых с процедурой тестирования.

Выделяют следующие *приемы и особенности проведения групповой психодиагностики*:

- 1) вводные слова должны быть короткими;
- 2) цель исследования должна быть однозначно истолкована;
- 3) экспериментатору лучше находиться ближе к группе;
- 4) вопросы не повторяются по ходу тестирования (непонятные вопросы повторяются в конце);
- 5) перед началом тестирования необходимо оговорить: сколько вопросов содержит тест и как располагать ответы;
- 6) инструкция должна быть прочитана два раза;
- 7) вопросы должны читаться без эмоций, нейтрально и четко.

2. ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ СТРЕССА

Методика «Шкала психологического стресса PSM-25»¹⁷

Инструкция. Дайте оценку вашему общему состоянию. После каждого высказывания обведите число от 1 до 8, которое наиболее четко выражает ваше состояние в последние дни (4-5 дней). Здесь нет неправильных или ошибочных ответов.

Баллы означают:

- 1 – никогда;
- 2 – крайне редко;
- 3 – очень редко;
- 4 – редко;
- 5 – иногда;
- 6 – часто;
- 7 – очень часто;
- 8 – постоянно.

Таблица 2.1.

Шкала психологического стресса PSM-25

Утверждения (высказывания)	Оценка
1. Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8. Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен	1 2 3 4 5 6 7 8
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11. Я легко могу заплакать	1 2 3 4 5 6 7 8
12. Я чувствую себя уставшим	1 2 3 4 5 6 7 8
13. Я крепко стискиваю зубы	1 2 3 4 5 6 7 8

¹⁷ Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/ Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова - СПб., 2005. - 258 с.

14. Я не спокоен	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я взволнован, обеспокоен или смущен	1 2 3 4 5 6 7 8
18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8
20. Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23. Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроения или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напряжен	1 2 3 4 5 6 7 8

Обработка методики и интерпретация результата. Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. Чем она больше, тем выше уровень вашего стресса. Шкала оценок:

- меньше 99 баллов – низкий уровень стресса;
- 100-125 баллов – средний уровень стресса;
- больше 125 баллов – высокий уровень стресса.

Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)¹⁸

Опросник представляет собой перечень признаков нервно-психического напряжения, составленный по данным клинико-психологического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности. Исследование проводится индивидуально в отдельном, хорошо освещенном и изолированном от посторонних звуков и шумов помещении.

Инструкция: «В зависимости от выбранного Вами варианта ответа, содержание которого соответствует особенностям Вашего состояния в настоящее время поставьте рядом с номером каждого пункта опросника букву А, Б или В».

¹⁸ Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании/ Е.И.Рогов. - М., 1995. - 529 с.

Текст опросника:

1. Наличие физического дискомфорта:
 - а) полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений;
 - б) имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе,
 - в) большое количество неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.
2. Наличие болевых ощущений:
 - а) полное отсутствие каких-либо болей;
 - б) болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе;
 - в) имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.
3. Температурные ощущения:
 - а) отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуру тела;
 - б) ощущение тепла, повышения температуры тела;
 - в) ощущение похолодания тела, конечностей, чувство «озноба».
4. Состояние мышечного тонуса:
 - а) обычный мышечный тонус;
 - б) умеренное повышение мышечного тонуса, чувство некоторого мышечного напряжения;
 - в) значительное мышечное напряжение, подергивания отдельных мышц лица, шеи, руки (тики, тремор);
5. Координация движений:
 - а) обычная координация движений;
 - б) повышение точности, легкости, координированности движений во время письма, другой работы;
 - в) снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.
6. Состояние двигательной активности в целом:
 - а) обычная двигательная активность;
 - б) повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений;
 - в) резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, стремление ходить, изменять положение тела.
7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы:
 - а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца;
 - б) ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе,
 - в) наличие неприятных ощущений со стороны сердца — учащение сердцебиений, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в сердце.

8. Проявления со стороны желудочно-кишечного тракта:
 - а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе;
 - б) единичные, быстро проходящие и не мешающие работе ощущения в животе — подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое «урчание»;
 - в) выраженные неприятные ощущения в животе — боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.
9. Проявления со стороны органов дыхания:
 - а) отсутствие каких-либо ощущений;
 - б) увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе;
 - в) значительные изменения дыхания — одышка, чувство недостаточности вдоха, «комоч в горле».
10. Проявления со стороны выделительной системы:
 - а) отсутствие каких-либо изменений;
 - б) умеренная активизация выделительной функции — более частое желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть);
 - в) резкое учащение желания воспользоваться туалетом, трудность или даже невозможность терпеть.
11. Состояние потоотделения:
 - а) обычное потоотделение без каких-либо изменений;
 - б) умеренное усиление потоотделения;
 - в) появление обильного «холодного» пота.
12. Состояние слизистой оболочки полости рта:
 - а) обычное состояние без каких-либо изменений;
 - б) умеренное увеличение слюноотделения;
 - в) ощущение сухости во рту.
13. Окраска кожных покровов:
 - а) обычная окраска кожи лица, шеи, рук;
 - б) покраснение кожи лица, шеи, рук;
 - в) побледнение кожи лица, шеи, появление на коже кистей рук «мраморного» (пятнистого) оттенка.
14. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям:
 - а) отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность;
 - б) умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее работе;
 - в) резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.
15. Чувство уверенности в себе, в своих силах:
 - а) обычное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях;
 - б) повышение чувства уверенности в себе, вера в успех;
 - в) чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.
16. Настроение:

- а) обычное настроение;
 - б) приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностью;
 - в) снижение настроения, подавленность.
17. Особенности сна:
- а) нормальный, обычный сон;
 - б) хороший, крепкий, освежающий сон накануне;
 - в) беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.
18. Особенности эмоционального состояния в целом:
- а) отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств;
 - б) чувство озабоченности, ответственности за исполняемую работу, «азарт», активное желание действовать;
 - в) чувство страха, паники, отчаяния.
19. Помехоустойчивость:
- а) обычное состояние без каких-либо изменений;
 - б) повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума и других помех;
 - в) значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.
20. Особенности речи:
- а) обычная речь;
 - б) повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (логичности, грамотности и т.д.);
 - в) нарушения речи — появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, заикание, слишком тихий голос.
21. Общая оценка психического состояния:
- а) обычное состояние;
 - б) состояние собранности, повышенная готовность к работе, мобилизованность, высокий психический тонус;
 - в) чувство усталости, несобранности, рассеянности, апатии, снижение психического тонуса.
22. Особенности памяти:
- а) обычная память;
 - б) улучшение памяти — легко вспоминается то, что нужно;
 - в) ухудшение памяти.
23. Особенности внимания:
- а) обычное внимание без каких-либо изменений;
 - б) улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел;
 - в) ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на деле, отвлекаемость.
24. Сообразительность:

- а) обычная сообразительность;
 - б) повышение сообразительности, хорошая находчивость;
 - в) снижение сообразительности, растерянность.
25. Умственная работоспособность:
- а) обычная умственная работоспособность;
 - б) повышение умственной работоспособности;
 - в) значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.
26. Явления психического дискомфорта:
- а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психики в целом;
 - б) чувство психического комфорта, подъема психической деятельности либо единичные, слабо выраженные, быстро проходящие и не мешающие работе явления;
 - в) резко выраженные, разнообразные и многочисленные серьезно мешающие работе нарушения со стороны психики.
27. Степень распространенности (генерализованность) признаков напряжения:
- а) единичные, слабо выраженные признаки, на которые не обращается внимание;
 - б) отчетливо выраженные признаки напряжения, не только не мешающие деятельности, но, напротив, способствующие ее продуктивности;
 - в) большое количество разнообразных неприятных признаков напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны различных органов и систем организма.
28. Частота возникновения состояния напряжения:
- а) ощущение напряжения не развивается практически никогда;
 - б) некоторые признаки напряжения развиваются лишь при наличии реально трудных ситуаций;
 - в) признаки напряжения развиваются очень часто и нередко без достаточных на то причин.
29. Продолжительность состояния напряжения:
- а) весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает еще до того, как миновала сложная ситуация;
 - б) продолжается практически в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, прекращается вскоре после ее окончания;
 - в) весьма значительная продолжительность состояния напряжения, непрекращающегося в течение длительного времени после сложной ситуации.
30. Общая степень выраженности напряжения:
- а) полное отсутствие или весьма слабая степень выраженности;
 - б) умеренно выраженные, отчетливые признаки напряжения;

в) резко выраженное, чрезмерное напряжение.

Обработка методики и интерпретация результата. После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования. При этом за отметку «+», поставленную испытуемым против пункта «а», начисляется 1 балл, против пункта «б» — 2 балла, против пункта «в» — 3 балла. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 30, а максимальное — 90.

Диапазон *слабого* нервно-психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов, *умеренного*, или «интенсивного» — от 51 до 70 баллов и *чрезмерного*, или «экстенсивного» — от 71 до 90 баллов.

Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант (Л.В.Куликов)¹⁹

Л.В.Куликовым разработаны два варианта опросника: полный вариант с восемью шкалами и краткий вариант с шестью шкалами. Краткий вариант предназначен для ситуаций с жестко ограниченным временем для обследования. Этот вариант удобнее для ручной обработки, для всех шкал суммарные баллы подсчитываются непосредственным арифметическим суммированием. Мы предлагаем вам краткий вариант.

Назначение методики — определение характеристик настроений и некоторых других характеристик личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок обследуемого. Основным назначением опросника является диагностика относительно устойчивых (доминирующих) состояний.

Инструкция. «В опроснике приведены признаки, описывающие состояние, поведение, отношение человека к различным явлениям. Оцените, насколько эти признаки свойственны Вам, имея в виду не только сегодняшний день, а более длительный отрезок времени.

Не стремитесь "улучшить" или "ухудшить" ответы, это приведет к недостоверным результатам, так как методика улавливает искажения и неискренность ответов. Вы можете быть уверены, что Ваши ответы не будут разглашены.

Свое согласие с каждым приведенным в опроснике суждением необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

1. полностью не согласен;
2. согласен в малой степени;
3. согласен почти наполовину;
4. согласен наполовину;

5. согласен более чем наполовину;
6. согласен почти полностью;
7. согласен полностью.

Выбрав один из баллов шкалы: 1, 2, 3, 4, 5, 6 или 7, Вы выразите степень своего согласия с данным суждением. Запишите выбранный балл в листе для ответов рядом с порядковым номером этого пункта.

Не пропускайте ни одного пункта опросника. Просим в тексте опросника ничего не писать и не подчеркивать. Пожалуйста, не переправляйте одну цифру на другую на том же месте. Для исправления перечеркните ненужную цифру и напишите справа новую.

Заполните все графы в верхней части листа для ответов, напишите время начала работы и приступайте к опроснику. Вместо фамилии, имени и отчества можете написать любой псевдоним».

Текст опросника

1. Мой организм сильно реагирует на перепады погоды или изменения климата.
2. Очень часто бывает настроение, когда я легко отвлекаюсь от дела, становлюсь рассеянным и мечтательным.
3. Я тревожусь очень часто.
4. Я часто плохо засыпаю.
5. Масса мелких неприятностей выводит меня из себя.
6. Мои мысли постоянно возвращаются к возможным неудачам, и мне трудно направить их в другое русло.
7. Я часто хвалю людей, которых знаю очень мало.
8. Я испытываю неопределенное беспокойство, боязнь сам не знаю отчего.
9. Если все против меня, я несколько не падаю духом.
10. Я просыпаюсь утром неотдохнувшим и усталым.
11. Часто я чувствую себя бесполезным.
12. Мне не удается сдерживать свою досаду или гнев.
13. Трудные задачи у меня поднимают настроение.
14. У меня часто болит голова.
15. Часто бывает, что я с кем-то посплетничаю.
16. У меня часто возникает предчувствие, что меня ожидает какое-то наказание.
17. Меня легко задеть словом.
18. Я полон энергии.
19. Существует конфликт между моими планами и действительностью.
20. В ситуациях длительных нервно-психических нагрузок я проявляю выносливость.
21. Мои манеры за столом дома обычно не так хороши, как в гостях.
22. Очень часто какой-нибудь пустяк овладевает моими мыслями и беспокоит меня несколько дней.

¹⁹ Куликов, Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств/ Л.В.Куликов — СПб.: СПбГУ. - 2003.

23. Очень часто я чувствую себя усталым, вялым.
24. Я упускаю удобный случай из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.
25. Есть очень много вещей, которые меня легко раздражают.
26. Я часто испытываю чувство напряжения и беспокойства, думая о происшедшем в течение дня.
27. Когда я неважно себя чувствую, я раздражительный.
28. Очень часто у меня бывает хандра (тоскливое настроение).
29. Утром, после пробуждения, я еще долго чувствую себя усталым и разбитым.
30. Мне очень нравится постоянно преодолевать новые трудности.
31. У меня есть желание изменить в своем образе жизни очень многое, но не хватает сил.
32. В большинстве случаев я легко преодолеваю разочарование.
33. Удовлетворение одних моих потребностей и желаний делает невозможным удовлетворение других.
34. Часто неприличная или даже непристойная шутка меня смешит.
35. Я смотрю в будущее с полной уверенностью.
36. Я очень часто теряю терпение.
37. Люди разочаровывают меня.
38. Мне часто приходят в голову нехорошие мысли, о которых лучше не рассказывать.
39. Мне все быстро надоедает.
40. Мне кажется, что я близок к нервному срыву.
41. Я часто испытываю общую слабость.
42. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

Оценка выраженности параметра состояния. В данной методике при интерпретации полученных числовых величин используется перевод сырых баллов в стандартные, в Т-оценки. Шкалы стандартных Т-баллов построены таким образом: средние величины приравниваются к 50 Т-баллам; 10 Т-баллов равны одной сигме. (Сигма — среднеквадратичное отклонение.)

Повышенные оценки по той или иной шкале — это оценки в 55 и более Т-баллов. Это отклонение от средней величины в большую сторону более чем наполовину сигмы. Пониженные оценки — это оценки в 45 и менее Т-баллов. Это отклонение от средней величины в меньшую сторону более чем наполовину сигмы. Высокие оценки — это оценки в 60 и более Т-баллов. Низкие оценки — это оценки в 40 и менее Т-баллов.

Основные шкалы методики:

Шкала «Ак»: «активное — пассивное отношение к жизненной ситуации». Данная шкала позволяет составить представление о характеристике состояния, в большинстве случаев сильнее зависящей от соответствующего свойства личности — активности, чем от других

факторов. Следует учесть, что активность лишь относительно устойчива, поскольку предрасположенность к активному или пассивному отношению, реагированию зависит от множества текущих обстоятельств социальной среды, а также событий, предшествующего жизненного периода личности. Для диагностики состояний и настроений особенно важно учитывать крепость веры в достижение своих целей, выявлять активную или пассивную позицию по отношению к сложившейся жизненной ситуации. Данный параметр состояния особенно важен при диагностике стрессовых состояний.

Высокие оценки (более 60 Т-баллов). Выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности. Ощущение сил для преодоления препятствий и достижения своих целей. Жизнерадостность выше, чем у большинства людей.

Низкие оценки (менее 40 Т-баллов). Пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий.

Шкала «То»: «тонус: высокий — низкий». В ситуации острого стресса человек чаще испытывает ощущения подъема сил, но часто наблюдается и противоположная картина — ощущения слабости. Сходная картина может наблюдаться и в затяжном стрессе. Энергические характеристики для любого психического состояния являются важнейшим измерением. Особенно необходимы они для прогноза развития состояния индивида. В диагностике стрессовых состояний они дают ценные данные о глубине стресса.

Высокие оценки. Характерна высокая активность, стеническая реакция на возникающие трудности. Субъективные ощущения внутренней собранности, запаса сил, энергии. Готовность к работе, в том числе длительной.

Низкие оценки. Характерна усталость, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность. Меньше возможностей проявлять активность, расходовать энергию, уменьшен ресурс сил, повышена утомляемость. Склонность проявлять астенические реакции на возникающие трудности.

Шкала «Си»: «спокойствие — тревога». В психическом состоянии переживание тревоги имеет определяющее значение для ряда других явлений. Именно тревога усиливает звучание эмоциогенных раздражителей различной силы, в том числе и незначительных, увеличивая интенсивность отрицательных эмоций, усугубляя их негативное влияние на сознание, поведение и деятельность. Шкала предназначена для измерения уровня генерализованной тревоги. В литературе она обозначается также терминами «свободно плавающая», «немотивированная» и др. Среди видов тревоги для этого вида в

наибольшей степени характерны длительные, долго не затухающие эмоциональные переживания.

Высокие оценки. Большая уверенность в своих силах и возможностях, чем у большинства людей.

Низкие оценки. Наличествует склонность испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию, независимо от того, насколько реальны причины. Ожидание событий с неблагоприятным исходом, предчувствие будущей угрозы (наказания, потери уважения или самоуважения) без ясного осознания ее источников.

Шкала «Ус»: «устойчивость — неустойчивость эмоционального тона». *Высокие оценки.* Преобладает ровный положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов. Высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Очень низкие оценки можно интерпретировать как эмоциональную ригидность.

Низкие оценки. Снижена эмоциональная устойчивость, легко возникает эмоциональное возбуждение, настроение изменчиво, повышена раздражительность, преобладает негативный эмоциональный тон.

Шкала «Уд»: «удовлетворенность — неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)». Затруднения в процессе самореализации приводят к переживаниям объемного эмоционального дискомфорта. Данная характеристика имеет особую диагностическую значимость в индивидуальной консультативной и психокоррекционной работе. Переживания полноты жизни — одна из основных опор психологической устойчивости личности. Ощущения опустошенности являются фактором риска возникновения невротических и депрессивных расстройств, алкогольной зависимости. Суждения, вошедшие в данную шкалу, относятся к внутренним аспектам переживаний, к чувству удовлетворенности своей жизнью. Поскольку критерии успешности самореализации субъективны, то и для диагноста наиболее важна субъективная оценка успешности самореализации. Полная самореализация человека — не только развитие каких-либо специальных способностей, но также развитие его потенциальных возможностей как сильного и целостного человеческого существа, свободного от калечащих его внутренних принуждений.

Высокие оценки. Удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, тем, как идет жизнь. Человек ощущает способность брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор, в котором слышен голос собственного «Я». Субъект чувствует готовность преодолеть трудности в реализации своих способностей (если высшие

потребности активизированы). Достаточно высокая оценка личностной успешности.

Низкие оценки. Неудовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, процессом самореализации и тем, как именно в настоящее время разворачиваются основные жизненные события. Низкая оценка личностной успешности. В настоящее время человек не нашел себя полностью, не раскрыл, не ощутил в себе надежных внутренних опор, не чувствует способности требовать от самого себя правдивых ответов. Часто характерен уход в сомнения, который позволяет уклониться от необходимости делать жизненный выбор, прислушиваясь прежде всего к самому себе, принимая на себя ответственность за то, что с тобой происходит.

Шкала «По»: «положительный — отрицательный образ самого себя». Эта шкала вспомогательная, она позволяет определить критичность самооценивания (низкую или высокую), адекватность самооценивания. В шкале 6 пунктов. Критичность самооценивания тесно связана с принятием личностью себя. Чем более положителен образ самого себя, тем меньше человек видит в себе недостатков. Принятие себя оказывает существенное влияние на настроение — чем полнее принятие себя и чем больше в эмоциональном отношении к себе положительных чувств, тем выше настроение. Показатели по шкале «По» имеют значимую положительную корреляцию с показателями по основным шкалам. Позитивное принятие себя улучшает психическое состояние, и наоборот — более благоприятное состояние располагает к тому, чтобы видеть свои недостатки незначительными, позволяет оценивать свое поведение как более близкое к нормативному.

Очень высокие оценки говорят о недостаточно развитом понимании себя. Сумма более 65 баллов дает основания предполагать низкую критичность в самооценивании, недостаточную адекватность самооценки, неискренность. Другими причинами могут быть: отрицательное отношение к обследованию, влияние сильной заинтересованности обследуемого в «положительных, хороших» результатах обследования.

Оценки 60-64 балла означают сниженную критичность в самооценивании, недостаточную адекватность самооценки. Если по шкалам «Ус», «Сп» или «Уд» получены высокие оценки — более 60, то, скорее всего, данные в целом недостаточно надежны.

Показатели в диапазоне 40-59 характеризуют степень принятия личностью себя. Чем выше стандартный балл, тем ниже критичность самооценивания и больше принятие себя со всеми своими недостатками. При оценках менее 50 баллов есть основания говорить о достаточной искренности в ответах, выраженном стремлении к адекватности в оценке своих психологических особенностей и своего состояния, о критичности в самооценивании.

Низкие оценки — менее 40 баллов — говорят не только о высокой критичности в оценке себя и большом стремлении быть искренним, но и о негативном отношении к себе.

Ключ к шкалам краткого варианта ДС:

«Ак»: 9, 13, 18, 20, 30, 32, 35. В шкале 7 пунктов.

«То»: 1, 4, 10, 14, 23, 29, 41. В шкале 7 пунктов.

«Сп»: 3, 6, 8, 16, 22, 26. В шкале 6 пунктов.

«Ус»: 5, 12, 25, 36, 39, 40, 42. В шкале 7 пунктов.

«Уд»: 2, 11, 17, 19, 24, 28, 31, 33, 37. В шкале 9 пунктов.

«По»: 7, 15, 21, 27, 34, 38. В шкале 6 пунктов.

Таблица 2.2.

Таблица для перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы, мужчины						Стандартные Т-баллы, женщины					
	«Ак»	«То»	«Сп»	«Ус»	«Уд»	«По»	«Ак»	«То»	«Сп»	«Ус»	«Уд»	«По»
6	7	68	67	69	79	73	-	-	69	-	-	75
7	9	66	66	68	77	72	17	68	68	69	-	73
8	11	65	64	67	76	70	18	66	66	68	-	71
9	12	63	63	66	75	68	20	65	65	67	77	70
10	14	62	62	64	74	67	21	64	64	66	76	68
11	15	61	60	63	73	65	23	63	63	65	75	67
12	17	59	59	62	72	63	24	62	61	64	74	65
13	19	58	57	61	71	62	25	60	60	62	73	63
14	20	56	56	59	70	60	27	59	59	61	72	62
15	22	55	55	58	68	58	28	58	58	60	71	60
16	23	53	53	57	67	57	29	57	57	59	70	59
17	25	52	52	56	66	55	31	56	55	58	69	57
18	27	51	50	54	65	53	32	55	54	57	68	55
19	28	49	49	53	64	52	34	53	53	56	67	54
20	30	48	48	52	63	50	35	52	52	54	66	52
21	31	46	46	51	62	48	36	51	50	53	65	50
22	33	45	45	49	61	47	38	50	49	52	64	49
23	34	43	43	48	59	45	39	49	48	51	63	47
24	36	42	42	47	58	43	41	48	47	50	61	46
25	38	41	41	45	57	42	42	46	45	49	60	44
26	39	39	39	44	56	40	43	45	44	47	59	42
27	41	38	38	43	55	38	45	44	43	46	58	41
28	42	36	37	42	54	37	46	43	42	45	57	39
29	44	35	35	40	53	35	48	42	40	44	56	38
30	46	33	34	39	52	33	49	40	39	43	55	36
31	47	32	32	38	50	32	50	39	38	42	54	34
32	48	31	31	37	49	30	52	38	37	41	53	33
33	50	29	30	35	48	28	53	37	36	39	52	31
34	52	28	28	34	47	27	54	36	35	38	51	30
35	53	26	27	33	46	25	56	35	33	37	50	28
36	55	25	25	32	45	-	57	33	32	36	49	26
37	57	-	-	10	44	-	59	32	31	35	48	-
38	58	-	-	29	43	-	60	31	30	34	47	-
39	60	-	-	28	41	-	61	30	29	33	46	-

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы, мужчины						Стандартные Т-баллы, женщины					
	«Ак»	«То»	«Сп»	«Ус»	«Уд»	«По»	«Ак»	«То»	«Сп»	«Ус»	«Уд»	«По»
40	61	-	-	26	40	-	63	29	28	31	45	-
41	63	-	-	25	39	-	64	28	26	30	44	-
42	65	-	-	-	38	-	66	26	25	29	43	-
43	66	-	-	-	37	-	67	25	-	28	42	-
44	68	-	-	-	36	-	68	-	-	27	41	-
45	69	-	-	-	35	-	70	-	-	26	40	-
46	71	-	-	-	34	-	71	-	-	24	39	-
47	73	-	-	-	32	-	73	-	-	-	38	-
48	74	-	-	-	21	-	74	-	-	-	36	-
49	76	-	-	-	30	-	75	-	-	-	35	-
50	77	-	-	-	29	-	-	-	-	-	34	-
51	79	-	-	-	28	-	-	-	-	-	33	-
52	80	-	-	-	27	-	-	-	-	-	32	-
53	82	-	-	-	26	-	-	-	-	-	31	-
54	84	-	-	-	25	-	-	-	-	-	30	-
55	85	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29	-
56	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28	-
57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27	-
58	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	-
59	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-

Опросник «Актуальное состояние» (АС)²⁰

Назначение методики АС — определение уровня актуального психического состояния. В отличие от опросника ДС данный опросник определяет параметры психического состояния в более коротком интервале времени, другими словами, то состояние, особенности которого могут быть обусловлены влиянием конкретных событий сегодняшнего дня, текущим моментом (экзамен, долгое ожидание, плохое физическое самочувствие из-за бессонной ночи и т. д.).

Предмет данной методики — актуальное психическое состояние его важнейшие параметры, включая доминирующие чувства и общую оценку жизненных событий субъективного настоящего.

Методика представляет собой опросник с набором утверждений, пишущающих признаки, которые характеризуют актуальное состояние человека. Оценка степени согласия обследуемого с каждым утверждением дается по семибалльной шкале. В методике 5 шкал.

Инструкция. В приведенном ниже списке суждений предложены характеристики состояний человека. Опишите свое текущее состояние - то, в котором Вы находитесь в настоящее время (а не чаще всего). Свое согласие с каждым приведенным в опроснике суждением необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

1. полностью не согласен;
2. согласен в малой степени;

²⁰ Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — С. 183 – 189.

3. согласен почти наполовину;
4. согласен наполовину;
5. согласен более чем наполовину;
6. согласен почти полностью;
7. согласен полностью.

Выбрав один из баллов шкалы: 1, 2, 3, 4, 5, 6 или 7, Вы выразите степень своего согласия с данным суждением. Запишите выбранный балл в листе для ответов рядом с порядковым номером этого пункта. Обратите внимание, что Вашим выбором может быть не только 7 или 1, но и любое другие число между ними.

Не пропускайте ни одного пункта опросника. Просим в тексте опросника ничего не писать и не подчеркивать. Пожалуйста, не переправляйте одну цифру на другую на том же месте. Для исправления перечеркните ненужную цифру и напишите справа новую.

Заполните все графы в верхней части листа для ответов, напишите время начала работы и приступайте к опроснику.

Текст опросника

1. Я очень сильно возбужден.
2. Мне трудно сосредоточиться на чем-либо.
3. Я чувствую себя усталым, вялым.
4. У меня потные ладони.
5. Мне совершенно ясно, как решить стоящие передо мной проблемы.
6. У меня сильно устали глаза, мне приходится напрягать зрение.
7. У меня значительное дрожание рук, подергивание мышц лица или конечностей.
8. Меня очень тревожат предстоящие трудности.
9. Мне трудно переносить яркий свет, громкие звуки, резкие запахи.
10. Мои мышцы сильно напряжены.
11. Мысли постоянно возвращаются к возможным неудачам, и мне трудно направить их в другое русло.
12. Я настойчиво стремлюсь добиться своего.
13. Чувствую, что события настоящего могут принести мне значительные неприятности.
14. Мне совершенно не хочется двигаться.
15. У меня большое желание отдохнуть.
16. Я падаю духом, потому что все против меня.
17. Я сейчас сильно обеспокоен другими делами.
18. Я ощущаю тяжесть в голове.
19. Я чувствую себя в большом нервном напряжении.
20. Я сильно раздражен.
21. Мне хочется активно действовать.
22. Я спокоен, меня трудно вывести из равновесия.

23. Чтобы справиться со стоящими передо мной проблемами, у меня достаточно сил.
24. Я испытываю сейчас беспокойство, не вполне понимая отчего.
25. Я сильно напрягаюсь, чтобы понять что-либо прочитанное.
26. Я сильно встревожен.
27. Я полон сил.
28. Я чувствую себя бодрым, свежим.
29. Я очень нервничаю.
30. Я чувствую явное общее недомогание.
31. Мне хочется все ломать и крушить
32. У меня достаточно сил, чтобы справиться с жизненными трудностями.
33. Я чувствую общую заторможенность и действую как бы по инерции.
34. Мне кажется, что я близок к нервному срыву.
35. Сейчас я вполне могу волевым усилием преодолеть усталость.
36. У меня хватит духа, чтобы вынести все предстоящие трудности.
37. Я работаю за счет того, что пересиливаю себя.
38. Я очень подвижен.

Таблица 2.3.

Бланк для ответов «Опросник АС»

		ФИО		Дата			
1		11		21		31	
2		12		22		32	
3		13		23		33	
4		14		24		34	
5		15		25		35	
6		16		26		36	
7		17		27		37	
8		18		28		38	
9		19		29			
10		20		30			

Шкалы методики

Шкала «Ак-АС»: «активация — деактивация». Шкала характеризует интенсивность актуализированных мотивов. *Высокие оценки.* Готовность действовать, выраженное стремление вменить ситуацию в желаемую сторону, преодолеть трудности. *Низкие оценки.* Отсутствие готовности действовать, безинициативное отношение к текущей ситуации.

Шкала «То-АС»: «тонус: высокий — низкий». *Высокие оценки.* Ощущения бодрости, энергии. Повышенная работоспособность. *Низкие*

оценки. Утомление, инертность, заторможенность, ощущения вялости. Сниженная работоспособность.

Шкала «Са»: «самочувствие физическое: комфортное — дискомфортное». *Высокие оценки.* Благоприятное физическое самочувствие, ощущения телесного комфорта. *Низкие оценки.* Неудовлетворительное физическое самочувствие, ощущения телесного дискомфорта.

Шкала «Сп—АС»: «спокойствие — тревога». *Высокие оценки.* Уверенность в благоприятном развитии ситуации, уверенность в своих силах. *Низкие оценки.* Тревога, переживание беспокойства, неблагоприятные предчувствия, ощущения возможной угрозы.

Шкала «Во»: «возбуждение эмоциональное: низкое — высокое». *Высокие оценки.* Эмоциональное возбуждение. Оживление, напряжение, нервозность — в зависимости от конкретных числовых величин оценок по данной и другим шкалам. Невоздержанное реагирование на изменения ситуации, неуравновешенное поведение. Неудовлетворительное эмоциональное саморегулирование. *Низкие оценки.* Спокойствие, невозмутимое реагирование на изменения ситуации, сдержанное, ровное поведение. Хорошее эмоциональное саморегулирование.

Оценка выраженности свойства. Шкалы стандартных Т-баллов построены таким образом, что средние величины приравняются к 50 Т-баллам. Десять Т-баллов равны одной сигме. (Сигма — среднеквадратичное отклонение.) *Повышенные оценки* по той или иной шкале — это оценки в 55 и более Т-баллов. Это отклонение от средней величины в большую сторону более чем наполовину сигмы. *Пониженные оценки* — это оценки в 45 и менее Т-баллов. Это отклонение от средней величины в меньшую сторону более чем наполовину сигмы. *Высокие оценки* — это оценки в 60 и более Т-баллов. *Низкие оценки* — это оценки в 40 и менее Т-баллов.

Обработка результатов.

Следующие шкалы подсчитываются простым сложением баллов.

Шкала «Ак-АС»: 12, 21, 23, 32, 35, 36, 38. В шкале 7 пунктов.

Шкала «Во»: 1, 17, 19, 20, -22, 29, 31. В шкале 7 пунктов.

Шкала «Са»: 2, 4, 6, 7, 10, 18, 30. В шкале 7 пунктов.

Шкала «То-АС»: 3, 9, 14, 15, 25, -27, -28, 33, 37. В шкале 9 пунктов.

Шкала «Сп-АС»: 5, -8, -11, -13, -16, -24, -26, -34. В шкале 8 пунктов.

Ответы со знаком минус подсчитываются путем вычисления исходного балла (проставленного в бланке ответов) из 8. $S=8-M$, где М - балл, написанный испытуемым.

Таблица 2.4.

Таблица средних показателей

Шкалы	Мужчины	Женщины
Шкала «Ак-АС»	37,01	34,18
Шкала «То-АС»	25,48	29,40
Шкала «Са»	15,68	17,10
Шкала «Сп-АС»	20,40	24,50
Шкала «Во»	17,67	19,59

Таблица 2.5.

Таблица для перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы

Сырые баллы	Стандартные Т – баллы (нормативная выборка: мужчины, n = 330)					Стандартные Т – баллы (нормативная выборка: женщины, n = 503)				
	«Ак - АС»	«То - АС»	«Са»	«Сп - АС»	«Во»	«Ак - АС»	«То - АС»	«Са»	«Сп - АС»	«Во»
7	5	72	64	-	-	15	72	65	-	-
8	6	71	63	-	64	16	71	63	-	64
9	8	70	61	64	63	18	70	62	66	63
10	9	69	60	63	61	19	69	61	65	62
11	11	68	58	61	60	20	68	59	64	61
12	12	67	57	60	58	22	67	58	63	59
13	14	65	55	59	57	23	66	57	62	58
14	15	64	54	58	56	24	65	55	61	57
15	17	63	52	57	54	25	64	54	60	56
16	18	62	51	56	53	27	64	52	59	55
17	20	61	49	55	52	28	63	51	58	53
18	21	60	48	53	50	29	62	50	57	52
19	23	59	46	52	49	31	61	48	56	51
20	24	58	44	51	47	32	60	47	55	50
21	26	57	43	50	46	33	59	46	54	49
22	27	56	41	49	45	34	58	44	53	47
23	29	55	40	48	43	36	57	43	52	46
24	30	54	38	47	42	37	56	42	51	45
25	32	52	37	46	41	38	55	40	50	44
26	33	51	35	44	39	40	54	39	49	43
27	35	50	34	43	38	41	53	38	48	42
28	36	49	32	42	36	42	52	36	47	40
29	38	48	31	41	35	43	51	35	46	39
30	39	47	29	40	34	45	50	34	46	38
31	41	46	28	39	32	46	49	32	45	37
32	42	45	26	38	31	47	48	31	44	36
33	44	44	24	36	30	48	47	30	43	34
34	45	43	23	35	28	50	46	28	42	33
35	47	42	21	34	27	51	45	27	41	32
36	48	40	20	33	26	52	44	25	40	31
37	50	39	18	32	24	54	44	24	39	30
38	51	38	17	31	23	55	43	23	38	28
39	52	37	15	30	21	56	42	21	37	27
40	54	36	14	28	20	57	41	20	36	26

Окончание табл. 2.5.

Сырые баллы	Стандартные Т – баллы (нормативная выборка: мужчины, n = 330)					Стандартные Т – баллы (нормативная выборка: женщины, n = 503)				
	«Ак - АС»	«То - АС»	«Са»	«Сп - АС»	«Во»	«Ак - АС»	«То - АС»	«Са»	«Сп - АС»	«Во»
41	55	35	12	27	19	59	40	19	35	25
42	57	34	11	26	17	60	39	17	34	24
43	58	33	-	25	16	61	38	16	33	22
44	60	32	-	24	15	63	37	15	32	21
45	61	31	-	23	13	64	36	13	31	20
46	63	30	-	22	12	65	35	12	30	19
47	64	29	-	21	10	66	34	11	29	18
48	66	27	-	19	-	68	33	-	28	17
49	67	26	-	18	-	69	32	-	27	15
50	-	-	-	-	-	70	31	-	26	14
51	-	-	-	-	-	72	30	-	26	13
52	-	-	-	-	-	73	29	-	25	12
53	-	-	-	-	-	74	28	-	24	11
54	-	-	-	-	-	75	27	-	23	-
55	-	-	-	-	-	77	26	-	22	-
56	-	-	-	-	-	78	25	-	21	-
57	-	-	-	-	-	79	24	-	20	-
58	-	-	-	-	-	81	24	-	19	-
59	-	-	-	-	-	82	23	-	18	-
60	-	-	-	-	-	83	22	-	17	-
61	-	-	-	-	-	84	21	-	16	-
62	-	-	-	-	-	86	20	-	15	-

Диагностика состояния стресса (А.О.Прохоров)²¹

Описание методики. Методика позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Методика предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Инструкция: «Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно».

Текст опросника

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.

²¹ Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О.Прохорова. — С-Пб.: Речь, 2004. — 480 с.

6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе.

Обработка результатов

Подсчитываете количество положительных ответов по всем 9 вопросам. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл (ответ «нет» оценивается в 0 баллов).

Результат 0—4 балла — означает высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях; 5-7 баллов — умеренный уровень; 8-9 баллов — слабый уровень.

Интерпретация результатов

Высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях.

Умеренный уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Человек не всегда правильно и адекватно ведет себя в стрессовой ситуации. Иногда он умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).

Слабый уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Такие люди характеризуются высокой степенью переутомления и истощения. Они часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. Таким людям важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.

Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)²²

Тестирование может проводиться с помощью специальных карточек, которые откладываются в стопку «согласия» или «несогласия», но проще писать ответы «да» или «нет». Регистрационный бланк и желательные ответы на вопросы представлены в таблице.

²² Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — С. 244 – 245.

Таблица 2.6.

Опросник, определяющий склонность к развитию стресса

№ п/п	Утверждения	Показате ли стресса
1	Обычно я спокоен и вывести меня из этого состояния нелегко	Нет
2	Мои нервы расстроены не более, чем у других людей	Нет
3	У меня редко бывают запоры	Нет
4	У меня редко бывают головные боли	Нет
5	Я редко устаю	Нет
6	Я почти всегда чувствую себя счастливым	Нет
7	Я уверен в себе	Нет
8	Я практически никогда не краснею	Нет
9	Я человек смелый	Нет
10	Я краснею не чаще, чем другие	Нет
11	Я редко ощущаю сильное сердцебиение	Нет
12	Обычно мои руки теплые (не очень боятся холода)	Нет
13	Я застенчив не более, чем другие	Нет
14	Мне не хватает чувства уверенности в своих силах	Да
15	Порою мне кажется, что я ни на что не годен	Да
16	Бывают периоды беспокойства, не могу усидеть на месте	Да
17	Меня часто беспокоит желудок	Да
18	Не хватает духа вынести предстоящие трудности	Да
19	Хочется быть счастливым, как другие	Да
20	Кажется, передо мной трудности, которые мне не преодолеть	Да
21	Мне снятся кошмарные сны	Да
22	Когда волнуюсь, дрожат руки	Да
23	У меня беспокойный сон, часто просыпаюсь	Да
24	Меня часто тревожат возможные неудачи	Да
25	Иногда испытываю страх, когда опасности нет	Да
26	Мне трудно сосредоточиться на задании	Да
27	Простую работу делаю часто с напряжением	Да
28	Я легко прихожу в замешательство	Да
29	Почти все время испытываю неясную тревогу	Да
30	Я склонен принимать всерьез даже пустяки	Да
31	Я часто переживаю и плачу	Да
32	У меня бывают приступы тошноты и рвоты	Да
33	Расстройство желудка у меня почти каждый месяц	Да
34	Я боюсь, что при волнении сильно покраснею	Да
35	Мне обычно трудно сосредоточиться на чем-то важном	Да

№	Утверждения	Показате ли
36	Меня постоянно беспокоит желание улучшить свое материальное положение, хотя оно не хуже других	Да
37	Нередко думаю, о чем не хотел бы поделиться с другими, стыдно	Да
38	Иногда из-за переживаний теряю сон	Да
39	Когда волнуюсь, иногда сильно потею	Да
40	Я иногда сильно потею, даже в холодные дни	Да
41	Временами из-за волнения никак не могу заснуть	Да
42	Я человек легко возбудимый	Да
43	Иногда чувствую себя бесполезным человеком	Да
44	Нередко из-за волнения могу легко выйти из себя	Да
45	Я часто ощущаю смутную тревогу	Да
46	Я чувствительнее многих своих товарищей	Да
47	Почти все время испытываю чувство голода	Да
48	Часто кажется, что меня преследуют болезни	Да
49	Часто кажется, что за мной кто-то наблюдает	Да
50	Ожидание всегда меня нервирует	Да

Подсчитывается общее количество ответов «нет» на вопросы 1,2,3,4,5,6,7, 8,9,10,11, 12 и 13 и ответы «да» на все остальные вопросы, которые характеризуют уровень тревоги и вероятность развития эмоционального стресса. При 40-50 таких ответах вероятностно прогнозируется развитие дистресса. При определении их не более 5—15 можно предполагать низкий уровень тревоги и высокую стрессоустойчивость. Для прогноза эустресса рассматривается количественная сторона утверждений до 25 баллов.

Опросник «Утомление - Монотония - Пресыщение - Стресс»²³

Опросник «Утомление - монотония - пресыщение - стресс» представляет собой адаптированную А. Б. Леоновой версию немецкого опросника BMS II. Опросник предназначен для оценки выраженности вышеперечисленных компонентов актуального функционального состояния. Он состоит из сорока утверждений, которые необходимо оценить по 4-балльной шкале: «почти никогда» - 1 балл, «часто» - 2 балла, «иногда» - 3 балла, «почти всегда» - 4 балла. Обработка заключается в расчете коэффициентов утомления, монотонии, пресыщения и стресса в соответствии с ключами, а также в построении профиля из 4-х оценок текущего состояния. Если значение

²³ Панченко, Л.Л. Диагностика стресса: учебное пособие/ Л.Л.Панченко. – Владивосток, 2005. - 35 с.

коэффициента менее 18 баллов - то исследуемый компонент не выражен, от 18 до 29 баллов - выражен, более 30 баллов - сильная степень выраженности. Опросник «Утомление - монотония - пресыщение - стресс» предназначен для индивидуального или группового использования. Состояния, исследуемые с помощью опросника «УМПС», определяются как:

Утомление - функциональное состояние организма, сопровождающееся чувством усталости, снижением работоспособности, вызванное интенсивной или длительной деятельностью, выражающееся в ухудшении показателей деятельности и прекращающееся после отдыха.

Монотония - функциональное состояние человека, возникающее при однообразной работе. Характеризуется снижением тонуса и восприимчивости, ослаблением сознательного контроля, ухудшением внимания и памяти, стереотипизацией действий, появлением ощущений скуки и потерей интереса к работе. Продуктивность деятельности может лишь на некоторое время восстановиться за счет включения особых волевых усилий. В ответ на монотонные условия работы могут развиваться и явления психического пресыщения.

Психическое пресыщение - психическое состояние, вызванное однообразной, лишённой смысла деятельностью. Признаком наступления пресыщения выступает потеря интереса к работе и неосознанное стремление к варьированию способов исполнения. Раннее наступление психического пресыщения может рассматриваться в качестве симптома психического заболевания и невроза.

Стресс - это функциональное состояние организма, возникающее в результате отрицательного внешнего воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов.

Ключи для обработки методики:

Кут = (Сумма (9, 11, 12, 21, 32) - Сумма (2, 10, 14, 27, 28)) + 25

Км = (Сумма (5, 6, 16, 23, 24, 33, 35) - Сумма (3, 25, 30)) + 15

Кпрес = (Сумма (4, 15, 19, 36, 39) - Сумма (1, 17, 20, 26)) + 20

Кстр = (Сумма (7, 18, 22, 31, 34, 37, 40) - Сумма (8, 29, 38)) + 15

Где Кут - коэффициент утомления, Км - монотонии, Кпрес - пресыщения, Кстр - стресса.

Инструкция: Вам предлагается ряд высказываний, характеризующих чувства и ощущения, которые могут возникнуть у Вас во время работы (учебы). Прочитайте, пожалуйста, внимательно каждое из них и оцените, насколько оно соответствует Вашим переживаниям во время рабочего (учебного) дня. Для оценки используйте 4-балльную шкалу: **1** - почти никогда, **2** - иногда, **3** - часто, **4** - почти всегда

Текст опросника

1. Работа доставляет мне удовольствие

2. Я с легкостью могу полностью сконцентрироваться на работе
3. Работа не кажется мне тупой или слишком однообразной
4. Я работаю почти с отвращением
5. Я чувствую себя неповоротливым и сонным
6. Хотелось бы, чтобы в моей работе было побольше разнообразных заданий
7. У меня возникает чувство неуверенности при выполнении работы
8. На возникающие помехи и неполадки в работе я реагирую спокойно и собранно
9. Чтобы справляться с выполнением рабочих заданий, мне приходится затрачивать гораздо больше усилий, чем обычно
10. Моя работа «идет» без особого напряжения
11. Я теряю общий контроль над рабочей ситуацией
12. Я чувствую себя утомленным
13. Я продолжаю работать и дальше, но без всякого интереса
14. Все, что происходит на моем рабочем месте, я могу контролировать без всякого напряжения
16. Я пытаюсь изменить деятельность или отвлечься, чтобы преодолеть чувство усталости
17. Я нахожу свою работу достаточно приятной и интересной
18. Бывает, что в некоторых рабочих ситуациях я испытываю страх
19. На работе я вялый и безрадостный
20. Работа не очень тяготит меня
21. Мне приходится заставлять себя работать
22. Мне приходится мгновенно собираться и принимать решения, чтобы предотвратить возможные неполадки и сбои в работе
23. Во время работы мне хочется встать, не много подвигаться и размяться
24. Я на грани того, чтобы заснуть прямо за работой
25. Моя работа полна разнообразных заданий
26. Я охотно выполняю свою работу
27. Мне кажется, что я могу легко справиться с любыми поставленными передо мной рабочими задачами
28. Я собран и полностью включен в выполнение любого ставящегося передо мной рабочего задания
29. Я могу без труда принять все необходимые меры для преодоления сложных ситуаций
30. Время за работой пролетает незаметно
31. Я уже привык к тому, что в моей работе в любой момент может случиться что-либо непредвиденное
32. Я реагирую на происходящее недостаточно быстро
33. Я ловлю себя на ощущении, что время как бы остановилось
34. Мне становится не по себе при любом незначительном сбое или помехе в работе

35. Моя работа слишком однообразна, и я был бы рад любому изменению в течении рабочего дня

36. Я сыт по горло этой работой

37. Я чувствую себя измученным и совершенно разбитым

38. Мне не трудно самостоятельно принять любое решение, касающееся выполнения моей работы

39. В последнее время работа не приносит мне и половину обычного удовольствия

40. Я чувствую нервозность и повышенную раздражительность

3. ДИАГНОСТИКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ИНДИВИДУАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СТРЕССУ

Методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»²⁴.

Описание методики. Методика разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии им. С.М. Кирова и направлена на определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе. Рекомендуется при подборе лиц, пригодных для работы в экстремальных ситуациях.

Инструкция. Прочтите утверждения и дайте ответ «да» или «нет».

Текст опросника

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня - борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я доволен безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и нет машин по близости, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там где положено.

²⁴ Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты/ Д.Я.Райгородский. - Самара, 2001. - 668 с.

19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Запоры у меня бывают редко.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен - я не полнею и не худею.
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливей всего я бываю, когда один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я любил сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, т.к. боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

54. К вопросам религии я отношусь равнодушно — они не занимают меня.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек нервный, легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как у других людей (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризный и раздражительный.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум, к другим успокаивающие средства.
82. У меня есть судимые родственники.
83. В юности я имел приводы в милицию.
84. Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год.

Обработка результатов. Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. За каждое соответствие ответа испытуемого с ключом

начисляется 1 балл. Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

Шкала для проверки искренности ответов:

«ДА» - вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Основная шкала:

«ДА» - вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;

«НЕТ» — вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Интерпретация результатов. Нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотнести с условной шкалой НПУ. Она в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно-психическая устойчивость. Чем выше больше значение шкалы НПУ, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе

Таблица 3.1.

Шкала НПУ

Результаты (НПУ)		Группа НПУ	Прогноз
Сырые баллы	Стены		
5 и менее	10	1 - высокая	благоприятный
	9		
7-8	8	2 - хорошая	благоприятный
9-10	7		
11-13	6		
14-17	5	3 - удовлетворительная	благоприятный
18-22	4		
23-28	3		
29-32	2	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
33 и более	1		

Методика «Прогноз - 2» (В.Ю.Рыбников)²⁵

Описание методики. Методика предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный

анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях. Методика может быть использована в качестве ретеста анкеты «Прогноз».

Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов. Для проведения обследования необходимо иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится около 20 минут.

Инструкция. «Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей Вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете «да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Не пропускайте высказываний».

Текст опросника

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю, уверен, что другие люди знают, о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.

²⁵ Берг, Т.Н. Нервно- психическая неустойчивость и способы ее выявления/ Т.Н.Берг. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – С.28-33.

17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.
22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.
31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.
33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.
35. Я безо всякого страха вхожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.
36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
39. Мои планы часто казались мне настолько трудно выполнимыми, что я должен был отказаться от них.
40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.
41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
42. Я бы предпочел работать с женщинами.
43. Счастливей всего я бываю, когда я один.
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.

45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легко возбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валериану, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.
63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.

78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
 79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
 80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
 81. Иногда меня подводят нервы.
 82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.
 83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я неудачник.
 84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.
 85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом пожалею.
 86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

Обработка результатов выполнения методики производится с помощью специальных «ключей» (таб. 3.2.). Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. За каждое соответствие ответа испытуемого с ключом начисляется 1 балл. Обработку начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах. Если испытуемый получил 10 и более баллов, то использовать данные анкеты не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы, с последующим выводом об уровне нервно-психической устойчивости.

Затем подсчитывается количество совпадений с «ключом» по шкале нервно-психической устойчивости. На основании полученных баллов производится интерпретация результатов по таблице «Шкала НПУ».

Таблица 3.2.

Ключи методики «Прогноз - 2»

Наименование шкал	Содержание ответов	Порядковые номера высказываний, соответствующих шкале
Шкала Искренности	Нет (-)	1, 6, 10, 12, 15, 19, 21, 26, 33, 38, 44, 49, 52, 58, 61
Шкала нервно-психической устойчивости	Да (+)	2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 45, 47, 48, 51, 53, 54, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86
	Нет (-)	4, 8, 17, 24, 30, 35, 41, 46, 50, 55, 64

Таблица 3.3.

Шкала НПУ

Результаты (НПУ)		Уровень НПУ	Прогноз
Сырые баллы	Стены		
5 и менее	6	1 - высокий	благоприятный
	10		
7-8	8	2 - хороший	благоприятный
	9-10		
	11-13		
	14-17		
18-22	5	3 - удовлетворительный	благоприятный
	18-22		
	23-28		
	29-32		
33 и более	2	4 – неудовлетворительный	неблагоприятный
	1		

Интерпретация результатов.

1-й уровень НПУ. Высокая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции. При наличии других положительных данных можно рекомендовать для работы на должностях, требующих повышенной НПУ.

2-й уровень НПУ. Хорошая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Нервно-психические срывы маловероятны

3-й уровень НПУ. Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. Нервно-психические срывы вероятны в экстремальных ситуациях, при значительных физических и психических нагрузках.

4-й уровень НПУ. Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость или нервно-психическая неустойчивость характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках. Очень высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное обследование психиатра, невропатолога.

**Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»
(МЛО-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина²⁶**

Описание методики. Данная методика позволяет оценить адаптивности испытуемого по следующим параметрам: адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, моральная нормативность.

Инструкция. Ответьте “Да” или “Нет” на приведенные ниже утверждения.

Текст опросника

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).

²⁶ Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты/ Д.Я.Райгородский. - Самара, 2001. - 668 с.

24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.

53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко плачу.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.

83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять - самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Мне, как правило, везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.

112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.

114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.

115. Мне кажется, что меня никто не понимает.

116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

117. Я легко теряю терпение с людьми.

118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.

119. Часто мне хочется умереть.

120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.

121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.

122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.

123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.

125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.

126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.

127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.

129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.

130. Я часто обращаюсь к людям за советом.

131. Часто, даже тогда, когда для меня все складывается хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

132. Меня довольно трудно вывести из себя.

133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.

134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.

135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.

136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.

137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.

138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.

139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.

140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.

142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.

143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.

144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.

145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.

146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.

147. Я охотно знакоюсь с новыми людьми.

148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.

149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.

150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.

151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.

152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.

153. Я человек нервный и легко возбудимый.

154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

155. Будущее кажется мне безнадежным.

156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.

157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.

158. Чаще всего я чувствую себя усталым.

159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.

160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.

161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.

163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.

164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.

165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Обработка и интерпретация результатов. Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал. Начинать обработку следует со шкалы достоверности, чтобы оценить стремление обследуемого представить себя в более социально - привлекательном виде. Если обследуемый набирает по шкале достоверности более 10 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и

после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование. Полученные баллы по каждой из шкал необходимо перевести в стены на основании таблицы 3.4. Интерпретация основных шкал методики "Адаптивность" представлена в таблице 3.5. Итоговую оценку по шкале "Личностный адаптивный потенциал" (ЛАП) можно получить путем простого суммирования сырых баллов по трем шкалам с последующей интерпретацией по нижеприведенной таблице 3.6.

Ключ методики «Адаптивность»

1. Шкала «Достоверности» (Д):

«Нет»: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

2. Шкала «Адаптивные способности» (АС)

«Да»: 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.

«Нет»: 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

3. Шкала «Нервно-психическая устойчивость» (НПУ):

«Да»: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

«Нет»: 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140.

4. Шкала «Коммуникативные особенности» (КС):

«Да»: 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.

«Нет»: 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

5. Шкала Моральная нормативность (МН)

«Да»: 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165

«Нет»: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Таблица 3.4.

Таблица перевода сырых баллов в стены

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом				Стены
ЛАП	НПУ	КС	МН	
62->	46->	27-31	18->	1
51-61	38-45	22-26	15-17	2
40-50	30-37	17-21	12-14	3
33-39	22-29	13-16	10-11	4
28-32	16-21	10-12	7-9	5
22-27	13-15	7-9	5-6	6
16-21	9-12	5-6	3-4	7
11-15	6-8	3-4	2	8
6-10	4-5	1-2	1	9
1-5	0-3	0	0	10

Таблица 3.5.

Интерпретация основных шкал методики "Адаптивность"

Шкала	Уровень развития качеств	
	Ниже среднего (1-3 стена)	Выше среднего (7-10 стенов)
НПУ	Низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности.	Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности.
КС	Низкий уровень развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность.	Высокий уровень развития коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтен.
МН	Не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения.	Реально оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения.

Таблица 3.6.

Интерпретация адаптивных способностей по шкале «ЛАП»

Уровень адаптивных способностей (стены)	Интерпретация
5-10	Группы высокой и нормальной адаптации. Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.
3-4	Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.
1-2	Группа низкой адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).

Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона)²⁷

Инструкция. Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из под вашего контроля?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

Интерпретация результатов теста. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется по

²⁷ Щербатых, Ю.В. Психология стресса/ Ю.В. Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 304 с.

таблице 3.7. приведенной ниже на основании количества баллов набранных испытуемым и его возраста.

Таблица 3.7.

Оценка стрессоустойчивости	Оценка стрессоустойчивости			
	Возраст			
	18-29	30-44	45-54	55-64
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно	14,2	13,0	12,6	11,9
Плохо	24,2	2,3	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8

Тест на определение стрессоустойчивости личности²⁸

Ниже предлагается тест, который позволяет получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставиться балл).

Таблица 3.8.

Тест на определение стрессоустойчивости личности

Утверждения	редко	иногда	часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю, настроен агрессивен	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3

²⁸ Психология личности» Сост. Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова. – М., Геликон, 1995

Утверждения	редко	иногда	часто
14. Мне недостает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.	1	2	3

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое было набрано, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

Таблица 3.9.

Тест на определение стрессоустойчивости личности

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51 - 54	1 – очень низкий
53 - 50	2 - низкий
49 - 46	3 – ниже среднего
45 - 42	4 – чуть ниже среднего
41 - 38	5 - средний
37 - 34	6 – чуть выше среднего
33 - 30	7 – выше среднего
29 - 26	8 - высокий
18 - 22	9 – очень высокий

Чем меньше (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Какова ваша устойчивость к стрессу?²⁹

Содержащиеся в анкете симптомы стресса могут послужить предупреждением, особенно если они проявляются у вас довольно часто. Отметьте одну из трех соответствующих колонок галочкой.

²⁹ Готвальд, Ф.Т. Аюрведа в бизнесе: система оздоровления личности, рабочего места и предприятия / Ф.Т.Готвальд, В.Ховальд. - М.: Фаир-пресс, 2000. - 384с.

Таблица 3.10.
Опросник «Устойчивость к стрессу»

	Часто/ сильно	Редко/ иногда	Нет/ никогда
1. У меня слишком высокое кровяное давление	2	1	0
2. У меня бывают приступы тошноты	2	1	0
3. Я боюсь заболеть	2	1	0
4. Я чувствую себя беспомощным	2	0	0
5. У меня бывают кошмары	2	1	0
6. У меня дрожат ноги/руки	2	1	0
7. Я часто просыпаюсь	2	0	0
8. Мои кисти/стопы холодные	2	1	0
9. Я не могу правильно дышать	2	1	0
10. Я чувствую слабость	2	1	0
11. У меня потные руки/лоб	2	0	0
12. У меня боли в шее	2	1	0
13. Я не могу сосредоточиться	2	0	0
14. У меня нарушено пищеварение	2	1	0
15. Я страдаю низким кровяным давлением	2	1	0
16. Я раздражителен в личной жизни	2	1	0
17. Я раздражителен на работе	2	1	0
18. У меня бывают приступы мигрени	2	1	0
19. Я испытываю внутренне беспокойство	2	1	0
20. Я страдаю от болей в желудке	2	2	0
21. Мне постоянно хочется спать	2	1	0
22. Мое сердце бешено стучит или прерывисто бьется	2	2	0
23. У меня словно ком застревает в горле	2	2	0
24. Я чувствую стеснение в груди	2	2	0
25. Я нервозен	2	1	0
26. Меня бросает в жар	2	1	0
27. Слезы душат меня	2	2	0
28. У меня бывают головные боли	2	1	0
29. Бывают спазмы определенных групп мышц	2	1	0
30. Меня одолевают страхи	2	2	0
31. У меня бывают головокружения	2	1	0
32. У меня болит спина и поясница	2	1	0
33. Я не могу уснуть	2	1	0
34. Присовокупите сюда дополнительно все те проблемы, которые гнетут вас в настоящее время на работе и дома	2	1	0

Обработка результатов:

1. Подсчитайте очки во всех пунктах, где у вас есть отметки галочкой.
2. Оцените каждую проблему по трехбалльной шкале в зависимости от тяжести ее воздействия на вас:
 - незначительно – один балл;
 - средне – два балла;
 - сильно – три балла.
3. Добавьте полученные баллы к сумме очков пункта 1.

Интерпретация:

От 0 до 12 баллов. Вы можете радоваться своей относительно здоровой стрессовой устойчивости. Если вы в данный момент прибегнете к мерам по преодолению стресса, то они, в первую очередь, будут иметь для вас профилактическое значение. Вы можете ожидать, что ваши недомогания, если они вообще есть, постепенно пойдут на убыль или вовсе исчезнут.

От 13 до 27 баллов. У вас уже проявляются цепные реакции физических и умственно-психических нарушений. Вам необходимо как можно скорее начать использовать в повседневной жизни упражнения по преодолению стресса. Уже через несколько недель в вашем состоянии наступит заметное улучшение благодаря ослаблению стрессовых симптомов или их снятию, а также повысится работоспособность.

От 28 баллов и выше. Вы глубоко увязли в замкнутом круге чрезмерных напряжений, чувствительных нагрузок и заметного расстройства здоровья. Вы должны предпринять какие-то целенаправленные действия против одолевающего вас стресса, чтобы тем самым вернуть себе спокойствие, уверенность, работоспособность.

Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости³⁰

Инструкция. На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет».

Текст опросника

1. Очень ли трудна и напряженна ваша работа?
2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?
3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?

³⁰ Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490с.

4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?
7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?
8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?
9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?
10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?
11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?
12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?
14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?
15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?
16. Считают ли вас энергичным и напористым ваша жена или близкие?
17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?
18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?
19. Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?
20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

Обработка и интерпретация результатов

На каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» - 0 баллов; ответу «не знаю» - 1 балл. Подсчитайте общее количество баллов, набранных вами в тесте.

Если вы набрали *от 0 до 10 баллов*, то вы принадлежите к *типу Б*. Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа *Б* стрессоустойчивые.

Если вы набрали *от 10 до 20 баллов*, то у вас проявляется *склонность к типу Б*, но умеренно выраженная. Часто проявляете стрессоустойчивость, но не всегда.

Если вы набрали *от 30 до 40 баллов*, то вы принадлежите к *типу А*. Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции,

достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

Если вы набрали *от 20 до 50 баллов*, то у вас проявляется *склонность к типу А*, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности (В. В. Бойко)³¹

Инструкция. На предложенные 11 ситуаций вам необходимо дать ответ «да» или «нет».

Текст опросника

1. В детстве вы были пугливым, робким ребенком.
2. Ребенком вы боялись оставаться один в доме (возможно, боитесь и сейчас).
3. Вас иногда преследует мысль, что с вами может случиться что-то страшное.
4. Вы пугаетесь во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (пугались в детстве).
5. У вас часто бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности.
6. Вам страшно спускаться в темный подвал.
7. Вам часто снятся страшные сны.
8. В вашем воображении обычно возникают неприятные мысли, когда близкие без предупреждения задерживаются.
9. Вы чаще всего беспокоитесь, как бы чего не случилось.
10. Вы очень переживаете, когда близкие уезжают на отдых, в командировку, за границу.
11. Вам страшно летать самолетом (или ездить поездом).

Обработка и интерпретация результатов

Чем больше утвердительных ответов вы дали, тем отчетливее выражена дисфункциональность обсуждаемого стереотипа эмоционального поведения:

10-11 баллов - необоснованная тревожность проявляется ярко и стала неотъемлемой частью вашего поведения;

5-9 баллов - у вас есть некоторая склонность к тревожности;

4 балла и меньше - склонности к тревожности нет.

³¹ Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490с.

Самооценка психологической адаптивности³²

Инструкция. Если вы безусловно согласны с утверждением, напишите ответ «да», если не согласны, напишите ответ «нет».

Текст опросника

Группа А

1. Я часто испытываю тягу к новым впечатлениям.
2. Мне нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной операции на другую, с одного дела на другое.
3. Я могу быстро перейти от покоя (отдыха) к интенсивной деятельности.
4. Я быстро схожусь с новыми людьми.
5. Я быстро засыпаю и пробуждаюсь.
6. Я быстро осваиваюсь в новой обстановке, включаюсь в новое для себя дело.
7. Мне нравится, когда на работе появляются новые люди.
8. Я люблю бывать в новом для себя обществе.
9. Мне приходится слышать от окружающих и друзей, что я человек очень деятельный и подвижный.
10. Новый для меня учебный материал я обычно запоминаю и усваиваю очень быстро, хотя иногда способен так же быстро его забывать.

Группа Б

11. Я не люблю заводить новых знакомств.
12. Мне очень трудно расстаться с какой-либо мыслью, в которую я когда-то поверил, хотя много убедительных доводов против этой мысли.
13. Новые навыки в какой-либо деятельности, новые привычки формируются у меня медленно, но зато усваиваются очень прочно.
14. Меня иногда называют флегматичным (или упрекают в медлительности).
15. Я не люблю подвижных игр.

Обработка и интерпретация результатов

Найдите сумму положительных ответов на утверждения группы А (с 1 по 10). Далее аналогичным образом найдите сумму положительных ответов на утверждение группы Б (с 11 по 15). Затем из первой суммы нужно вычесть вторую. Данный показатель и будет свидетельствовать о степени вашей психологической гибкости в процессе деятельности.

Уровни социально-психологической адаптивности:

- 8-10 баллов - высокий;
- 6-7 баллов - выше среднего;
- 5 баллов - средний;

³² Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490с.

- 3-4 балла - ниже среднего;
- 2-3 балла - низкий.

Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности

Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина³³

Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к *тревожности как состоянию* (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как *диспозиции, личностной особенности* (свойство тревожности).

Реактивная (ситуативная) тревожность — состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Под *личностной тревожностью* понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них весьма выраженным состоянием тревожности. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. 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.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную тревожность, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Инструкция к первой группе суждений о самочувствии:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, *как вы себя чувствуете в данный момент*. Над вопросами долго не

³³ Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности/ О.П.Елисеев. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 560с.

задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. В зависимости от самочувствия в данный момент зачеркните (запишите) наиболее подходящую для вас цифру: «1» — нет, это совсем не так; «2» — пожалуй, так; «3» — верно; «4» — совершенно верно.

Таблица 3.11.

Шкала реактивной (ситуативной) тревожности

№	Суждение	Ответы			
		Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен.	1	2	3	4
2.	Мне ничего не угрожает.	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении.	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление.	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 чувствую себя отдохнувшим.	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, напряженности.	1	2	3	4
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

19.	Мне радостно.	1	2	3	4
20.	Мне приятно.	1	2	3	4

Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии:
Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры справа означают: «1» — почти никогда; «2» — иногда; «3» — часто; «4» — почти всегда.

Таблица 3.12.

Шкала личностной тревожности

№	Суждение	Ответы			
		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21.	Я испытываю удовольствие.	1	2	3	4
22.	Я очень быстро устаю.	1	2	3	4
23.	Я легко могу заплакать.	1	2	3	4
24.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.	1	2	3	4
25.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.	1	2	3	4
26.	Обычно я чувствую себя бодрым.	1	2	3	4
27.	Я спокоен, хладнокровен и собран.	1	2	3	4
28.	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.	1	2	3	4
29.	Я слишком переживаю из-за пустяков.	1	2	3	4
30.	Я вполне счастлив.	1	2	3	4
31.	Я принимаю все слишком близко к сердцу.	1	2	3	4
32.	Мне не хватает уверенности в себе.	1	2	3	4
33.	Обычно я чувствую себя в безопасности.	1	2	3	4

Окончание табл. 3.12.

№	Суждение	Ответы			
		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
34.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.	1	2	3	4
35.	У меня бывает хандра.	1	2	3	4
36.	Я доволен.	1	2	3	4
37.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.	1	2	3	4
39.	Я уравновешенный человек.	1	2	3	4
40.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.	1	2	3	4

Обработка данных и интерпретация результатов:

Показатели СТ и ЛТ подсчитываются по формулам

$$СТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

где \sum_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; \sum_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр (пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

где \sum_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; \sum_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов - низкая,

31- 45 балла - умеренная,

46 и более - высокая.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания.

Высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. Лицам с высокими показателями тревожности следует формировать чувство уверенности в успехе. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Очень высокая тревожность (>46) прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность, наоборот, требует пробуждения активности, 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». Очень низкая тревожность (<12) характеризует состояние как депрессивное, ареаппетивное, с низким уровнем мотиваций. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Тест-опросник «Исследование субъективного контроля»

(Е. Ф. Бажин)³⁴

Тест-опросник, разработан Е.Ф.Бажиным на основе шкалы локуса контроля Дж.Роттера.

Локус контроля – это характеристика волевой сферы человека, которая отражает его склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам или собственным способностям и усилиям. Приписывание ответственности за результаты своей деятельности внешним силам носит название *экстернального, или внешнего*, локуса контроля, а приписывание ответственности собственным способностям и усилиям – *интернального, внутреннего*, локуса контроля.

Локус контроля, характерный для человека, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля проявляется и в случаях неудач и в случаях достижений, причем это наблюдается в разных сферах жизнедеятельности субъекта.

Инструкция: Предлагаемый Вам опросник содержит 44 утверждения. Прочитайте их и ответьте, согласны Вы с данным утверждением или нет. Если согласны, то в бланке перед

³⁴ Пашукова, Т.И. Психологические исследования. Практикум по общей психологии/ Т.И.Пашукова, А.И.Допира, Г.В.Дьяконов. – М.: Издательство "Институт практической психологии", 1996. – 153с.

соответствующим номером поставьте знак "+", если не согласны – знак "-". Помните, что в тесте нет "плохих" и "хороших" ответов. Свое мнение выражайте свободно и искренне. Предпочтителен тот ответ, который первым пришел Вам в голову.

Текст опросника:

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства (родители, благосостояние) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), а не от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я часто чувствую вину больше за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще больше были виноваты другие люди, чем я.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблема разрешится сама собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошли от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка методики и интерпретация результата.

Цель обработки результатов – получить показатель локуса субъективного контроля, то есть показатель общей интернальности "Ио". Он представляет собой сумму совпадений ответов испытуемого с ответами на вопросы, приведенными в ключе.

Таблица 3.13

Ключ опросника «Исследование субъективного контроля»

Ответ	Номера вопросов
"+" согласен	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
"-" не согласен	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Для определения уровня локуса контроля пользуются нижеследующими границами шкалы интернальности.

Таблица 3.14

Уровень субъективного контроля

Показатель интернальности (Ио)	Уровень локуса контроля
10 – 11	низкий уровень интернальности
12 – 32	средний уровень интернальности
33 – 44	высокий уровень интернальности

При *низком уровне интернальности* люди мало прослеживают связь между своими действиями и значимыми для них событиями жизни. Они не считают себя способными контролировать развитие таких событий и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей. Поэтому «экстерналы» эмоционально неустойчивы, склонны к неформальному общению и поведению, малообщительны, у них плохой самоконтроль и высокая напряженность.

Высокий уровень интернальности соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Люди, имеющие такой локус контроля, считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом. «Интерналы» с высокими показателями субъективного контроля обладают эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, отличаются общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.

Средний уровень интернальности характерен для большинства людей. Особенности их субъективного контроля могут несколько изменяться в зависимости от того, представляется ли человеку ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.п. Но хотя их поведение и психологическое чувство ответственности за него зависит от конкретных социальных ситуаций, все же можно и у них установить преобладание того или иного вида локуса контроля.

Таким образом, субъективный локус контроля связан с ощущением человека своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности. Поэтому, составляя рекомендации для самосовершенствования, следует учесть, что:

- конформное, уступчивое поведение в большой степени присуще людям с экстернальным локусом контроля; интерналы менее склонны подчиняться давлению (мнению, эмоции и др.) других людей;
- человек с интернальным локусом контроля лучше работает в одиночестве;
- интерналы более активно ищут информацию и обычно более осведомлены о ситуации, чем экстерналы;
- у интерналов более активная, чем у экстерналов, позиция по отношению к своему здоровью.

Исследования показали, что интерналы более популярны, занимают благоприятную позицию в системе межличностных отношений. Они более благожелательны, увереннее в себе и терпимее.

Лица с интернальным локусом контроля предпочитают недирективные методы воспитания и психокоррекции. А в работе с экстерналами важно позаботиться о снижении часто наблюдающихся тревожности и депрессии.

Тест «Самооценка» (Н.М. Пейсахов)³⁵

Вариант методики, разработанный Н.М. Пейсаховым на основе работ С.А. Будасси, Н.А. Викторова, О.С. Чугуновой. В предложенном варианте содержатся четыре блока качеств, каждый из которых отражает один из уровней активности личности. В первом блоке собраны качества, необходимые для общения с другими людьми. Во втором блоке сосредоточены черты характера, имеющие прямое отношение к поведению. В третьем блоке представлены качества, связанные с деятельностью субъекта, а в четвертом - признаки субъективных переживаний.

Инструкция:

1. Разделите лист чистой бумаги на четыре равные части, обозначив каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.

³⁵ Райгородский, Д.Я. Психодиагностика персонала. Методика и тесты/ Д.Я.Райгородский – М. – 2007. Т.1. – 440с.

2. В четырех наборах слов, представленных после инструкции, приводятся положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы для вас лично, которым вы отдаете предпочтение перед другими, которые для вас наиболее ценны. Какие это качества и сколько их - каждый решает сам.

3. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств, и так до самого конца. В итоге должно получиться четыре набора идеальных качеств.

4. После этого внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, а затем к третьему и четвертому.

Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, приводим толкование этих качеств:

1. Межличностные отношения, общение.

1. Вежливость — соблюдение правил приличия, учтивость.
2. Заботливость — мысль или действие, направленные к благополучию людей; попечение, уход.
3. Искренность — выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.
4. Коллективизм — способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.
5. Отзывчивость — готовность отозваться на чужие нужды.
6. Радушие — сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.
7. Сочувствие — отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.
8. Тактичность — чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.
9. Терпимость — умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам.
10. Чуткость — отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.
11. Доброжелательность — желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.
12. Приветливость — способность выражать чувство личной приязни.
13. Обаятельность — способность очаровывать, притягивать к себе.
14. Общительность — способность легко входить в общение.
15. Обязательность — верность слову, долгу, обещанию.

16. Ответственность — необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.
17. Откровенность — открытость, доступность для людей.
18. Справедливость — объективная оценка людей в соответствии с истиной.
19. Совместимость — умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.
20. Требовательность — строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга.

II. Поведение.

1. Активность — проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.
2. Гордость — чувство собственного достоинства.
3. Добродушие — мягкость характера, расположение к людям.
4. Порядочность — честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.
5. Смелость — способность принимать и осуществлять свои решения без страха.
6. Твердость — умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.
7. Уверенность — вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.
8. Честность — прямота, искренность в отношениях и поступках.
9. Энергичность — решительность, активность поступков и действий.
10. Энтузиазм — сильное воодушевление, душевный подъем.
11. Добросовестность — честное выполнение своих обязанностей.
12. Инициативность — стремление к новым формам деятельности.
13. Интеллигентность — высокая культура, образованность, эрудиция.
14. Настойчивость — упорство в достижении целей.
15. Решительность — непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.
16. Принципиальность — умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.
17. Самокритичность — стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.
18. Самостоятельность — способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.
19. Уравновешенность — ровный, спокойный характер, поведение.
20. Целеустремленность — наличие ясной цели, стремление ее достичь.

III. Деятельность.

1. Вдумчивость — глубокое проникновение в суть дела.
2. Деловитость — знание дела, предприимчивость, толковость.
3. Мастерство — высокое искусство в какой-либо области.
4. Понятливость — умение понять смысл, сообразительность.
5. Скорость — стремительность поступков и действий быстрота.
6. Собранность — сосредоточенность, подтянутость.
7. Точность — умение действовать, как задано, в соответствии с образцом.
8. Трудолюбие — любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения.
9. Увлеченность — умение целиком отдаваться какому-либо делу.
10. Усидчивость — усердие в том, что требует длительного времени и терпения.
11. Аккуратность — соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.
12. Внимательность — сосредоточенность на выполняемой деятельности.
13. Дальновидность — прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.
14. Дисциплинированность — привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.
15. Исполнительность — старательность, хорошее исполнение заданий.
16. Любознательность — пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.
17. Находчивость — способность быстро находить выход из затруднительных положений.
18. Последовательность — умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически стройно.
19. Работоспособность — способность много и продуктивно работать.
20. Скрупулезность — точность до мелочей, особая тщательность.

IV. Переживания, чувства.

1. Бодрость — ощущение полноты сил, деятельности, энергии.
2. Бесстрашие — отсутствие страха, храбрость.
3. Веселость — беззаботно-радостное состояние.
4. Душевность — искреннее дружелюбие, расположенность к людям.
5. Милосердие — готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.
6. Нежность — проявление любви, ласки.
7. Свободолюбие — любовь и стремление к свободе, независимости.
8. Сердечность — задушевность, искренность в отношениях.
9. Страстность — способность целиком отдаваться увлечению.
10. Стыдливость — способность испытывать чувство стыда.

11. Взволнованность — мера переживания, душевное беспокойство.
12. Восторженность — большой подъем чувств, восторг, восхищение.
13. Жалостливость — склонность к чувству жалости, состраданию.
14. Жизнерадостность — постоянство чувства радости, отсутствие уныния.
15. Любвеобильность — способность сильно и многих любить.
16. Оптимистичность — жизнерадостное мироощущение, вера в успех.
17. Сдержанность — способность удержать себя от проявления чувств.
18. Удовлетворенность — ощущение удовольствия от исполнения желаний.
19. Хладнокровность — способность сохранять спокойствие и выдержку.
20. Чувствительность — легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям извне.

Обработка результатов. Подсчитать количество реальных качеств (Р), которые нашел испытуемый. Подсчитать количество идеальных качеств (И), а затем вычислить их процентное отношение (П): $P=Р/И*100\%$
Результаты сопоставить с оценочной шкалой.

Таблица 3.15.

Уровни самооценки

	Неадекватно низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Неадекватно высокий
Мужчины	0—10	11—34	35—45	46—54	55—63	64—66	67
Женщины	0—15	16—37	38—46	47—56	57—65	66—68	69

Интерпретация. Самооценка, по мнению авторов, может быть оптимальной и неоптимальной. При оптимальной самооценке субъект правильно соотносит ее со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими личными мерками, постарается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Иными словами, оптимальная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, то есть без слишком большой переоценки без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности и переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

Но самооценка может быть и неоптимальной - чрезмерно завышенной или слишком заниженной. На основе завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе,

идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное "отталкивание" всего, что нарушает представление о себе, идеализированный образ "Я". Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным - чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание воспринимается как придирка, объективная оценка результатов труда - как заниженная. Неудач представляется как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Человек с завышенной и неадекватной самооценкой не желает признавать, что это все - следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние - аффект неадекватности, главной причиной которого является стоимость сложившегося стереотипа оценки своей личности. Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел - увеличивается при успехе и снижается при неудачах, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю.

Самооценка может быть и заниженной, то есть ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои задатки и способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже замечать, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это

делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.

Экспресс-диагностика уровня самооценки³⁶

Инструкция. Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

- Очень часто – 4 балла
- Часто – 3 балла
- Иногда – 2 балла
- Редко – 1 балл
- Никогда – 0 баллов
- Тестовый материал

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Обработка и интерпретация результатов теста

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл.

Уровни самооценки:

- 10 баллов и менее – завышенный уровень
- 11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.

³⁶ Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490с.

Более 29 – заниженный уровень.

Тест «Уверенность в себе»³⁷

Инструкция. Отвечая на вопросы, укажите, насколько характерно для вас то или иное состояние или поведение. На вопросы следует отвечать только "да" или "нет".

Таблица 3.16

Тест «Уверенность в себе»

Вопросы	Да	Нет
1. Часто ли вы ощущаете внезапную усталость, хотя, в сущности, вы не переутомлялись?		
2. Бывает ли с вами, что вы вдруг испытываете неуверенность - заперли ли вы за собой дверь?		
3. Часто ли вы огорчаетесь без определенной причины?		
4. Безразлично ли вам, когда, находясь в театре, вы сидите в середине ряда?		
5. Трудно ли вам настроиться на чей-то неожиданный визит?		
6. Пугаетесь ли вы иной раз, когда звонит телефон?		
7. Часто ли вам снятся сны?		
8. Быстро ли вы принимаете решения?		
9. Неприятно ли вам, если вы обнаруживаете на своей одежде пятно и приходится в таком виде куда-нибудь идти?		
10. Любите ли вы заводить новые знакомства?		
11. Бывает ли с вами, что перед поездкой в отпуск вы вдруг хотите отказаться от него?		
12. Просыпаетесь ли вы ночью с ощущением сильного голода?		
13. Хочется ли вам порой остаться наедине с самим собой?		
14. Если вы пришли в ресторан один (одна), присаживаетесь ли за стол, за которым сидят посетители, хотя есть свободный стол?		
15. Руководствуетесь ли вы в своих поступках главным образом тем, что ожидают от вас другие?		

Ключ. Вы получите по одному баллу за утвердительные ответы на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15 и за отрицательные ответы на вопросы 7, 8, 9, 10, 13, 14. Суммируйте количество баллов. Вы можете получить максимум 15 баллов.

³⁷ Райгородский, Д.Я. Психодиагностика персонала. Методика и тесты/ Д.Я.Райгородский – М. – 2007. Т.1. – 440с.

Интерпретация результатов:

0 баллов. Вы в такой степени самоуверенны, что можно предположить, что вы не вполне откровенны в своих ответах.

1-4 балла. Вы свободны от опрометчивых поступков, свойственных неврастеникам. Некоторая доля неуверенности является не недостатком, а доказательством гибкости вашей психики.

5-8 баллов. У вас ярко выраженная потребность чувствовать себя уверенно. Другие люди почти всегда могут на вас положиться. Правда, из-за этой вашей черты иногда страдает непосредственность выражения чувств.

9-12 баллов. Ваша потребность быть уверенным в себе настолько сильна, что вам грозит опасность зачастую видеть вещи не таковыми, какие они есть на самом деле, а так, как это соответствует вашим представлениям. Если вы не готовы хотя бы изредка отваживаться на "прыжок в неизвестное", то в вашей жизни будет крайне мало счастливых моментов.

13-15 баллов. Ваш страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что даже, например, выигрывая в лото, вы прежде всего испытываете какие-то сомнения, опасения. Потребность устойчивости, стабильности вполне понятна, но когда она (эта потребность) чрезмерно вырастает до таких размеров, то малейшее изменение обстоятельств уже разрушает у вас чувство уверенности в себе. Если довести эту мысль до логического конца, то речь пойдет об отказе от развития собственной личности. Если вы хотите преодолеть это, то вам придется заставить себя примириться с некоторой долей неуверенности.

Тест «Решительны ли вы?»³⁸

Нерешительность порой приводит к весьма серьезным проблемам. Итак, решительны ли вы? Ответьте на вопросы нашего теста, и, мы надеемся, вы узнаете себя еще лучше. Из предложенных вариантов ответов - А, Б, В, Г, Д, Е - выберите один.

1. Что, по-вашему, движет человеком в жизни прежде всего?
А - любопытство;
Б - желания;
В - необходимость.
2. Как вы думаете, почему люди переходят с одной работы на другую?
Г - их увольняют;
Д - уходят из-за большей зарплаты;
Е - другая работа им больше по душе.
3. Когда у вас происходят неприятности:

³⁸ Райгородский, Д.Я. Психодиагностика персонала. Методика и тесты/ Д.Я.Райгородский – М. – 2007. Т.1. – 440с.

- А - вы откладываете их решение до последнего;
 Б — у вас есть потребность проанализировать, насколько виноваты вы сами;
- В - вы не хотите даже и думать о том, что случилось.
4. Вы не успели вовремя сделать какую-то работу и:
 Е - заявляете о своей неудаче еще до того, как это станет известно;
 Г - с боязнью ждете, когда вас спросят о результатах;
 Д - вы основательно подготавливаете к объяснению.
5. Когда вы достигаете какой-то поставленной цели, то встречаете известие об этом:
 В - с чувством облегчения;
 Б - с бурными положительными эмоциями;
 А - по-разному, в зависимости от цели, но не так бурно.
6. Что бы вы рекомендовали очень стеснительному человеку?
 Г - избегать ситуаций, требующих риска;
 Е - избавиться от этого, обратившись к помощи психолога;
 Д - познакомиться с людьми другого склада, не страдающими застенчивостью.
7. Как вы поступите в конфликтной ситуации?
 Б - поговорю с тем, с кем вступил в конфликт;
 А - напишу письмо;
 В - попробую разрешить конфликт через посредника.
8. Какого рода страх возникает у вас, когда вы ошибаетесь?
 Д - страх того, что ошибка может изменить тот порядок, к которому вы привыкли;
 Г - боязнь наказания;
 Е - боязнь потерять престиж.
9. Когда вы с кем-то разговариваете, то:
 А - время от времени отводите взгляд;
 Б - смотрите прямо в глаза собеседнику,
 Г - отводите взгляд, даже когда к вам обращаются.
10. Когда вы ведете важный разговор, то:
 Е - тон разговора обычно остается спокойным;
 Д - вы то и дело вставляете ничего не значащие слова;
 Г - вы повторяетесь, волнуетесь, ваш голос начинает вас подводить.

А теперь обратимся к результатам. Если почти все ваши ответы состоят из вариантов А и Д, то вы не особенно решительный человек, но вас нельзя назвать и нерешительным. Вы действуете не всегда достаточно активно и быстро, но только потому, что считаете - дело того не стоит. Вам нравятся отважные люди. Но часто вы оправдываете и нерешительных, считая, что их действия - результат не страха, а осмотрительности и осторожности. Когда вы читаете книги, смотрите

фильмы о смелых, отчаянных людях, то часто хотели бы быть на их месте.

Если вы выбрали главным образом варианты Б, Е, то вы, безусловно, решительный человек. Вы слишком часто пренебрегаете вещами, которые считаете мелкими, незначительными. Но, несмотря на это, вас ценят как самостоятельную и интересную личность. Если у вас есть еще и чувство ответственности, то вам часто поручают сложные задания, но в этом случае в вашей группе должны быть люди другого типа, которые бы уравновешивали вашу слишком большую активность... Не нужно ли вам все же лучше продумывать решения, которые вы принимаете?

Если все ваши ответы относятся к В, Г, то вы боитесь не только принимать решения, но даже обдумывать их, страшаетесь приближающихся событий... Ваше психологическое состояние нельзя назвать стабильным, благополучным. Часто вы скорее ожидаете критики ваших действий, чем похвалы... Есть ли у вас другие варианты ответов? Если нет, то у вас есть проблемы не только с самим собой, но и с окружающими.

Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерса и Р. Даймонда)³⁹

Опросник личностный. Предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Стимульный материал представлен 101 утверждением, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений. Такая форма была использована авторами для того, чтобы избежать влияния «прямого отождествления». То есть ситуации, когда испытуемые сознательно, напрямую соотносят утверждения со своими особенностями. Данный методический прием является одной из форм «нейтрализации» установки тестируемых на социально-желательные ответы. В методике предусмотрена достаточно дифференцированная, 7- бальная шкала ответов.

Авторами выделяются следующие 6 интегральных показателей:

1. «Адаптация»;
2. «Приятие других»;
3. «Интернальность»;
4. «Самовосприятие»;
5. «Эмоциональная комфортность»;
6. «Стремление к доминированию».

³⁹ Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490с.

Каждый из них рассчитывается по индивидуальной формуле, найденной эмпирическим путем. Интерпретация осуществляется в соответствии нормативными данными, рассчитанными отдельно для подростков и взрослой выборки.

Инструкция: В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

- 0 - это ко мне совершенно не относится;
- 1 – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- 2 - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- 3 - не решаюсь отнести это к себе;
- 4 - это похоже на меня, но нет уверенности;
- 5 - это на меня похоже;
- 6 - это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Текст опросника

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Поддерживает теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый, держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.

18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживании обид, мысленно перебирая способы мщения.

19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.

20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.

21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.

22. Люди, как правило, ему нравятся.

23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.

24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.

25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

26. С окружающими обычно ладит.

27. Всего труднее бороться с самим собой.

28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.

29. В душе оптимист, верит в лучшее.

30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.

31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.

32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.

34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.

35. Человек с привлекательной внешностью.

36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.

37. Приняв решение, следует ему.

38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.

39. Испытывает чувство вины, даже если винить себя как будто не в чем.

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.

42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.

46. Часто чувствует себя обиженным.

47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий, не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад. Способен напридумывать лишнего, словом, не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком - привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный. Легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, в котором в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельностный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.

77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет: презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Обработка результатов

Таблица 3.17.

Ключ методики			
№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	а	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98
			(68-170) 68-136

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
	b	Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100
2	a	Лживость –	34, 45, 48, 81, 89
	b	Лживость +	8, 82, 92, 101
3	a	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96
	b	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99
4	a	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97
	b	Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76
5	a	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78
	b	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85
6	a	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 91, 98
	b	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77
7	a	Доминирование	58, 61, 66
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86

Таблица 3.18.

Интегральные показатели	
«Адаптация» $A=(a/(a+b)) \times 100\%$	«Самоприятие» $S=(a/(a+b)) \times 100\%$
«Приятие других» $L=(1,2 a/(1,2a+b)) \times 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E=(a/(a+b)) \times 100\%$
«Интернальность» $I=(a/(a+1,4b)) \times 100\%$	«Стремление к доминированию» $D=(2a/(2a + b)) \times 100\%$

Интерпретация результатов. Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых - без скобок. Результаты до зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а после самого высокого показателя в зоне неопределенности - как высокие.

Методика изучения временной перспективы (Ф.Зимбардо)⁴⁰

Методика была разработана известным американским психологом Филиппом Зимбардо (Zimbardo, 1999). Опросник предназначен для исследования субъективной картины времени индивида и состоит из 56 утверждений. При ответе респондент выражает свое согласие или несогласие с каждым утверждением в соответствии с предложенными вариантами ответа:

1. Совсем неверно;
2. Скорее неверно;
3. Нейтрально;
4. Скорее верно;
5. Очень верно.

Опросник состоит из пяти шкал, каждая из которых направлена на оценку преобладания у респондента различных временных ориентаций:

- Прошое Негативное;
- Настоящее Гедонистическое;
- Будущее;
- Прошое Позитивное;
- Настоящее Фаталистическое.

Прошое Негативное: В данную шкалу входят утверждения: 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54. Высокие баллы по этой шкале означают в целом негативный, пессимистичный взгляд на прошлое. В силу реконструктивного характера прошлого такие негативные аттитуды могут быть связаны как с действительным переживанием неприятных или травматичных событий в прошлом, так и с негативной реконструкцией нейтральных событий. Высокие баллы по этой шкале коррелируют с депрессией, тревожностью и низкой самооценкой. Также исследователями обнаружена корреляция между высокими баллами по этой шкале и уровнем агрессии (Zimbardo, 1999).

Межличностные отношения людей с высокими баллами по этой шкале ограничены и зачастую неудовлетворительны. Они не мотивированы работать ради вознаграждения в будущем, но также не получают удовольствия и от своей жизни в настоящем.

Настоящее Гедонистическое: Высокие баллы по этой шкале отражают гедонистическое, рискованное, «бесшабашное» отношение ко времени и жизни. Отражает ориентацию на удовольствие в настоящем и

⁴⁰ Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — С. 183 – 189.

неспособность принести что-то в жертву в настоящем, чтобы получить вознаграждение в будущем. Высокие баллы по этой шкале коррелируют с низкой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, непоследовательностью, слабым контролем эго, импульсивностью, стремлением к поиску ощущений. Согласно данным исследований представители этой группы более склонны к употреблению психоактивных веществ, имеют неясные цели на будущее. При этом они энергичны, участвуют в большом количестве разных дел, часто занимаются спортом.

К этой шкале относятся следующие утверждения: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55.

Будущее: Высокие баллы по данной шкале отражают общую ориентацию субъекта на будущее. Поведение людей с высокими баллами по этой шкале определяется мотивацией на достижение будущих целей и вознаграждений. Высокие баллы также коррелируют с развитой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, добросовестностью, постоянством. Эти респонденты высокоорганизованны, амбициозны, ориентированы на достижение поставленных целей. Они зачастую ощущают субъективную нехватку времени, но готовы принести в жертву сегодняшние удовольствия ради успеха в будущем. При этом они отличаются прекрасными навыками организационного планирования и высокой личной эффективностью, обладают четкими целями на будущее, а их повседневная жизнь упорядочена и структурирована. Склонны испытывать средний и высокий уровни стресса, на субъективном уровне связанный с нехваткой времени.

К этой шкале относятся следующие утверждения: 6, 9, 10, 13, 18, 21, 24, 30, 40, 43, 45, 51, 56.

Прошлое Позитивное: Высокие баллы по этой шкале отражают теплое, сентиментальное отношение к прошлому. Высокая самооценка и субъективное чувство радости этих субъектов, указывают на здоровое, радостное отношение к жизни. Несмотря на склонность к интроверсии и некоторую стеснительность, они способны к построению близких межличностных отношений. В поведении разумны и осторожны, неохотно идут на риск. К этой шкале относятся следующие утверждения: 2, 7, 11, 15, 20, 25, 29, 41, 49.

Настоящее Фаталистическое: Высокие баллы по этой шкале демонстрируют фаталистичное, беспомощное и безнадежное отношение субъекта к будущему и к жизни в целом. Эти люди убеждены в том, что будущее предопределено и не зависит от действий самого человека. С точки зрения этих людей, человек - игрушка в руках судьбы. Они, как правило, не удовлетворены своей жизнью и не думают, что в дальнейшем это изменится. По данным исследований высокие показатели по этой шкале коррелируют с депрессией и высоким уровнем

тревожности, низкой способностью предвидеть и взвешивать будущие последствия, а также с агрессией. Специальные исследования указывают на то, что высокие баллы по этой шкале коррелируют с рискованным поведением по ВИЧ. Люди, получившие такие высокие баллы, имеют большее число половых партнеров, практикуют небезопасный секс (Kalichman, 1997, Keough, 1999). К этой шкале относятся следующие утверждения: 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53.

По мнению авторов методики с точки зрения психологического благополучия идеальным вариантом является сбалансированная картина субъективного времени. "Ориентация на будущее дает людям крылья, чтобы воспарить к новым достижениям, ориентация на прошлое (Позитивное) укрепляет корни и питает чувство идентичности, а ориентация на настоящее (Гедонистическое) наполняет нашу ежедневную жизнь молодостью и чувственными радостями. Человек нуждается в гармоничном сочетании этих трех ориентаций для того, чтобы полностью реализовать свой потенциал" (Zimbardo, 1999).

Инструкция: Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже 56 утверждений. Укажите, насколько верно каждое из них описывает Вас и обведите цифру в соответствующей графе справа. Необходимо дать ответ на каждое утверждение.

Таблица 3.19.

Опросник изучения временной перспективы

	Утверждение					
		Совсем неверно	Скорее неверно	Нейтрально	Скорее верно	Очень верно
1.	Я считаю, что вечеринки с друзьями - одно из главных удовольствий в жизни.	1	2	3	4	5
2.	Знакомые с детства места, звуки и запахи часто вызывают целый поток прекрасных воспоминаний.	1	2	3	4	5
3.	Судьба определяет многое в моей жизни.	1	2	3	4	5
4.	Я часто думаю о том, что я должен был бы сделать в жизни иначе.	1	2	3	4	5
5.	На мои решения больше всего влияют окружающие люди и события, происходящие вокруг.	1	2	3	4	5
6.	Я считаю, что каждый свой день следует планировать с утра.	1	2	3	4	5
7.	Мне доставляет удовольствие думать о своем прошлом.	1	2	3	4	5
8.	Я поступаю импульсивно.	1	2	3	4	5

Продолжение табл. 3.19.

	Утверждение	Совсем неверно	Скорее неверно	Нейтрально	Скорее верно	Очень верно
9.	Если что-то не сделано во время, меня это не беспокоит.	1	2	3	4	5
10.	Когда я хочу чего-нибудь добиться, я ставлю перед собой четкие задачи и ищу конкретные способы их достижения.	1	2	3	4	5
11.	Если честно, то о своем прошлом я могу вспомнить больше хорошего, чем плохого.	1	2	3	4	5
12.	Когда я слушаю свою любимую музыку, я теряю счет времени.	1	2	3	4	5
13.	Чтобы выполнить необходимую работу к намеченному сроку, можно пожертвовать сегодняшними развлечениями.	1	2	3	4	5
14.	Что будет то будет, а значит мои действия не имеют большого значения.	1	2	3	4	5
15.	Мне нравятся истории о том как обстояли дела «в добрые старые времена».	1	2	3	4	5
16.	Болезненные события прошлого продолжают проигрываться в моей голове.	1	2	3	4	5
17.	Я стараюсь жить как можно более полной жизнью, не задумываясь о завтрашнем дне.	1	2	3	4	5
18.	Меня расстраивает, когда я куда-либо опаздываю.	1	2	3	4	5
19.	В идеальном мире я бы проживал каждый день так как будто бы он последний.	1	2	3	4	5
20.	Счастливые воспоминания о хороших временах легко приходят на ум.	1	2	3	4	5
21.	Я выполняю свои обязательства перед друзьями и коллегами во время.	1	2	3	4	5
22.	В прошлом меня часто обижали и отвергали.	1	2	3	4	5
23.	Я принимаю решения не задумываясь.	1	2	3	4	5
24.	Я принимаю каждый день как он есть, а не стараюсь распланировать его заранее.	1	2	3	4	5
25.	Прошлое несет так много неприятных воспоминаний, что я стараюсь не думать	1	2	3	4	5

Продолжение табл. 3.19.

	Утверждение	Совсем неверно	Скорее неверно	Нейтрально	Скорее верно	Очень верно
	о нем.					
26.	Важно, чтобы моя жизнь была захватывающей.	1	2	3	4	5
27.	В прошлом я совершил ошибки, которые хотел бы исправить.	1	2	3	4	5
28.	Мне кажется, что получать удовольствие от того, что ты делаешь важнее, чем выполнить работу в срок.	1	2	3	4	5
29.	Я вспоминаю свое детство с ностальгией.	1	2	3	4	5
30.	Прежде чем принять решение я взвешиваю все за и против.	1	2	3	4	5
31.	Риск не дает моей жизни стать скучной.	1	2	3	4	5
32.	Для меня важнее просто наслаждаться жизнью, чем думать о том, что получится в итоге.	1	2	3	4	5
33.	Редко бывает, чтобы все получилось так как я ожидал.	1	2	3	4	5
34.	Мне сложно избавиться от неприятных воспоминаний о моем детстве и юности.	1	2	3	4	5
35.	Если мне надо думать о целях, задачах и результатах, сам процесс работы перестает доставлять мне удовольствие.	1	2	3	4	5
36.	Даже когда я наслаждаюсь настоящим, меня тянет сравнивать его с прошлым.	1	2	3	4	5
37.	Невозможно планировать будущее, потому что все меняется очень быстро.	1	2	3	4	5
38.	Моей жизнью управляют силы, на которые я не могу влиять.	1	2	3	4	5
39.	Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно никак не могу на него повлиять.	1	2	3	4	5
40.	Я выполняю задания в срок, двигаясь к цели шаг за шагом.	1	2	3	4	5
41.	Я отключаюсь когда мои родственники начинают вести разговоры о прошлом.	1	2	3	4	5
42.	Я иду на риск, чтобы добавить остроты в свою жизнь.	1	2	3	4	5

Окончание табл. 3.19.

	Утверждение	Совсем неверно	Скорее неверно	Нейтрально	Скорее верно	Очень верно
43.	Я составляю списки того, что мне надо сделать.	1	2	3	4	5
44.	Я часто больше прислушиваюсь к своему сердцу, чем к голове.	1	2	3	4	5
45.	Я могу противостоять искушениям, когда я знаю, что есть работа, которую надо выполнить.	1	2	3	4	5
46.	Меня часто захватывает мгновение.	1	2	3	4	5
47.	В наше время жизнь слишком сложна. Я бы предпочел жить в прошлом, когда жизнь была проще.	1	2	3	4	5
48.	Я предпочитаю чтобы моими друзьями были люди, которые ведут себя скорее спонтанно, чем предсказуемо.	1	2	3	4	5
49.	Мне нравятся семейные традиции и ритуалы, которые повторяются из раза в раз.	1	2	3	4	5
50.	Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.	1	2	3	4	5
51.	Я продолжаю выполнять даже сложные и неинтересные задания, если есть основания полагать, что они помогут мне преуспеть в будущем.	1	2	3	4	5
52.	То, что я зарабатываю, лучше потратить на удовольствия сегодня, чем откладывать деньги на будущее.	1	2	3	4	5
53.	Часто везение значит больше, чем прилежная работа.	1	2	3	4	5
54.	Я думаю о том хорошем, чего я был лишен в жизни.	1	2	3	4	5
55.	Мне нравится, чтобы в моих личных отношениях была страсть.	1	2	3	4	5
56.	Всегда будет время наверстать упущенное в работе.	1	2	3	4	5

Настоящее Гедонистическое: 01, 08, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55

Будущее: 06, -09, 10, 13, 18, 21, -24, 30, 40, 43, 45, 51, -56

Прошлое Позитивное: 02, 07, 11, 15, 20, -25, 29, -41, 49

Настоящее Фаталистическое: 03, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53

Прошлое Негативное: 04, 05, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54

4 АНАЛИЗ СТИЛЯ ЖИЗНИ И ВЫЯВЛЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге⁴¹

Инструкция: Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков.

Таблица 4.1.

Опросник определения стрессоустойчивости и социальной адаптации

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги).	100
2.	Развод.	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4.	Тюремное заключение.	63
5.	Смерть близкого члена семьи	63
6.	Травма или болезнь.	53
7.	Женитьба, свадьба.	50
8.	Увольнение с работы.	47
9.	Примирение супругов.	45
10.	Уход на пенсию.	45
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12.	Беременность партнерши.	40
13.	Сексуальные проблемы.	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15.	Реорганизация на работе.	39
16.	Изменение финансового положения.	38
17.	Смерть близкого друга.	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа,	30

№	Жизненные события	Баллы
	растущие долги.	
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23.	Сын или дочь покидают дом.	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
28.	Изменение условий жизни.	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.	Изменение условий или часов работы.	20
32.	Перемена места жительства.	20
33.	Смена места обучения.	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
36.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36.	Изменение социальной активности.	18
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15
41.	Отпуск.	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

Интерпретация результатов:

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов.

⁴¹ Столяренко, Л.Д. Основы психологии: практикум/ Л.Д.Столяренко. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 704с.

Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте — среднее количество баллов в 1 год). Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень вашей сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение — она выражает (в цифрах) вашу степень стрессовой нагрузки.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Таблица 4.2.

Степень сопротивляемости стрессу

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов - свыше 300, это означает реальную опасность, т. е. вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

Тест «Анализ стиля жизни»

(Бостонский тест на стрессоустойчивость)⁴²

Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

Таблица 4.3.

Тест «Анализ стиля жизни»

№	Вопрос	Всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
1.	Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день	1	2	3	4	5
2.	Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю	1	2	3	4	5
3.	Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен	1	2	3	4	5
4.	В пределах 50 км у вас есть хотя бы один человек, на которого вы можете положиться	1	2	3	4	5
5.	Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю	1	2	3	4	5
6.	Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день	1	2	3	4	5
7.	За неделю вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков	1	2	3	4	5
8.	Ваш вес соответствует вашему росту Рост(см)–вес(кг)=100-10	1	2	3	4	5
9.	Ваш доход полностью удовлетворяет ваши основные потребности	1	2	3	4	5
10.	Вас поддерживает ваша вера	1	2	3	4	5

⁴² Щербатых, Ю.В. Психология стресса/ Ю.В.Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 304 с.

Окончание табл. 4.3

№	Вопрос	Всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
11.	Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью	1	2	3	4	5
12.	У вас много друзей и знакомых	1	2	3	4	5
13.	У вас есть один или два друга, которым вы полностью доверяете	1	2	3	4	5
14.	Вы здоровы	1	2	3	4	5
15.	Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда вы злы или обеспокоены чем-либо	1	2	3	4	5
16.	Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, ваши домашние проблемы	1	2	3	4	5
17.	Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю	1	2	3	4	5
18.	Вы можете организовать Ваше время эффективно	1	2	3	4	5
19.	За день вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков	1	2	3	4	5
20.	У вас есть немного времени для себя в течение каждого дня	1	2	3	4	5
	ИТОГ:					

Теперь сложите результаты ваших ответов, и из полученного числа отнимите 20 баллов.

Если Вы набрали *меньше 10 баллов*, то Вас можно обрадовать (в случае если Вы отвечали еще и честно): у вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, вашему здоровью ничто не угрожает.

Если ваша сумма составляет *от 11 до 30 баллов* — у вас нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

Если ваше итоговое число *превысило 30 баллов*, то задумайтесь о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь, и вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если вы набрали *более 50 баллов*, то вы очень уязвимы для стресса. В этом случае следует серьезно задуматься о своей жизни - не пора ли ее изменить, и подумать о своем здоровье.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 балла и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если ваша оценка за 19 пункт - 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.

Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.

Методика «Инвентаризация симптомов стресса»⁴³

Инструкция: Прочитайте вопросы и выберите один из четырех вариантов ответа, который наиболее точно характеризует вас.

Таблица 4.4.

Тест «Инвентаризация симптомов стресса»

	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
1	Легко ли раздражаетесь даже из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику так же или скажете что-нибудь обидное?	1	2	3	4
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4

⁴³ Иванченко, Т.А. Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого/ Т.А.Иванченко, М.А.Иванченко, Т.П.Иванченко. - СПб, 1994 - 262 с.

Окончание табл. 4.4.

	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
1	Легко ли раздражаетесь даже из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
8	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9	Часто перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4
10	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11	Часто ли испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14	Даже после продолжительного сна чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1	2	3	4
16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20	Не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

Обработка методики и интерпретация результата. Подсчитайте количество набранных вами баллов.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит вам жизнь. Вы не страдаете ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов. Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45-60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся война. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А.Крюковой)⁴⁴

Данный опросник включает в себя перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

Инструкция. Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, кружком одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

⁴⁴ Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490с.

Таблица 4.5.

Тест «Инвентаризация симптомов стресса»

Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях	Частота использования заданных типов поведения				
	Никогда	Редко	Иногда	Чаще всего	Очень часто
1. Стараюсь тщательно распределить свое время.	1	2	3	4	5
2. Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.	1	2	3	4	5
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.	1	2	3	4	5
4. Стараюсь быть на людях.	1	2	3	4	5
5. Виню себя за нерешительность.	1	2	3	4	5
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.	1	2	3	4	5
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.	1	2	3	4	5
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.	1	2	3	4	5
9. Думаю о том, что для меня самое главное.	1	2	3	4	5
10. Хожу по магазинам, ничего не покупая.	1	2	3	4	5
11. Стараюсь больше спать.	1	2	3	4	5
12. Балую себя любимой едой.	1	2	3	4	5
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.	1	2	3	4	5
14. Испытываю нервное напряжение.	1	2	3	4	5
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.	1	2	3	4	5
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.	1	2	3	4	5
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.	1	2	3	4	5
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.	1	2	3	4	5
19. Испытываю эмоциональный шок.	1	2	3	4	5
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.	1	2	3	4	5
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.	1	2	3	4	5
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.	1	2	3	4	5
23. Иду на вечеринку.	1	2	3	4	5
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.	1	2	3	4	5

Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях	Частота использования заданных типов поведения				
	Никогда	Редко	Иногда	Чаще всего	Очень часто
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.	1	2	3	4	5
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.	1	2	3	4	5
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.	1	2	3	4	5
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.	1	2	3	4	5
29. Иду в гости к другу.	1	2	3	4	5
30. Беспокоюсь о том, что я буду делать.	1	2	3	4	5
31. Провожу время с дорогим человеком.	1	2	3	4	5
32. Иду на прогулку.	1	2	3	4	5
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.	1	2	3	4	5
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.	1	2	3	4	5
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.	1	2	3	4	5
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.	1	2	3	4	5
37. Звоню другу.	1	2	3	4	5
38. Испытываю раздражение.	1	2	3	4	5
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.	1	2	3	4	5
40. Смотрю кинофильм.	1	2	3	4	5
41. Контролирую ситуацию.	1	2	3	4	5
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.	1	2	3	4	5
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.	1	2	3	4	5
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.	1	2	3	4	5
45. Отыгрываюсь на других.	1	2	3	4	5
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.	1	2	3	4	5
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.	1	2	3	4	5
48. Смотрю телевизор.	1	2	3	4	5

Обработка и интерпретация результатов.

Для копинга, ориентированного на решение задачи, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копинга, ориентированного на эмоции, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копинга, ориентированного на избегание, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Ведущий считается та стратегия (или несколько стратегий) копинг-поведения по которым респондент набрал максимальное количество баллов.

Можно подсчитать субшкалу отвлечения из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48. Субшкала социального отвлечения может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения.)

«Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?»

(К. Шрайнер)⁴⁵

Вам предлагается проверить насколько серьезно Вам необходимо задуматься о том, как научиться эффективно управлять стрессом? Действительно ли проблема стресса для Вас актуальна или Вы уже нашли личные способы саморегуляции. Мы предлагаем тест К.Шрайнера, который поможет Вам определиться в этих вопросах.

Инструкция. Обведите номера кружков тех вопросов, на которые Вы ответили положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) навёрстывать упущенное.

2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своём лице.

3. На работе (учебе) и дома - сплошные неприятности.

4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.

6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.

8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

⁴⁵ Шрайнер, К. Как снять стресс/ Шрайнер, К. - М., 1993. - 272 с.

9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитайте количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

0-4 баллов: Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

5-7 баллов: Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда Вы умеете сохранять свое самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8-9 баллов: Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого – страдаете и Вы сами, и окружающие Вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас Ваша главная жизненная задача.

Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан)⁴⁶

Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995).

Теоретические основы

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания.

«Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

1. *Стратегия разрешения проблем* — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

2. *Стратегия поиска социальной поддержки* — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного

⁴⁶ Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий/ Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2004 - 701с.

разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

3. *Стратегия избегания* — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», используя активный способ избегания — суицид.

Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Инструкция: На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения:

- полностью согласен;
- согласен;
- не согласен.

Таблица 4.6.

Тест «Индикатор копинг-стратегий»

Утверждения	Индикатор копинг-стратегий		
	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом.	3	2	1
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять.	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо.	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи.	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией.	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий.	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение.	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы.	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий.	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше.	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми.	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем.	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию.	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему.	3	2	1

Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей.	3	2	1
26. Сплю больше обычного.	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе.	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино.	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему.	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников.	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше.	3	2	1

Обработка результатов

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии.

Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Ключ:

1. Шкала «разрешение проблем» – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.
2. Шкала «поиск социальной поддержки» – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
3. Шкала «избегание проблем» – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

- ответ «Полностью согласен» оценивается в 3 балла;
- ответ «Согласен» в 2 балла;
- ответ «Не согласен» в 1 балл.

Таблица 4.7.

Нормы для оценки результатов теста

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Е.Хейма)⁴⁷

Тест разработан Е. Хеймом в 1980-х в процессе наблюдения, с точки зрения преодоления болезни, за копинг-процессами у группы онкологических больных. В тест Хейм включил 26 ситуационно-специфических вариантов проявления копинг-механизмов, формирующих три основные сферы психической деятельности, таких как: когнитивная, эмоциональная и поведенческая деятельность. В своих наблюдениях Хейм обратил внимание на фактор адаптации усиливающийся при перемещении от эмоционального компонента к поведенческому.

Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством д. м. н., профессора Л.И. Вассермана.

Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

«А»

1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться».
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои - это пустяк».
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
8. «Я не знаю что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».

⁴⁷ Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие/ Р.Р.Набиуллина, И.В.Тухтарова. - Казань, 2003

10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

«Б»

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».
3. «Я подавляю эмоции в себе».
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».
6. «Я впадаю в состояние безнадежности».
7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».
8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

«В»

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».
2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях».
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях».
4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)».
5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)».
6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».
7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».
8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Обработка и интерпретация результатов

Варианты копинг-поведения по методике Э. Хейма:

А. Когнитивные копинг-стратегии

1. *Игнорирование* – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. *Смирение* – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться».
3. *Диссимуляция* – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. *Сохранение самообладания* – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
5. *Проблемный анализ* – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».

6. *Относительность* – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои – это пустяк».

7. *Религиозность* – «Если что-то случилось, то так угодно Богу».

8. *Растерянность* – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».

9. *Придача смысла* – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».

10. *Установка собственной ценности* – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б. Эмоциональные копинг-стратегии

1. *Протест* – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».

2. *Эмоциональная разрядка* – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».

3. *Подавление эмоций* – «Я подавляю эмоции в себе».

4. *Оптимизм* – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».

5. *Пассивная кооперация* – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».

6. *Покорность* – «Я впадаю в состояние безнадежности».

7. *Самообвинение* – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».

8. *Агрессивность* – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

В. Поведенческие копинг-стратегии

1. *Отвлечение* – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».

2. *Альтруизм* – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях».

3. *Активное избегание* – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях».

4. *Компенсация* – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)».

5. *Конструктивная активность* – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)».

6. *Отступление* – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

7. *Сотрудничество* – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

8. *Обращение* – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Виды копинг-поведения были распределены Е. Хеймом на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

1. *Адаптивные варианты копинг-поведения*

Среди *когнитивных копинг-стратегий* к ним относятся:

- «проблемный анализ»,
- «установка собственной ценности»,
- «сохранение самообладания» – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди *эмоциональных копинг-стратегий*:

- «протест»,
- «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди *поведенческих копинг-стратегий*:

- «сотрудничество»,
- «обращение»,
- «альтруизм» – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

2. Неадаптивные варианты копинг-поведения

Среди *когнитивных копинг-стратегий* к ним относятся:

- «смирение»,
- «растерянность»,
- «диссимуляция»,
- «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди *эмоциональных копинг-стратегий*:

- «подавление эмоций»,
- «покорность»,
- «самообвинение»,
- «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди *поведенческих копинг-стратегий*:

- «активное избегание»,
- «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

3. Относительно адаптивные варианты копинг-поведения

Их конструктивность зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

Среди *когнитивных копинг-стратегий* к ним относятся:

- «относительность»,
- «придача смысла»,
- «религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди *эмоциональных копинг-стратегий*:

- «эмоциональная разрядка»,
- «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди *поведенческих копинг-стратегий*:

- «компенсация»,
- «отвлечение»,
- «конструктивная активность» – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

Тест «Куда Вы идете: к стрессу или от него?»⁴⁸

Инструкция. В каждой из шести групп ответов выберите один (А, Б или В), который наиболее соответствует вашему поведению.

1. А. В работе, в отношениях с представителями противоположного пола, спортивных или азартных играх я не боюсь соперничества и проявляю агрессивность.

Б. Если в игре я теряю несколько очков и если представитель противоположного пола не реагирует должным образом на самые первые мои знаки внимания, то я сдаюсь и выхожу из игры.

В. Я избегаю какой бы то ни было конфронтации.

2. А. Я честолюбив и хочу многого достичь.

Б. Сажу и жду "у моря погоды".

В. Ищу предлог увильнуть от работы.

3. А. Люблю работать быстро, и часто не терпится поскорее закончить дело.

Б. Надеюсь, что кто-то будет меня "подстегивать".

В. Когда я прихожу домой, то думаю о том, что сегодня было на работе.

4. А. Я говорю быстро и громко. В беседе довольно категоричен и

⁴⁸ Морозов, А.В. Деловая психология: курс лекций/ А.В. Морозов - СПб.: Изд-во Союз, 2000. – 360с.

Текст опросника

перебиваю других.

Б. Когда мне отвечают "нет", я реагирую совершенно спокойно.

В. Мне с трудом удается сдерживать свои чувства и тревоги.

5. А. Мне часто бывает скучно.

Б. Мне нравится ничего не делать.

В. Я действую, учитывая желания других людей, а не свои собственные.

6. А. Я быстро хожу, ем и пью.

Б. Если я забыл что-то сделать, меня это не беспокоит.

В. Я сдерживаю свои чувства.

Обработка и интерпретация результатов. Ответ "А" оценивается в 6 баллов; "Б" - в 4 балла; "В" - в 2 балла.

От 26 до 36 баллов – вы очень быстро идете к стрессу. У вас могут даже появиться симптомы таких болезней, как сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника и др. С вами, должно быть, людям очень трудно уживаться. Самое главное сейчас – научиться успокаивать себя. Это будет очень полезно и приятно для всех окружающих.

От 18 до 24 баллов – вы – человек спокойный и не подверженный стрессу. Если вы набрали до 20 баллов (включительно), то вам нужно стать терпимее к окружающим людям. Это позволит добиться от них большего.

От 12 до 16 баллов – ваша бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Наверное, очень раздражаются близкие люди, глядя на ваше поведение. Побольше уверенности в себе. Составьте перечень своих положительных качеств и совершенствуйте каждое из них.

Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях⁴⁹

Назначение теста. Вам предлагается ряд вопросов, касающихся особенностей жизни, активности в делах и общении или поведения в эмоционально-напряженных ситуациях. Внимательно прочтите каждый вопрос (утверждение) и выберите вариант ответа, который наиболее соответствует вашему поведению.

⁴⁹ Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490с.

Вопросы	Варианта ответа
1. Бывает ли вам трудно выбрать время, чтобы сходить в парикмахерскую?	1.никогда; 2.иногда; 3. почти всегда.
2. У вас такая работа, которая «взбадривает» (стимулирует)?	1. меньше, чем работа большинства людей; 2. примерно такая же, как работа большинства людей; 3. больше, чем работа большинства людей.
3. Ваша повседневная жизнь в основном заполнена:	1. делами, требующими решения; 2. обыденными делами; 3. делами, которые вам скучны.
4. Жизнь некоторых людей порой бывает переполнена неожиданностями, непредвиденными обстоятельствами и осложнениями. Как часто вам приходится сталкиваться с такими событиями?	1. несколько раз в день; 2. несколько раз в неделю; 3. примерно раз в день; 4. раз в неделю; 5. раз в месяц или реже.
5. В случае если вас что-то сильно гнетет, давит или люди слишком многого требуют от вас, то вы:	1. теряете аппетит и/или меньше едите; 2. едите чаще и/или больше обычного; 3. не замечаете никаких существенных изменений в обычном аппетите.
6. В случае если вас что-то гнетет, давит или у вас есть неотложные заботы, то вы:	1. немедленно принимаете соответствующие меры; 2. тщательно обдумываете, прежде чем начать действовать.
7. Как быстро вы обычно едите?	1. я обычно заканчиваю есть раньше других; 2. я ем немного быстрее других; 3. я ем с такой же скоростью, как и большинство людей; 4. я ем медленнее, чем большинство людей.

Продолжение табл. 4.8.

Вопросы	Варианта ответа
8. Ваши родные или друзья когда-либо говорили, что вы едите чересчур быстро?	1. да, часто; 2. да, раз или два; 3. нет, мне никто никогда этого не говорил.
9. Как часто вы делаете несколько дел одновременно, например, едите и работаете?	1. я делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно; 2. я делаю это только тогда, когда не хватает времени; 3. я делаю это редко или никогда не делаю.
10. Когда вы слушаете кого-либо и этот человек слишком долго не может закончить мысль, вы чувствуете желание поторопить его?	1. часто; 2. иногда; 3. почти никогда.
11. Как часто вы действительно заканчиваете мысль медленно говорящего, чтобы ускорить разговор?	Продолжение табл. 4.8. 2. иногда; 3. почти никогда.
12. Как часто ваши близкие или друзья замечают, что вы невнимательны, если вам говорят о чем-либо слишком подробно?	1. раз в неделю или чаще; 2. несколько раз в месяц; 3. почти никогда; 4. никогда.
13. Если вы говорите своим близким или друзьям, что приедете в определенное время, то как часто вы опаздываете?	1. иногда; 2. редко; 3. почти никогда; 4. я никогда не опаздываю.
14. Бывает ли, что вы торопитесь к месту встречи, хотя времени еще вполне достаточно?	1. часто; 2. иногда; 3. редко или никогда.
15. Предположим, что вы должны с кем-то встретиться в условленное время, например, на улице, в вестибюле метро и т. п., и этот человек опаздывает уже на 10 минут, то вы:	1. спокойно подождете; 2. будете прохаживаться в ожидании; 3. обычно у вас есть с собой книга или газета, чтобы было чем заняться в ожидании.

Продолжение табл. 4.8.

Вопросы	Варианта ответа
16. Если вам приходится стоять в очереди, например, в столовой, в магазине и т. п., то вы:	1. спокойно ждете своей очереди; 2. испытываете нетерпение, но не показываете этого; 3. чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие; 4. решительно отказываетесь стоять в очереди и пытаетесь найти способ избежать потери времени.
17. Если вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, шахматы, домино, волейбол и т. п.), то вы:	1. напрягаете все силы для победы; 2. стараетесь выиграть, но не слишком усердно; 3. играете скорее для удовольствия, чем серьезно.
18. Представьте, что вы и ваши друзья (или сотрудники) начинаете новую работу. Что вы думаете о соревновании в этой работе?	1. предпочитаю избегать этого; 2. принимаю, потому что это неизбежно; 3. получаю удовольствие, так как это меня подбадривает и стимулирует.
19. Когда вы были моложе, большинство людей считали, что вы:	1. часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим; 2. иногда стараетесь и вам нравится быть во всем первым и лучшим; 3. обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены); 4. вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

Продолжение табл. 4.8.

Вопросы	Варианта ответа
20. Чем, по вашему мнению, вы отличаетесь в настоящее время:	1. часто стараетесь (или по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим; 2. иногда стараетесь и вам нравится во всем быть первым и лучшим; 3. обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены); 4. вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.
21. По мнению ваших родных или друзей, вы:	1. часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим; 2. иногда стараетесь и вам нравится быть во всем первым и лучшим; 3. обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены); 4. вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.
22. Как оценивают ваши родные или друзья вашу общую активность?	1. недостаточная активность, медлительность; надо быть активнее; 2. около среднего; всегда есть какое-то занятие; 3. сверхактивность, бьющая через край энергия.
23. Согласились бы знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?	1. да, абсолютно; 2. возможно, да; 3. возможно, нет; 4. абсолютно нет.
24. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы менее энергичны, чем большинство людей?	1. да, абсолютно; 2. возможно, да; 3. возможно, нет; 4. абсолютно нет.
25. Согласились бы хорошо знающие вас люди с тем, что за короткое время вы способны выполнить большой объем работы?	1. да, абсолютно; 2. возможно, да; 3. возможно, нет; 4. абсолютно нет.

Продолжение табл. 4.8.

Вопросы	Варианта ответа
26. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы легко сердитесь (раздражаетесь)?	1. да, абсолютно; 2. возможно, да; 3. возможно, нет; 4. абсолютно нет.
27. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы живете мирной и спокойной жизнью?	1. да, абсолютно; 2. возможно, да; 3. возможно, нет; 4. абсолютно нет.
28. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы большую часть дел делаете в спешке?	1. да, абсолютно; 2. возможно, да; 3. возможно, нет; 4. абсолютно нет.
29. Согласились ли бы хорошо знающие вас люди, что вас радует соревнование (состязание) и вы очень стараетесь выиграть?	1. да, абсолютно; 2. возможно, да; 3. возможно, нет; 4. абсолютно нет.
30. Какой характер был у вас, когда вы были моложе?	1. вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю; 2. вспыльчивый, но поддающийся контролю; 3. вполне уравновешенный (не было проблем); 4. почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).
31. Каким вы представляете свой характер сегодня:	1. вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю; 2. вспыльчивый, но поддающийся контролю; 3. вполне уравновешенный; 4. почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).
32. Когда вы погружены в работу и кто-либо (не начальник) прерывает вас, что вы обычно чувствуете при этом?	1. я чувствую себя вполне хорошо, так как после неожиданного перерыва работаете лучше; 2. я чувствую легкую досаду; 3. я чувствую раздражение, потому что это мешает делу.

Продолжение табл. 4.8.

Вопросы	Варианта ответа
33. Если повторяющиеся прерывания в работе действительно вас разозлили, то вы:	1. ответите резко; 2. ответите в спокойной форме; 3. попытаетесь что-то сделать, чтобы это предотвратить; 4. попытаетесь найти более спокойное место для работы, если это возможно.
34. Как часто вы выполняете работу, которую должны закончить к определенному сроку?	1. ежедневно или часто; 2. еженедельно; 3. ежемесячно или реже.
35. Работа, которую вы должны закончить к определенному сроку, как правило:	1. не вызывает напряжения, потому что привычна, однообразна; 2. вызывает сильное напряжение, так как срыв срока может повлиять на работу группы людей.
36. Вы сами себе определяете сроки выполнения работы на службе и дома?	1. нет; 2. да, но только изредка; 3. да, весьма часто.
37. Качество работы, которую вы выполняете, к концу назначенного срока бывает:	1. лучше; 2. обычное; 3. хуже.
38. Бывает ли, что на работе вы одновременно выполняете два или несколько заданий, делая то одно, то другое?	1. нет, никогда; 2. да, но не так часто; 3. да, постоянно.
39. Были бы вы удовлетворены возможностью оставаться на нынешней работе в следующем году?	1. да; 2. нет, мне хотелось бы добиться большего; 3. конечно нет, я делаю все для того, чтобы меня повысили, иначе буду очень расстроен.
40. Если бы вы могли выбрать, то что бы вы предпочли:	1. прибавку к заработной плате без повышения в должности; 2. продвижение в должности без существенного повышения зарплаты.

Продолжение табл. 4.8.

Вопросы	Варианта ответа
41. К концу отпуска вы:	1. хотите продлить его еще на недельку-другую; 2. чувствуете, что готовы вернуться к обычной работе; 3. вам хочется, чтобы отпуск кончился и вы могли вернуться к обычной работе.
42. Бывало ли так, что за последние три года вы брали меньше дней отпуска, чем положено?	1. да; 2. нет; 3. нет, никогда.
43. Бывает ли, что во время отпуска Вы не можете перестать думать о работе?	1. да, часто; 2. да, иногда; 3. нет, никогда.
44. В последние три года вы получали какие-либо поощрения на работе?	1. нет, никогда; 2. иногда; 3. да, часто.
45. Как часто вы приносите работу домой или изучаете дома материалы, связанные с работой?	1. редко или никогда; 2. раз в неделю или реже; 3. почти постоянно.
46. Как часто вы остаетесь на работе после окончания рабочего дня или приходите на работу в неурочное время?	1. на моей работе это невозможно; 2. весьма редко; 3. иногда (реже, чем раз в неделю).
47. Вы обычно остаетесь дома, если у вас озноб или повышенная температура?	1. да; 2. нет.
48. Если вы чувствуете, что начинаете уставать от работы, то вы:	1. некоторое время работаете менее активно, пока силы не вернутся к вам; 2. продолжаете работать также активно, несмотря на усталость.
49. Когда вы работаете в коллективе, другие ожидают от вас, что вы будете руководить?	1. редко; 2. не чаще, чем от других; 3. чаще, чем от других.
50. Вы записываете для памяти распорядок дня (что нужно сделать)?	1. никогда; 2. иногда; 3. часто.

Вопросы	Варианта ответа
51. Если кто-то поступает по отношению к вам нечестно, то вы:	1. прямо указываете ему на это; 2. находитесь в нерешительности и поступаете в зависимости от обстоятельств; 3. ничего не говорите об этом.
52. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы прилагаете:	1. гораздо больше усилий; 2. несколько больше усилий; 3. примерно столько же усилий; 4. немного меньше усилий; 5. гораздо меньше усилий.
53. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы чувствуете:	1. значительно большую ответственность; 2. несколько большую ответственность; 3. примерно такую же ответственность; 4. несколько меньшую ответственность; 5. значительно меньшую ответственность.
54. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы чувствуете необходимость торопиться?	1. гораздо больше; 2. несколько больше; 3. столько же; 4. несколько меньше; 5. гораздо меньше.
55. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы:	1. значительно более аккуратны; 2. несколько более аккуратны; 3. примерно в такой же степени аккуратны; 4. несколько менее аккуратны; 5. значительно менее аккуратны.

Вопросы	Варианта ответа
56. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, ваше отношение к ней:	1. гораздо более серьезное; 2. несколько более серьезное; 3. мало отличается от других; 4. несколько менее серьезное; 5. значительно менее серьезное.
57. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет назад, сейчас вы работаете в течение недели:	1. больше часов; 2. примерно столько же; 3. меньше, чем раньше;
58. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа требует:	1. меньшей ответственности; 2. столько же ответственности; 3. большей ответственности.
59. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет, тому назад, нынешняя работа:	1. более престижна; 2. столь же престижна; 3. менее престижна.
60. Сколько разных работ вы сменили за последние 10 лет (учтите, пожалуйста, любые изменения в характере или месте работы)?	1. изменений не было или были однажды; 2. две; 3. три; 4. четыре; 5. пять и более.
61. За последние 10 лет вы ограничили число своих развлечений из-за недостатка времени?	1. да; 2. нет.

Обработка и интерпретация результатов теста

В каждом вопросе (утверждении) выбранные варианты ответов оцениваются в баллах (см. табл. 4.9.)

- Если количество баллов не превышает 167, то с высокой вероятностью диагностируется выраженный тип поведенческой активности личности – тип А;
- 168-335 баллов – диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа А (условно А1);
- 336-459 – диагностируется промежуточный (переходный) тип личностной активности – тип АБ;
- 460-626 баллов – диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа Б (условно Б1);

- 627 баллов и выше – с высокой вероятностью диагностируется выраженный поведенческий тип личностной активности – тип Б.

Таблица 4.9.

Ключ к тесту

№ вопроса	Варианты ответа				
	1)	2)	3)	4)	5)
1	13	7	1	-	-
2	13	7	1	-	-
3	1	7	13	-	-
4	1	4	7	10	13
5	1	7	13	-	-
6	1	13		-	-
7	13	9	5	1	-
8	1	7	13	-	-
9	1	7	13	-	-
10	1	7	13	-	-
11	1	7	13	-	-
12	1	5	7	9	13
13	13	9	5	1	-
14	1	7	13	-	-
15	13	7	1	-	-
16	13	9	5	1	-
17	1	7	13	-	-
18	13	7	1	-	-
19	1	5	9	13	-
20	1	5	9	13	-
21	1	5	9	13	-
22	13	7	1	-	-
23	1	5	9	13	-
24	13	9	5	1	-
25	1	5	9	13	-
26	1	5	9	13	-
27	13	9	5	1	-
28	1	5	9	13	-
29	1	5	9	13	-
30	1	5	9	13	-
31	1	5	9	13	-

№ вопроса	Варианты ответа				
	1)	2)	3)	4)	5)
32	13	7	1	-	-
33	1	5	9	13	-
34	1	7	13	-	-
35	13	1	-	-	-
36	13	7	1	-	-
37	1	7	13	-	-
38	13	7	1	-	-
39	13	7	1	-	-
40	13	1	-	-	-
41	13	7	1	-	-
42	1	7	13	-	-
43	1	7	13	-	-
44	13	7	1	-	-
45	13	7	1	-	-
46	13	9	5	1	-
47	13	1	-	-	-
48	13	1	-	-	-
49	13	7	1	-	-
50	13	7	1	-	-
51	1	7	13	-	-
52	1	4	7	10	13
53	1	4	7	10	13
54	1	4	7	10	13
55	1	4	7	10	13
56	1	4	7	10	13
57	1	7	13	-	-
58	13	7	1	-	-
59	1	7	13	-	-
60	31	10	7	4	1
61	1	13	-	-	-

Интерпретация результатов теста

1. Для испытуемых с выраженной поведенческой активностью типа А характерны:

- преувеличенная потребность в деятельности – сверхвовлеченность в работу, инициативность, неумение отвлечься от работы, расслабиться; нехватка времени для отдыха и развлечений;
- постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех, высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на «поражение»;
- неумение и нежелание выполнять каждодневную обстоятельную и однообразную работу;
- неспособность к длительной и устойчивой концентрации внимания;
- нетерпеливость, стремление делать все быстро: ходить, есть, говорить, принимать решения;
- энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепляемая жестами и мимикой и нередко сопровождающаяся напряжением мышц лица и шеи;
- импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах, неумение до конца выслушать собеседника;
- соревновательность, склонность к соперничеству и признанию, амбициозность, агрессивность по отношению к субъектам, противодействующим осуществлению планов;
- стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и жизненными трудностями.

2. Для лиц, у которых диагностируется промежуточный (переходный) тип поведенческой активности (АБ), характерна активная и целенаправленная деловитость, разносторонность интересов, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом; моторика и речевая экспрессия умеренно выражены.

Лица типа АБ не показывают явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера; для них характерна эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

3. Для лиц, у которых диагностируется тип поведенческой активности Б, характерна рациональность. Это люди с ярко выраженной прагматичной направленностью, касающейся отношения как к самому делу, так и к людям. В исключительных случаях готовы к принятию ответственности на себя, но чаще предпочитают оставаться в тени. Характеризуются определенной эмоциональной «скупостью», сдержанны в словах, взвешены в ответных действиях. Скрытое недовольство предпочитают открытым выяснениям отношений.

Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды (В.В. Бойко)⁵⁰

1. Когда я усталый прихожу с работы домой, то усталость:
 - а) быстро проходит;
 - б) остается какое-то время, но я её не показываю;
 - в) отрицательно сказывается на общении с домашними.
2. Жизнь показывает, что я склонен:
 - а) все видеть в основном оптимистично;
 - б) воспринимать все преимущественно в спокойных, нейтральных тонах;
 - в) относиться ко всему по большей части пессимистично.
3. Когда на улице хорошая погода, то чаще всего:
 - а) у меня улучшается настроение или повышается активность;
 - б) мне хочется расслабиться, отложить дела, бездельничать;
 - в) я на это никак не реагирую или чувствую себя несчастным, подавленным.
4. Если бы мне предложили пройти тест на определение уровня интеллекта, то я:
 - а) охотно согласился бы;
 - б) постарался бы не проходить;
 - в) категорически отказался бы.
5. В общении с новым деловым партнером (коллегой) я обычно:
 - а) легко и быстро вступаю в контакт;
 - б) сначала некоторое время присматриваюсь и проявляю осторожность;
 - в) стараюсь вообще особенно не сближаться.
6. Когда бывает радостно на душе, то обычно мне хочется:
 - а) чтобы это увидели, почувствовали все;
 - б) чтобы это увидели, почувствовали только близкие мне люди;
 - в) чтобы этого никто не заметил.
7. Очередное трудное обстоятельство в жизни я чаще всего воспринимаю:
 - а) с готовностью успешно преодолеть;
 - б) с некоторой тревогой, беспокойством;
 - в) с чувством досады или раздражения.
8. Написать письмо на телевидение меня помогла бы побудить скорее всего:
 - а) передача, которая очень понравилась;
 - б) передача, которая содержала вопрос, требующий ответа;
 - в) передача, которая вызвала протест, неудовлетворение.
9. Когда возникают нежные чувства к близким, я обычно:

- а) проявляю их открыто;
 - б) стесняюсь своей сентиментальности;
 - в) стараюсь не показывать.
10. Необходимость принимать ответственные решения в личной жизни обычно:
 - а) мобилизует меня;
 - б) вызывает растерянность, ставит в тупик;
 - в) огорчает или расстраивает.
 11. Сомнительные, но интересные идеи, знания, факты я обычно:
 - а) включаю в багаж своих знаний;
 - б) тщательно обдумываю, взвешиваю;
 - в) решительно отвергаю или опровергаю.
 12. Когда представители противоположного пола говорят мне комплименты, я обычно:
 - а) не скрываю своего удовольствия;
 - б) смущаюсь, чувствую неловкость;
 - в) сомневаюсь в их искренности.
 13. Если мое предложение будет отвергнуто руководителем, то я, скорее всего:
 - а) сделаю новое предложение или внесу исправления в прежнее;
 - б) буду переживать в себе случившееся;
 - в) выскажу свое недовольство или не стану впредь вносить предложения.
 14. Я человек:
 - а) очень доверчивый;
 - б) осмотрительный, настороженный;
 - в) очень недоверчивый.
 15. На юмор и шутки в основном реагирую так:
 - а) открыто смеюсь, радуюсь;
 - б) воспринимаю сдержанно;
 - в) отношусь критично или реагирую резко.
 16. Если кто-то из членов семьи опять делает не то или не так, я чаще всего:
 - а) терпеливо и спокойно объясняю, как надо сделать;
 - б) начинаю ворчать, брюзжать;
 - в) шумлю, ругаюсь, устраиваю разгон.
 17. Жизнь чаще:
 - а) радует;
 - б) не вызывает определенных эмоций;
 - в) огорчает и разочаровывает.
 18. Анекдоты я:
 - а) обожаю;
 - б) воспринимаю без особого восторга;

⁵⁰ Романова, Е.С. Психодиагностика / Романова Е.С. — СПб.: Питер, 2008. — 400 с.

- в) не люблю.
19. Неприятные обязанности на работе я большей частью выполняю:
- а) столь же терпеливо, как и остальные;
 - б) нехотя;
 - в) с неудовольствием или с досадой, раздражением.
20. Для моего стиля жизни больше характерно:
- а) активное, планомерное продвижение к намеченной цели;
 - б) стабильность, постоянство;
 - в) желание периодически многое или что-нибудь резко изменить.
21. Если бы мне предложили отметить круглую дату моего трудового пути, я бы вернее всего ответил:
- а) принимаю предложение;
 - б) мне не очень хочется или неловко оказаться в центре внимания;
 - в) я не люблю подобные мероприятия.
22. На справедливые, по обидные по форме замечания в мой адрес я обычно в первый момент реагирую так:
- а) принимаю с благодарностью, признанием;
 - б) обижаюсь, но не показываю этого;
 - в) защищаюсь или теряю самообладание, «завожусь».
23. Я хотел бы, чтобы моя профессиональная деятельность:
- а) была связана с активным общением с людьми;
 - б) не требовала активного общения;
 - в) по возможности исключала общение.
24. Дружеские подшучивания по моему адресу:
- а) вполне принимаю;
 - б) не одобряю, но терплю;
 - в) не выношу, не приемлю.
25. Недостатки личности делового партнера чаще всего:
- а) принимаю как обстоятельство, которое надо преодолеть;
 - б) стараюсь молча терпеть;
 - в) заставляют меня нервничать, огорчаться.
26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочел бы такое средство:
- а) оказание помощи и поддержки;
 - б) терпение и выдержку;
 - в) строгость и требовательность.
27. Если бы на собрании коллектива меня похвалили за хорошую работу, то во всей вероятности:
- а) я не скрывал бы своего удовлетворения;
 - б) смутился бы или постарался бы скрыть свои чувства;
 - в) не испытал бы особых чувств или это меня не порадовало бы.
28. Если меня кто-нибудь разозлит, то:

- а) быстро отхожу, забываю о случившемся;
 - б) успокаиваю себя, убеждаю, что надо уметь прощать, и у меня это получается;
 - в) злюсь долго и ничего с этим не могу поделать.
29. Когда вечером раздается неожиданный звонок в дверь, то я по обыкновению:
- а) ожидаю чего-нибудь приятного;
 - б) настораживаюсь, но не подаю вида;
 - в) явно нервничаю, жду чего-нибудь неприятного.
30. Когда в дружеской компании меня просят спеть или сплясать, то я:
- а) тут же откликаюсь;
 - б) некоторое время смущаюсь и не решаюсь;
 - в) предпочитаю, чтобы меня не просили.
31. Мелочи жизни я воспринимаю:
- а) как тонизирующий фактор;
 - б) как беспокоящее меня обстоятельство;
 - в) как досадные неприятности.
32. Моя жизнь в целом:
- а) наполнена яркими событиями, которые я чаще всего сам себе организую;
 - б) размеренна и спокойна;
 - в) скучна и однообразна.
33. Если бы кто-нибудь из коллег, с которым не было особых отношений, вдруг стал мне оказывать дружеское расположение, то:
- а) я тут же ответил бы взаимностью;
 - б) сначала постарался бы попать причину, а потом решил, как себя вести;
 - в) воздержался бы от дружеских отношений.
34. Если коллега нанесет мне какую-то обиду, то я, скорее всего:
- а) быстро смогу простить его;
 - б) буду переживать, стараясь не показывать этого;
 - в) когда-нибудь отвечу ему тем же.
35. Обстановка на работе чаще всего вызывает:
- а) хорошее или бодрое, приподнятое настроение;
 - б) внутреннее напряжение, беспокойство;
 - в) раздражение или плохое, сниженное настроение.
36. Полезные советы со стороны знакомых я обычно:
- а) тут же принимаю с благодарностью;
 - б) тщательно обдумываю и проверяю на надежность;
 - в) не принимаю в расчет, стараюсь жить своим умом.
37. Если кто-либо из коллег проявит недовольство беспорядками в нашей работе, я, скорее всего:
- а) постараюсь своим участием уладить конфликт;
 - б) буду наблюдать за развитием действий;

- в) приму сторону недовольных или обиженных.
38. Большинство людей в моем окружении на работе (в учебном заведении):
- вызывают доверие;
 - заставляют держаться настороженно;
 - вызывают недоверие.
39. В последнее время праздники я обычно встречаю:
- с подъемом и радостью;
 - с некоторой грустью, тревогой, разочарованием или безразличием;
 - с явной досадой, раздражением или ощущением пустоты, одиночества.

Таблица 4.10.

Ключ теста

Стимулы	Вопросы	Формулы преобразования энергии		
		Эйфорическая (а)	Рефрактерная (б)	Дисфорическая (в)
Негативные	1,4,7,10,13,16,19,22,5,28,31,34,37			
Амбивалентные	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38			
Позитивные	3,6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,36,39			

У каждого человека есть доминирующая формула преобразования внешних и внутренних воздействия в положительную, нейтральную или отрицательную энергию состояний и поведенческих актов.

Различают три формулы преобразования энергий, обуславливающих устойчивые стереотипы эмоционального поведения, «эйфорическая активность вовне», «рефрактерная активность вовнутрь», «дисфорическая активность вовне».

Эйфорическая активность вовне

Энерготика воздействий (положительных, нейтральных или негативных) преобразуется, как правило, в позитивные психические состояния и поступки индивида, направленные на дело, на окружающих. Человек с юмором относится к мелким неприятностям, переключается на другой вид деятельности, когда устаёт от умственных занятий.

Для человека свойственны: созидательная, конструктивная активность, стремление к коллективным формам деятельности, созидательные идеи, предложения, решения, нескрываемый оптимизм, умение радоваться, свободное проявление положительных чувств, безусловная любовь к ближнему, т. е. принятие его таким, каков он есть, свободное отношение к нравственности.

Рефрактерная активность вовнутрь

Рефрактерность *это состояние торможения активности, наступающее после возбуждения*. Энергетический прилив обычно обращается на самого индивида и блокирует или затормаживает его поведение или некоторые психические проявления. Энергия воздействий остается во внутреннем контуре и либо постепенно в нем гасится, либо пробуждает мощную внутреннюю психическую активность. Человек заикливается на мелочах жизни, пассивно отдыхает после умственного утомления, сдерживает и копит обиду и т. и.

Для человека свойственны: ритуальный, размеренный образ жизни, избирательность контактов, знакомств, партнеров, предпочтение подчиненных ролей, склонности проводить время в одиночестве, фантазирование, изобретательство, для человека свойственны: размышления о мрачном, закрытость чувств.

Дисфорическая активность вовне

Энергетические приливы закономерно выливаются в негативные поведенческие акты и психические состояния, направленные на окружающую среду. Человек драматизирует житейские мелочи, утомившие!), становится раздраженным и неприветливым, мстит обидчику, хороший совет его раздражает, дружеское участие приводит в негодование.

Для человека свойственны: стремление разрушать, буйствовать, оппозиционность, враждебная активность, деструктивный интеллект, пессимизм, недовольство, разочарование, доминирование злобы и неприятия, безнравственность.

Данные обследований показывают, что «чистые» формулы преобразования энергии воздействий встречаются редко, и обычно их демонстрируют личности с акцептуациями в характере, с признаками невротичности.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ)⁵¹

Опросник был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности.

Цель методики - это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки

⁵¹ Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека/ В.И.Моросанова. - М.: Наука, - 1998. - 191 с.

результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Таблица 4.11.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения»

Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но, тем не менее, часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				

Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				

Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38. Редко отступаю от начатого дела.				
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.				
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если				

Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
окружающим это не важно.				
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Обработка результатов. Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

Таблица 4.12.

Ключ опросника «Стиль саморегуляции поведения»

Шкала	Да	Нет
Шкала планирования (Пл)	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Шкала моделирования (М)	11, 37	3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Шкала программирования (Пр)	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Шкала оценки результатов (ОР)	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Шкала гибкости (Г)	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 23
Шкала самостоятельности (С)	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ)	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Описание шкал.

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене,

поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформированнейшей у человека потребности продумывать способности своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Ор) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости

субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и

программы действий разрабатываются самостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (OY), которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Опросник способов совладания (Адаптация методики WCQ)⁵²

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой в 2004 году.

Теоретические основы

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в

⁵² Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ)/ Т.Л.Крюкова, Е.В.Куфтяк // Журнал практического психолога. - М. : 2007. - № 3 - С. 93-112.

том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Процедура проведения

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Данные шкалы разделяют на три группы по таким основным критериям как решение проблемы, поиск и использование социальной поддержки, регулирование эмоций:

1. Планирование решения проблемы.
2. Поиск социальной поддержки.
3. Шесть эмоционально-фокусированных шкал.

В целом опросник дифференцирует людей, по-разному действующих в специфических для них трудных ситуациях (одиночество, беременность, приближающийся экзамен, деструктивность семейного взаимодействия и т.д.).

Таблица 4.13.

Опросный лист					
№	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было сделать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное — делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	...говорил с другими, чтобы побольше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	...критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3

№	Оказавшись в трудной ситуации, я ...				
		никогда	редко	иногда	часто
7	...надеялся на чудо	0	1	2	3
8	...смирился с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	...вел себя так, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	...старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	...пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	...спал больше обычного	0	1	2	3
13	...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	...во мне возникала потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	...пытался забыть все это	0	1	2	3
17	...обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	...менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	...извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	...составлял план действий	0	1	2	3
21	...старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	...понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	...набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой	0	1	2	3
25	...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	...рисковал напропалую	0	1	2	3
27	...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	...находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	...вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	...что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	...в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	...спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	...отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	...говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3

№	Оказавшись в трудной ситуации, я ...				
		никогда	редко	иногда	часто
37	...стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	...вымешал это на других людях	0	1	2	3
39	...пользовался прошлым опытом — мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	...знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	...отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	...я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	...находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	...старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	...что-то менял в себе	0	1	2	3
46	...хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	...молился	0	1	2	3
49	...прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему	0	1	2	3

Обработка результатов:

1. подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

никогда – 0 баллов;

редко – 1 балл;

иногда – 2 балла;

часто - 3 балла

2. вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы - 2,3,13,21,26,37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов:

$$8/18 * 100 = 44,4\%$$

- это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Таблица 4.14.

Ключ методики

Субшкала (тип копинга)	Пункты
Конфронтационный копинг	2,3,13,21,26,37
Дистанцирование	8,9,11,16,32,35
Самоконтроль	6,10,27,34,44,49,50
Поиск социальной поддержки	4,14,17,24,33,36
Принятие ответственности	5,19,22,42
Бегство-избегание	7,12,25,31,38,41,46,47
Планирование решения проблемы	1,20,30,39,40,43
Положительная переоценка	15,18,23,28,29,45,48

Описание субшкал:

Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.

Пункты:

- поиск социальной поддержки;
- усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Таблица 4.15.

Тестовые нормы опросника

Копинг-стратегии	Низкие значения		Средние значения		Высокие значения	
	а	б	а	б	а	б
Конфронтативный копинг	От 1 до 6	От 0 до 7	от 7 до 11	от 8 до 11	от 12 до 17	от 12 до 16
Дистанцирование	От 1 до 6	От 1 до 7	от 7 до 11	от 8 до 11	от 12 до 17	от 12 до 16
Самоконтроль	От 4 до 11	От 1 до 10	от 12 до 16	от 11 до 15	от 17 до 21	от 16 до 19
Поиск социальной поддержки	От 0 до 7	От 0 до 7	от 8 до 13	от 8 до 13	от 14 до 18	от 14 до 17
Принятие ответственности	От 0 до 5	От 0 до 5	от 6 до 9	от 6 до 9	от 10 до 12	от 10 до 12
Бегство-избегание	От 3 до 7	От 1 до 7	от 8 до 13	от 8 до 14	от 14 до 23	от 15 до 22
Планирование решения проблемы	От 2 до 10	От 3 до 9	от 11 до 15	от 10 до 13	от 16 до 18	от 14 до 18
Положительная переоценка	От 3 до 9	От 1 до 9	от 10 до 15	от 10 до 14	от 16 до 21	от 15 до 19

Примечание, а - выборка старше 20 лет (n=381 чел.); б — выборка младше 20лет(n=219чел.).

Методика выявления степени подверженности стрессам (Тарасов Е.А.)⁵³

Цель данной методики: выявление степени подверженности стрессам и их вредоносных последствий. Испытуемым необходимо ответить на 20 вопросов теста, давая один из четырех возможных вариантов ответов:

- почти никогда,
- редко,
- часто,
- почти всегда.

Вопросы:

- Вас легко раздражают мелочи, пустяки?
- Вы нервничаете, когда приходится кого-нибудь ждать?
- Вы способны обидеть кого-нибудь, когда сердитесь?
- Вы не переносите критики, выходите из себя?
- Вы краснеете, попав в неловкое положение?

⁵³ Тарасов, Е.А. Как победить стресс/ Е.А.Тарасов. – М.: Айрис-пресс, 2002.

6) Если вас кто-то толкает в транспорте, то отвечаете ли вы тем же или говорите что-нибудь грубое?

7) Вы всегда приходите на встречу заранее или опаздываете на неё?

8) Вы заполняете всегда чем-нибудь всё своё свободное время?

9) Вы не умеете терпеливо выслушивать других, вставляя реплики?

10) Вы неважно чувствуете себя по утрам?

11) Вы страдаете отсутствием аппетита?

12) Вы бываете беспокойны без видимой причины?

13) Вы постоянно чувствуете себя уставшим, не можете отключиться от переживаний?

14) После продолжительного сна вы чувствуете себя не важно?

15) У вас бывают боли в спине и шее?

16) Вам кажется, что у вас не в порядке сердце?

17) Вы часто барабаните пальцами по столу, а когда сидите – покачиваете ногой?

18) Вы мечтаете о признании, хотите, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?

19) Вы считаете себя во многом лучше других, хотя этого никто не признает?

20) Вы не соблюдаете диету, ваш пищевой рацион крайне не постоянен?

Критерии оценки: а) – 1 балл; б) – 2; в) – 3; г) – 4.

Теперь необходимо подсчитать набранные баллы и оценить состояние каждого испытуемого.

Если у вас до 30 баллов, то это может означать, что вы живете спокойно и размерено, разумно и прагматично, успевая справляться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни от ложного честолюбия, ни от чрезмерной скромности. Было бы неплохо проверить ваш ответ с человеком, который вас хорошо знает – люди с такой маленькой суммой баллов, скорее всего, видят себя в розовом цвете.

Если вы набрали от 31 до 46 баллов, то ваша жизнь, наверняка, наполнена деятельностью и напряжением. Порой вы страдаете от стрессов (в первую очередь из-за стремления чего-то ещё достичь). По всей видимости, вы не измените своего образа жизни, но попробуйте оставить немного времени и для себя, для укрепления своей психологической защиты.

Если вы набрали от 47 до 60 баллов, то это может означать, что ваша жизнь – это беспристрастная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о солидной карьере. Для вас мнение других чрезвычайно важно, и это держит вас в постоянном напряжении. Если вы будете продолжать в том же духе, то многого можете добиться, но вряд ли вам это доставит радость, постарайтесь избегать лишних споров, усмирять свой гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь добиваться максимального результата.

Если вы набрали от 61 балла и более, то вы похожи живете как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоза. Поменяйте образ жизни. Стрессы, которым вы весьма подвержены, угрожают вашему здоровью, всему вашему будущему. Возможно, вам уже пора обращаться за лечебной помощью к соответствующим специалистам.

Человек под дождем (графическая психодиагностическая методика)⁵⁴

Графические методы дают возможность человеку проецировать реальность и по-своему интегрировать ее. А значит, рисунок в значительной мере несет на себе отпечаток личности человека, его настроения, состояния, чувств, переживаний, отношений и т.д.

Практики нередко используют рисуночные тесты. Результаты рисования мало зависят от способности человека вербализовать свои переживания. Да и для испытуемого не всегда понятно, каким образом его рисунки могут быть использованы и какая информация может быть получена с их помощью.

Проективные графические методики используются как для целей психодиагностики, так и в процессе психотерапии. Они способствуют самовыражению и самопониманию клиента. Еще Гегель писал: «Лучшее облегчение боли в том, чтобы ее выкричать, высказать ее целиком. Только в выражении она осознается, а то, что осознается, потом уходит».

Интересной и информативной является методика «Человек под дождем». Она ориентирована на диагностику силы Эго человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

Общие положения

Инструкция в классическом варианте проста: на чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождем.

Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.

В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с тестируемым.

⁵⁴ Юринова, Н. Человек под дождем. Графическая психодиагностическая методика/ Н.Юринова // Школьный психолог. – 2000. - №33.

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями.

Когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т.д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс.

Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

Интерпретация

Изменение экспозиции. В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются существенные отличия.

Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображен уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета).

В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Трансформация фигуры. Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства

и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).

Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

Функция одежды — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Атрибуты дождя. Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжелые, окрашенные капли или линии — тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Дополнительные детали. Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности.

Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов.

Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол — материнское начало, а ручка — отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать.

Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Искажение и пропуск деталей. Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Цвет в рисунках. Рисунки можно выполнять простым карандашом. Тем не менее многие предпочитают использование цветных карандашей. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей.

Цвета могут символизировать определенные чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов.

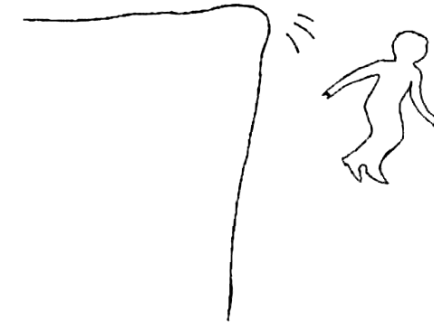
Хорошо адаптированный и эмоционально не обделенный ребенок обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

Заключительный этап. Этот этап в интерпретации рисунка связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Здесь анализируется весь полученный материал, соотносится с результатами стандартных тестов и с информацией о человеке.

Не дайте человеку упасть

(графическая психодиагностическая методика)⁵⁵

Тест позволяет на основе принципов целостной психологии выявить особенности вашего поведения в форс-мажорных ситуациях.



Инструкция: На этой картинке изображен обрыв и человек, то ли падающий, то ли прыгающий с него. Вы должны спасти человека от неминуемой травмы, не дать ему упасть. Как вы сделаете, решать вам. Дополните картину необходимыми деталями.

Обработка методики и интерпретация результата.

Во-первых, прежде чем что-то нарисовать, вы должны были определить для себя, *прыгает человек или падает*. Если ваш человек *добровольно прыгает с обрыва*, то это говорит о вашей решительности и активности, вы предпочитаете действие размышлениям, вы практик, не теоретик. Если же вам кажется, что *человек падает*, то это значит, что вы нерешительны и терпеливы, вы готовы ждать, пока все утрясется само собой. Вы не любитель активных действий.

А теперь следует подробно остановиться на тех деталях рисунка, которые вы дорисовали в качестве «первой помощи» человеку и которые призваны не дать ему упасть и расшибиться.

Если вы нарисовали *воду под ногами у человека (реку, озеро, море)*, то это говорит о вашей склонности все пускать на самотек. Нередко вы сами доводите ситуацию до критического состояния, не предпринимая никаких шагов по ее урегулированию. Вы бездействуете в те моменты, когда нужно быть активным и решительным и брать быка за рога.

Если вы нарисовали *под ногами у человека батут или натянутое одеяло*, чтобы смягчить падение и поймать человека, то это говорит о вашей предусмотрительности. Вы очень редко попадаете в критические

⁵⁵ Смирнова, Е.Т. Экспресс-психодиагностика. Введение в целостную психологию. Методики и тесты/ Е.Т.Смирнова Е.Т. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2005. – 320с.

ситуации, потому что всегда тщательно просчитываете все возможные варианты развития событий и стараетесь предугадать всё, что может случиться. Но даже если вы чего-то не учтете, то у вас всё равно всегда окажется готовое средство по спасению ситуации. На вас можно положиться, вы не подведете.

Если вы нарисовали *под обрывом человека с вытянутыми руками, готового поймать падающего в объятия*, то это значит, что вы неосмотрительны и доверчивы, в критической ситуации склонны доверяться кому ни попади. Вы не способны самостоятельно найти выход из тупика и ищите человека, который бы вам помог. Но так как вы не очень хорошо разбираетесь в людях, то вас часто обманывают и подводят.

Если вы *превратили обрыв в небольшой холмик*, тем самым прекратив падение человека, то это означает, что вы обладаете лидерскими качествами и способны вести людей за собой. В критической ситуации вы не растеряетесь и сделаете всё, что нужно, чтобы исправить случившееся.

Если вы нарисовали *человеку крылья*, то это говорит о том, что вы всегда найдете остроумный выход из сложного положения.

5. МЕТОДИКИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Методика «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя» (И. Д. Ладанов, В. А. Уразаева)⁵⁶

В повседневной работе встречается немалое количество факторов, отрицательно действующих на вашу способность трудиться. В приводимой ниже методике предлагается оценить, в какой степени выделенные стрессоры мешают Вам трудиться.

Инструкция по выполнению методики: «Перед Вами 12 утверждений. Около каждого из них отметьте цифру, показывающую вашу оценку действия этого фактора на вашу работу».

⁵⁶ Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490с.

Таблица 5.1.
Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя

Утверждения (высказывания)	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
1. Работающие со мной люди не знают, что они могут от меня ожидать	1	2	3	4	5
2. Вы убеждены, что делаете не то, что нужно	1	2	3	4	5
3. Вы чувствуете, что не в состоянии удовлетворить противоречивые требования вышестоящих руководителей	1	2	3	4	5
4. Вы ощущаете перегрузку	1	2	3	4	5
5. Вам не хватает времени выполнить работу хорошо	1	2	3	4	5
6. Вы чувствуете, что ваша работа отрицательно сказывается на личной жизни	1	2	3	4	5
7. Вы часто не знаете, что вам поручат делать.	1	2	3	4	5
8. Вы чувствуете, что для выполнения работы вам недостает власти и полномочий	1	2	3	4	5
9. Вы чувствуете, что не можете "переварить" всю необходимую для работы информацию	1	2	3	4	5
10. Вы не знаете, как оценивает вас ваш начальник	1	2	3	4	5
11. Вы не в состоянии предугадать реакции вышестоящих начальников	1	2	3	4	5
12. Ваши взгляды коренным образом расходятся со взглядами вашего руководителя	1	2	3	4	5

Обработка методики и интерпретация результата. Методика имеет четыре блока: конфликтность, перегрузка, сфера деятельности, напряженность с руководством. Подсчитайте сумму набранных баллов по блокам. Количество баллов может составить от 3 до 15 для каждого отдельного блока. Каждому блоку соответствуют следующие номера утверждений:

1) Конфликтность — № 1, 2, 3. Результат выше 12 баллов свидетельствует о повышенной конфликтности в деятельности руководителя.

2) Перегрузка — № 4, 5, 6. Результат выше 12 баллов свидетельствует о наличии психологических перегрузок у руководителя.

3) Сфера деятельности — № 7, 8, 9. Результат выше 12 баллов говорит о том, что в сфере служебной деятельности руководителя имеются проблемы.

4) Напряженность с руководством — № 10, 11, 12. Результат выше 12 баллов свидетельствует о психологической напряженности в отношениях с вышестоящим руководством.

Общее количество по всему тесту может составить от 12 до 60 баллов. Показатель от 36 и выше баллов свидетельствует о наличии большого числа стрессоров в вашей деятельности.

Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина⁵⁷

Данная шкала измеряет толерантность (стрессоустойчивость) к организационному стрессу, которая связывается с умением общаться, адекватно оценивать ситуацию, без ущерба для своего здоровья и работоспособности, активно и интересно отдыхать, быстро восстанавливая свои силы.

Инструкция: Прочитайте утверждения и выберите один из пяти вариантов ответа, который наиболее точно характеризует вас:

Верно *Скорее* *Нечто* *Скорее* *Неверно*
(всегда) *верно* *среднее* *неверно* *(никогда)*

Шкала организационного стресса

1. При возникновении проблем я начинаю активно действовать
2. После окончания рабочего дня я продолжаю думать о незавершенных или предстоящих рабочих делах
3. Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения
4. Я осознаю и понимаю свои собственные слабости и сильные качества
5. Существует довольно много людей, которых я могу назвать хорошими друзьями
6. Я получаю удовольствие, используя свои знания и навыки на работе и в жизни
7. На работе мне часто неинтересно
8. Мне интересно встречаться, разговаривать и работать с людьми различных мировоззрений, отличающихся от моих точек зрения
9. Часто в моей работе я беру за большее, чем могу успеть сделать в реальное время

⁵⁷ Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/ Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова СПб., 2005. 258 с.

10. В выходные дни я активно отдыхаю

11. Я могу работать продуктивно только с теми, кто близок мне по духу (культуре, интересам, менталитету), или с теми, кто похож на меня

12. Я работаю, прежде всего, для того, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что я получаю удовольствие от своей работы

13. В моей работе я всегда действую рационально, четко определяю приоритеты (первостепенные задачи)

14. На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я

15. Я испытываю беспокойство по поводу своей работы

16. Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными для меня делами в различных областях (развлечения, хобби, творчество...)

17. Я расстраиваюсь, когда дело не получается так, как я хочу

18. Часто я не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах

19. Я легко (без особого напряжения) нахожу выход из проблемных (профессионально трудных) ситуаций, мешающих мне достичь важной цели

20. Я часто не соглашаюсь с моим начальником или коллегами

Обработка методики и интерпретация результата. Соотнесите ответы испытуемого с ключом методики. Подсчитайте количество набранных баллов.

Таблица 5.2.

Ключ методики «Шкала организационного стресса» Мак-Лина

Утверждения	Верно (всегда)	Скорее верно	Нечто среднее	Скорее неверно	Неверно (никогда)
1	1	2	3	4	5
2	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5
9	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5
11	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1
13	1	2	3	4	5
14	5	4	3	2	1
15	5	4	3	2	1
16	1	2	3	4	5

Окончание табл. 5.2.

Утверждения	Верно (всегда)	Скорее верно	Нечто среднее	Скорее неверно	Неверно (никогда)
17	5	4	3	2	1
18	5	4	3	2	1
19	1	2	3	4	5
20	5	4	3	2	1

Чем меньше суммарный показатель организационного стресса, тем выше толерантность, а чем он больше, тем больше предрасположенность к переживанию дистресса и различным стресс синдромам, например, к риску профессионального выгорания и коронарных заболеваний.

Также чем больше поведение человека относится к «типу А» и, тем больше и предрасположенность к риску коронарных заболеваний. Суммарный показатель организационного стресса и риск сердечно-сосудистых заболеваний:

- Поведение типа А: >50.
- Поведение типа АВ: 49-40.
- Поведение типа В: <39.

Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана)⁵⁸

Инструкция. Напротив каждого вопроса выберите цифру, которая наилучшим образом отражает ваш ответ.

Таблица 5.4.

Методика «Оценка профессионального стресса»

Вопросы	никогда	редко	иногда	часто	практически всегда
1. Как часто вам кажется, что вам не хватает полномочий, чтобы справляться со своими обязанностями?	1	2	3	4	5
2. Как часто у вас возникает неприятное чувство по поводу своих служебных обязанностей?	1	2	3	4	5
3. Как часто бывает, что вы не знаете о возможностях своего продвижения по работе?	1	2	3	4	5
4. Как часто вы чувствуете, что слишком перегружены и не можете справиться с работой за рабочий день?	1	2	3	4	5

Окончание табл. 5.4.

Вопросы	никогда	редко	иногда	часто	практически всегда
5. Как часто вам кажется, что вы не сможете удовлетворить противоречивые требования разных людей из вашего окружения?	1	2	3	4	5
6. Как часто вам кажется, что вам не хватает квалификации для выполнения своей работы?	1	2	3	4	5
7. Как часто вы не знаете, что думает о вас ваш начальник и как он оценивает вашу работу?	1	2	3	4	5
8. Как часто вы находитесь в ситуации, когда не можете получить нужную информацию для работы?	1	2	3	4	5
9. Как часто вы беспокоитесь о решениях, которые влияют на жизнь других знакомых вам людей?	1	2	3	4	5
10. Как часто вы чувствуете, что не нравитесь своим коллегам по работе или вас не принимают в коллективе?	1	2	3	4	5
11. Как часто вы не можете повлиять на решения и действия начальника, направленные на вас?	1	2	3	4	5
12. Как часто вы не знаете, чего ожидают от вас ваши коллеги?	1	2	3	4	5
13. Как часто вам кажется, что количество работы, которую вам необходимо сделать, повлияет на качество ее выполнения?	1	2	3	4	5
14. Как часто вам кажется, что вам приходится делать нечто противоречащее вашим суждениям?	1	2	3	4	5
15. Как часто вам кажется, что работа негативно отражается на вашей семейной жизни?	1	2	3	4	5

Обработка методики и интерпретация результата. Чтобы определить свой итоговый показатель по шкале профессионального стресса, сложите полученные результаты. Минимальное значение по

⁵⁸ Гринберг, Дж. Управление стрессом/ Дж.Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496с.

этому тесту – 15, максимальное – 75. Чем выше полученный балл, тем выше уровень стресса.

Самооценка психической устойчивости в межличностных отношениях (М.В.Секач, В.Ф.Перевалов, Л.Г.Лаптев)

Назначение теста. Авторская методика СПРУ адресуется людям разных возрастов, социальных рангов, видов деятельности и не имеет никаких противопоказаний по здоровью. В практическом плане она имеет наибольшую значимость для действий в экстремальных условиях, когда требуется становиться над обстоятельствами и побеждать их. Методика позволяет определить возможность руководителя проявлять психическую устойчивость по четырем психологическим компонентам: интеллект, воля, эмоции и личностно-профессиональные качества. Именно они, интегрируясь в системное психическое образование, составляют основу психической устойчивости руководителя.

Данная методика (предпочтительнее ее компьютерный вариант) выявляет динамику уровней психической устойчивости. При этом достоверность результатов повышается в 6 раз при переходе от двукратного тестирования в течение года к пятикратному опросу.

Инструкция к тесту

Предлагаем вам ответить на вопросы искренне и однозначно и занести свои ответы в бланк опросника. При ответе на каждый вопрос необходимо указывать определенное отношение к проблеме, содержащейся в вопросе, выражая согласие или отрицание – «да» или «нет». Если определение в опроснике соответствует вашему предположению о себе, на бланке подчеркните номер этого определения. Показателем правильности усвоения инструкции может служить следующая форма самопроверки.

Например: Если вы утвердительно ответили более чем на половину вопросов (6, 16, 26, 36, 46, 45), то результат тестирования по «шкале лжи» признается недействительным. В ином случае результаты тестирования указывают на один из уровней психической устойчивости руководителя.

Тестовый материал

1. Я отдаю распоряжения всем подчиненным в одинаковой форме.
2. Я уверен, что поощрение – более сильный стимул для сотрудника, чем боязнь наказания.
3. Моя позиция лидера соответствует реальному статусу.
4. Когда необходимо, я могу заставить людей работать столько, сколько нужно для дела.
5. Я стараюсь, чтобы каждый сотрудник максимально проявлял свои способности.
6. Мне не нравится, когда меня хвалят.

7. Я редко ошибаюсь, давая целостную квалификационную характеристику сотрудникам.
8. То, что моим подчиненным кажется везением или удачей, на самом деле плод моих долгих размышлений и действий.
9. Мои служебные и личные интересы в целом совпадают.
10. В периоды учебы (школа, вуз) я всегда был среди лучших.
11. Я предпочитаю такую работу, при которой можно самостоятельно определять, что и как делать.
12. Мне удается вести за собой людей, даже если они независимы от меня.
13. Я думаю, что самое главное в жизни – быть мастером своего дела.
14. По утрам я обычно чувствую себя отдохнувшим и бодрым.
15. У меня нет ощущения, что жизнь меня утомляет.
16. Я никогда не вздрагиваю перед неожиданным вызовом к руководству.
17. Меня не смущает присутствие большого количества незнакомых людей.
18. Я не отмечал, чтобы у меня пропал или изменялся голос во время спора.
19. В прохладную погоду я никогда не потею.
20. Мне нравится постоянно находиться среди людей.
21. В экстремальных ситуациях у меня не было ощущения удушья.
22. Мое настроение не бывает связано с изменением погоды.
23. Меня не беспокоят кошмарные сновидения.
24. Я отстаиваю только то, в чем искренне убежден.
25. Моя профессия удовлетворяет меня.
26. Я думаю, что мои привычки хороши и желательны.
27. Я считаю, что любая неприятность закончится, но ждать этого не следует.
28. Принимая решение в сложных ситуациях, я рассчитываю только на свой опыт и знания.
29. Я полностью отдаю себя своей профессии.
30. Я удовлетворен результатами самореализации в выбранном виде деятельности.
31. Я не думаю о болезнях, пусть все идет своим чередом.
32. Я всегда смотрю собеседнику прямо в глаза.
33. Я не верю в случайности, совпадения, суеверия.
34. Меня интересует все новое.
35. Я могу заставить себя работать столько, сколько необходимо для дела.
36. Я никогда не передаю слухи.
37. У меня широкий круг интересов.
38. Я лучше себя чувствую, когда работаю, чем когда бездельничаю.
39. Я всегда убежден, что делаю нужное и полезное дело.

40. Чаще всего я могу предугадать решение начальника.
41. Я могу решать деловые вопросы с людьми, которых не выношу.
42. Рутинная работа быстро вызывает у меня раздражение.
43. Я люблю работать с людьми опытными и умными.
44. Я уважаю людей, которые достигли успеха без посторонней помощи.
45. Свои решения я всегда стараюсь научно обосновывать.
46. Я всегда такой, каким кажусь.
47. Я работаю в основном из-за желания победить, выиграть.
48. Не обязательно, чтобы мои решения одобрялись подчиненными.
49. Я считаю, что знающий проблему руководитель всегда легко доведет ее до любого исполнителя.
50. Я постоянно чувствую свою ответственность на работе.
51. Я не волнуюсь из-за пустяков.
52. Я не обращаю внимания на то, о чем говорят у меня за спиной.
53. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я веду себя совершенно поразному.
54. Возраст собеседника не мешает мне установить деловой контакт.
55. Мне не трудно освоиться в новом качестве и в новом коллективе.

Обработка и интерпретация результатов теста

Проверить результаты исследования по «шкале лжи». Если количество утвердительных ответов на вопросы 6, 16, 26, 36, 46, 45 больше половины, то данные признаются недействительными.

Подсчитать общее количество положительных ответов, кроме ответов на вопросы «шкалы лжи».

Определить процентный уровень положительных ответов. Для этого их количество делится на константное число 49 и умножается на 100.

Характеристика уровней СПУР

Высокий уровень психической устойчивости руководителя характеризует его способность выполнять управленческие функции в любых реальных условиях без существенного психического и физического напряжения (70% и более положительных ответов).

Стабильный уровень психической устойчивости позволяет руководителю осуществлять управленческие функции успешно, без негативных последствий для психического здоровья (50% положительных ответов).

Удовлетворительный уровень обеспечивается, если руководитель добивается положительных результатов в управленческой деятельности, мобилизуя весь свой творческий потенциал (30% положительных ответов).

Если руководитель не соответствует одному или нескольким критериям психической устойчивости в такой степени, что не способен успешно выполнять управленческие функции, то его психическую

устойчивость можно считать недостаточной (25% положительных ответов). Недостаточный уровень психической устойчивости не тождественен «неустойчивой психике». Это лишь уровень измерения психической и профессиональной состоятельности руководителей с соответствующим стажем работы на руководящей должности и определенного возраста.

Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко)⁵⁹

Данная методика позволяет оценить уровень эмоционального выгорания.

Инструкция. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Тестовый материал:

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.

⁵⁹ Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490 с.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все как надо, не сократят ли и т.п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. В последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) на общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов. Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным количеством баллов (указывается в ключе рядом с номером суждения в

скобках). Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку (10 баллов) получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с ключом осуществляются следующие подсчеты:

- определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
- подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования «выгорания»,
- находится итоговый показатель синдрома эмоционального «выгорания» - сумма показателей всех 12 симптомов.

Напряжение

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61,(5), -73(5)
2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Резистенция

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Расширение сферы экономики эмоции: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Истощение

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(2), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Предложенная методика дает подробную картину синдрома эмоционального «выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов - не сложившийся симптом,
- 10-15 баллов - складывающийся симптом,

- 16 и более - сложившийся.

Симптомы с показателями *20 и более баллов* относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального «выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса - *напряжение, резистенция и истощение*. В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов - фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов - фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается истощение;
- объяснимо ли истощение (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Фазы и содержание синдрома эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание - приобретенный стереотип эмоционального, профессионального поведения. Отчасти выгорание представляет собой

функциональный стереотип, поскольку позволяет дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В тоже время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда выгорание сказывается отрицательно на исполнении профессиональной деятельности.

Фаза напряжения. Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Тревожное напряжение включает несколько симптомов:

1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».

Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе не устранимы. Если человек не ригиден, то раздражение ими постепенно растёт, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

2. Симптом «неудовлетворенности собой». В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» — энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. По крайней мере, возникает замкнутый энергетический контур «Я и обстоятельства»: впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности. В этой схеме особое значение имеют известные нам внутренние факторы, способствующие появлению эмоционального выгорания: интенсивная интериоризация обязанностей, роли, обстоятельства деятельности, повышенная совестливость и чувство ответственности. На начальных этапах «выгорания» они нагнетают напряжение, а на последующих провоцируют психологическую защиту.

3. Симптом «загнанности в клетку». Возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, к нам часто приходит чувство безысходности. Мы пытаемся что-то изменить, еще и еще раз обдумываем неудовлетворительные аспекты своей работы. Это приводит к усилению психической энергии за счет индукции идеального: работает мышление, действуют планы, цели, установки, смыслы, подключаются образы должного и желаемого. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов. И если она не находит выхода, если не сработало какое-либо средство

психологической защиты, включая эмоциональное выгорание, то человек ощущает себя «загнанным в клетку». Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика.

4. Симптом «тревоги и депрессии». Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы. Симптом «тревоги и депрессии», пожалуй, крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания.

Фаза резистенции (сопротивления). Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования». Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. В первом случае речь идет о выработанном со временем *полезном навыке* (подчеркиваем это обстоятельство) подключать к взаимодействию с деловыми партнерами эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Он вполне оправдан в случаях, если:

- не препятствует интеллектуальной проработке информации, обуславливающей эффективность деятельности. Экономия эмоций не снижает «вхождение» в партнера, то есть понимание его состояний и потребностей, не мешает принятию решения и формулировке выводов;
- не настораживает и не отталкивает партнера;
- при необходимости уступает место иным, адекватным формам реагирования на ситуацию. Например, профессионал, когда требуется, способен отнестись к партнеру подчеркнуто вежливо, внимательно, с искренним сочувствием.

Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным — уделю внимание данному партнеру, будет настроение — откликнусь на его состояния и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или сторонний наблюдатель фиксирует иное — эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие. Неадекватное ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, то есть переходит в плоскость нравственных оценок.

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Он как бы углубляет неадекватную реакцию в отношениях с деловым партнером. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться». Подобные мысли и оценки, бесспорно, свидетельствуют о том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства.

3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций». Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области — в общении с родными, приятелями и знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, ответов на вопросы, что вам не хочется общаться даже с близкими, которые зачастую становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания. На службе вы еще держитесь соответственно нормативам и обязанностям, а дома замыкаетесь или, хуже того, готовы послать всех подальше, а то и просто «рычите» на брачного партнера и детей. Можно сказать, что вы пресыщены человеческими контактами. Вы переживаете симптом «отравления людьми».

4. Симптом «редукции (упрощения) профессиональных обязанностей» проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Нет желанияшний раз подойти к клиенту, скупое, обедненное взаимодействие с ними, формальное общение.

Фаза истощения. Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

1. Симптом «эмоционального дефицита». К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помочь субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. О том, что это не что иное, как эмоциональное выгорание, говорит его еще недавний опыт: некоторое время тому назад таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму: все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы дополняют симптом «эмоционального дефицита».

2. Симптом «эмоциональной отстраненности». Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти никто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика — ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Партнер обычно переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко травмирован. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

3. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации». Отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку — субъекту профессионального действия, который воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций — с ним приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования. Метастазы «выгорания» проникают в установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми неинтересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана вся профессиональная

деятельность. Но, увы, они ею заняты, поскольку нет психологического подбора кадров и аттестации.

4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства: многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о таких субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита — «выгорание» — самостоятельно уже не справляется с нагрузками и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии.

Методика «Диагностика профессионального выгорания для консультантов фонда социальной защиты» (в адаптации Н.Е.Водопьяновой)⁶⁰

Методика позволяет изучить степень профессионального «выгорания» у консультантов фонда социальной защиты.

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту вариант ответа: «никогда»; «очень редко»; «иногда»; «часто»; «очень часто»; «каждый день».

Тестовый материал:

1. К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу.
4. Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
5. Меня раздражают клиенты, которые долго и много говорят о страхах быть обманутым нашим фондом.
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным.
7. При разговоре с агрессивными клиентами я умею находить нужные слова, снижающие их агрессию или оскорбления.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Мне нравится успокаивать недоверчивых клиентов и помогать им.

⁶⁰ Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/ Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова СПб., 2005. 258 с.

10. В последнее время я стал(а) более черствым(ой) (бесчувственным) по отношению к клиентам.

11. Клиенты, с которыми мне приходится работать, неинтересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня.

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.

13. У меня все больше жизненных разочарований.

14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.

15. Мне безразлично, что думают и чувствуют клиенты. Я предпочитаю формальное общение с ними, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума.

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия при встрече с клиентом.

18. По телефону я разговариваю без напряжения с любыми клиентами независимо от их амбиций, эмоционального состояния и культуры общения.

19. Я доволен (довольна) своими жизненными успехами (достижениями).

20. Я чувствую себя на пределе возможностей.

21. Я смогу еще много сделать в своей жизни.

22. Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности.

Обработка и интерпретация результатов. Опросник имеет три шкалы:

- «эмоциональное истощение» (9 утверждений);
- «деперсонализация» (5 утверждений);
- «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

- «никогда» - 0 баллов;
- «очень редко» - 1 балл;
- «редко» - 2 балла;
- «иногда» - 3 балла;
- «часто» - 4 балла;
- «очень часто» - 5 баллов;
- «ежедневно» - 6 баллов.

Таблица 5.5.

Ключ к тесту		
Субшкала	Номер утверждения	Сумма баллов максимальная
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция персональных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

* Отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т. е. ответ «ежедневно» соответствует нулевому значению.

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

Таблица 5.6.

Оценка уровней выгорания (данные российской выборки)

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H
Эмоциональное истощение	0-15	16-24	25 и больше
Среднее значение по выборке (баллы)		19,73	
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и больше
Среднее значение по выборке (баллы)		7,78	
Редукция личных достижений	37 и больше	36-31	30 и меньше
Среднее значение по выборке (баллы)		32,93	

Определение психического выгорания (А.А.Рукавишников)⁶¹

Данная методика нацелена на интегральную диагностику психического «выгорания», включающую различные подструктуры личности.

Инструкция. «Вам предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте высказывания и решите, испытывали ли вы нечто подобное. Если у вас никогда не возникало подобного чувства, поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «никогда» напротив порядкового номера утверждения. Если у вас подобное чувство присутствует постоянно, то поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «обычно», а также в соответствии с ответами «редко», и «часто». Отвечайте как

⁶¹ Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490с.

можно быстрее. Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа».

Тестовый материал:

1. Я легко раздражаюсь.
2. Думаю, что работаю лишь потому, что надо где-то работать.
3. Меня беспокоит, что думают коллеги о моей работе.
4. Я чувствую, что у меня нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы.
5. Меня мучает бессонница.
6. Думаю, что если бы представилась удачная возможность, я бы сменил место работы.
7. Я работаю с большим напряжением.
8. Моя работа приносит мне удовлетворение.
9. Чувствую, что работа с людьми изматывает меня.
10. Думаю, что моя работа важна.
11. Я устаю от человеческих проблем, с решением которых сталкиваюсь на работе.
12. Я доволен профессией, которую выбрал.
13. Непонятливость моих коллег или учеников раздражает меня.
14. Я эмоционально устаю на работе.
15. Думаю, что не ошибся в выборе своей профессии.
16. Я чувствую себя опустошенным и разбитым после рабочего дня.
17. Чувствую, что получаю мало удовлетворения от достигнутых успехов на работе.
18. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с коллегами по работе.
19. Для меня важно преуспеть на работе.
20. Идя утром на работу, я чувствую себя свежим и отдохнувшим.
21. Мне кажется, что результаты моей работы не стоят затраченных мною усилий.
22. У меня не хватает времени на мою семью и личную жизнь.
23. Я полон оптимизма по отношению к своей работе.
24. Мне нравится моя работа.
25. Я устал все время стараться.
26. Меня утомляет участие в дискуссиях на профессиональные темы.
27. Мне кажется, что я изолирован от своих коллег по работе.
28. Я удовлетворен своим профессиональным выбором так же, как и в начале карьеры.
29. Я чувствую физическое напряжение, усталость.
30. Постепенно я начинаю испытывать безразличие к своим ученикам.
31. Работа эмоционально выматывает меня.
32. Я использую лекарства для улучшения самочувствия.
33. Меня интересуют результаты работы моих коллег.
34. Утром мне трудно вставать и идти на работу.

35. На работе меня преследует мысль: поскорее бы рабочий день закончился.

36. Нагрузка на работе практически невыносима.
37. Я ощущаю радость, помогая окружающим людям.
38. Я чувствую, что стал более безразличным к своей работе.
39. Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок.
40. Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым с учениками.
41. Я люблю свою работу.
42. У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен.
43. Меня раздражает поведение моих учеников.
44. Мне легко понять чувства окружающих по отношению ко мне.
45. Меня часто охватывает желание все бросить и уйти с рабочего места.
46. Я замечаю, что становлюсь более черствыми по отношению к людям.
47. Я чувствую эмоциональное напряжение.
48. Я совершенно не увлечен и даже не интересуюсь своей работой.
49. Я чувствую себя измотанным.
50. Я считаю, что своим трудом я приношу пользу людям.
51. Временами я сомневаюсь в своих способностях.
52. Я испытываю ко всему, что происходит вокруг, полную апатию.
53. Выполнение повседневных дел для меня - источник удовольствия и удовлетворения.
54. Я не вижу смысла в том, что делаю на работе.
55. Я чувствую удовлетворение от выбранной мной профессии.
56. Хочется «плюнуть» на все.
57. Я жалею о здоровье без четко определенных симптомов.
58. Я доволен своим положением на работе и в обществе.
59. Мне понравилась бы работа, отнимающая мало времени и сил.
60. Я чувствую, что работа с людьми сказывается на моем физическом здоровье.
61. Я сомневаюсь в значимости своей работы.
62. Испытываю чувство энтузиазма по отношению к работе.
63. Я так устаю на работе, что не в состоянии выполнять свои повседневные домашние обязанности.
64. Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих на работе.
65. Чувствую, что могу дать детям больше, чем даю.
66. Мне буквально приходится заставлять себя работать.
67. Присутствует ощущение, что я могу легко расстроиться, впасть в уныние.
68. Мне нравится отдавать работе все силы.
69. Я испытываю состояние внутреннего напряжения и раздражения.

70. Я стал с меньшим энтузиазмом относиться к своей работе.
 71. Верю, что способен выполнить все, что задумано.
 72. У меня нет желания глубоко вникать в проблемы моих учеников.

Обработка и интерпретация результатов теста. Данная методика включает три шкалы: *психозмоционального истощения* (ПИ), *личностного отдаления* (ЛО) и *профессиональной мотивации* (ПМ). Для определения психического «выгорания» в пределах указанных шкал пользуются специальным ключом:

- **ПИ** - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 утверждений).
- **ЛО** - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 утверждения).
- **ПМ** - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 утверждения)

Количественная оценка психического «выгорания» по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в трехбалльную систему («часто» - 3 балла, «обычно» - 2 балла, «редко» - 1 балл, «никогда» - 0 баллов) и суммарного подсчета баллов. Обработка производится по «сырому» баллу. Общий индекс психического выгорания рассчитывается путем простого суммирования результатов по всем шкалам. Затем с помощью нормативной таблицы определяется уровень психического «выгорания» по каждой шкале:

Таблица 5.7.

Таблица норм

Нормы для компонента	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
Психозмоциональное истощение (ПИ)	9 и ниже	10-20	21-39	40-49	50 и выше
Личностное отдаление (ЛО)	9 и ниже	16-10	17-31	32-40	41 и выше
Профессиональная мотивация (ПМ)	7 и ниже	8-12	13-24	25-31	32 и выше
Индекса психического «выгорания» (ИПв)	31 и ниже	32-51	52-92	93-112	113 и выше

Содержательные характеристик шкал:

Психозмоциональное истощение - процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

Личностное отдаление - специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

Профессиональная мотивация - уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Ниже приведены жизненные проявления психического выгорания на различных системных уровнях.

Таблица 5.8.

Жизненные проявления психического «выгорания» на системно-структурных уровнях

Шкалы	Проявления психического «выгорания» на уровнях:		
	Межличностном	Личностном	Мотивационном
ПИ	Психическое истощение. Раздражительность. Агрессивность. Повышенная чувствительность к оценкам других.	Низкая эмоциональная толерантность, тревожность.	Нежелание идти на работу. Желание скорее окончить рабочий день. Появление прогулов.
ЛО	Нежелание контактировать с людьми. Циничное, негативное отношение к людям.	Критичное отношение к окружающим и некритичность в оценке самого себя. Значимость своей правоты.	Снижение включенности в работу и дела других людей. Безразличие к своей карьере.
ПМ	Неудовлетворенность работой и отношениями в коллективе.	Заниженная самооценка, неудовлетворенность собой как профессионалом. Чувство низкой профессиональной эффективности и отдачи.	Снижение потребности в достижениях.

6. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА И ЕГО СИМПТОМОВ

Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (гражданский вариант)⁶²

Миссисипская шкала (МШ) была разработана для оценки степени вы раженности посттравматических стрессовых реакций у ветеранов боевых действий (Keane T. M, et al, 1987, 1988). В настоящее время она является одним из широко используемых инструментов для измерения признаков ПТСР. Шкала состоит из 35 утверждений, каждое из которых оценивается по пятибалльной шкале Ликкерта. Оценка результатов производится суммированием баллов, итоговый показатель позволяет выявить степень воздействия перенесенного индивидом травматического опыта. Содержащиеся в опроснике пункты входят в 4 категории, три из них соотносятся с критериями DSM: 11 пунктов направлены на определение симптомов вторжения, 11 — избегания и 8 вопросов относятся к критерию физиологической возбудимости. Пять остальных вопросов направлены на выявление чувства вины и суицидальности. Как показали исследования, МШ обладает необходимыми психометрическими свойствами, а высокий итоговый балл по шкале хорошо коррелирует с диагнозом «посттравматическое стрессовое расстройство», что побудило исследователей к разработке «гражданского» варианта МШ, который состоял из 39 вопросов. В 1995 г. были опубликованы (Vreven D. et al.) психометрические данные, полученные на 668 гражданских лицах, где было показано, что разработанная гражданская форма МШ обладает высокой внутренней согласованностью (0,86), хотя и несколько более низкой, чем военный вариант (0,94). Гражданский вариант МШ использовали в исследовании психиатрических пациентов, в котором были показаны сензитивность 87% и специфичность 63% при диагностировании травмированных субъектов (Hovens J., van der Ploeg M., 1993).

Текст опросника

ИНСТРУКЦИЯ. Ниже приводятся утверждения, в которых обобщен разнообразный опыт людей, переживших тяжелые, экстремальные события и ситуации. Под каждым утверждением дается шкала от 1 до 5. Обведите кружком выбранный вами номер ответа, лучше всего описывающий ваши чувства. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь за разъяснением к экспериментатору.

1. В прошлом у меня было больше близких друзей, чем сейчас

⁶² Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса/ Н.В.Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272с.

1	2	3	4	5
совершенно неверно	иногда верно	до некоторой степени верно	верно	совершенно верно
2. У меня нет чувства вины за все то, что я делал в прошлом				
1	2	3	4	5
совершенно неверно	иногда верно	до некоторой степени верно	верно	совершенно верно
3. Если кто-то выведет меня из терпения, то, вероятнее всего, я не сдержусь (применю физическую силу)				
1	2	3	4	5
совершенно неверно	иногда верно	до некоторой степени верно	верно	совершенно верно
4. Если случается что-то, напоминающее мне о прошлом, это выводит меня из равновесия и причиняет мне боль.				
1	2	3	4	5
никогда	редко	иногда	часто	всегда
5. Люди, которые очень хорошо меня знают, боятся меня				
1	2	3	4	5
никогда	редко	иногда	часто	всегда
6. Я способен вступать в эмоционально-близкие отношения с другими людьми				
1	2	3	4	5
никогда	редко	иногда	часто	всегда
7. Мне снятся по ночам кошмары о том, что было со мной реально в прошлом				
1	2	3	4	5
никогда	редко	иногда	часто	всегда
8. Когда я думаю о некоторых вещах, которые я делал в прошлом, мне просто не хочется жить				
1	2	3	4	5
совершенно неверно	иногда верно	до некоторой степени верно	верно	совершенно верно
9. Внешне я выгляжу бесчувственным				
1	2	3	4	5

- | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------------------------------|-------|---------------------|
| совершенно
неверно | иногда верно | до некоторой
степени
верно | верно | совершенно
верно |
|-----------------------|--------------|----------------------------------|-------|---------------------|
10. Последнее время я чувствую, что хочу покончить с собой
- | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------------------------------|-------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| совершенно
неверно | иногда верно | до некоторой
степени
верно | верно | совершенно
верно |
11. Я хорошо засыпаю, нормально сплю и просыпаюсь только тогда, когда нужно вставать
- | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| никогда | редко | иногда | часто | всегда |
12. Я все время задаю себе вопрос, почему я еще жив, в то время как другие уже умерли
- | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| никогда | редко | иногда | часто | всегда |
13. В определенных ситуациях я чувствую себя так, как будто я вернулся в прошлое
- | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| никогда | редко | иногда | часто | всегда |
14. Мои сны настолько реальны, что я просыпаюсь в холодном поту и заставляю себя больше не спать
- | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| никогда | редко | иногда | часто | всегда |
15. Я чувствую, что больше не могу
- | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------------------------------|-------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| совершенно
неверно | иногда верно | до некоторой
степени
верно | верно | совершенно
верно |
16. Вещи, которые вызывают у других людей смех или слезы, меня не трогают
- | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------------------------------|-------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| совершенно
неверно | иногда верно | до некоторой
степени
верно | верно | совершенно
верно |
17. Меня по-прежнему радуют те же вещи, что и раньше
- | | | | | |
|------------|--------------|--------------|-------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| совершенно | иногда верно | до некоторой | верно | совершенно |

- | | | | | |
|---------|------------------|--|--|-------|
| неверно | степени
верно | | | верно |
|---------|------------------|--|--|-------|
18. Мои фантазии реалистичны и вызывают страх
- | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| никогда | редко | иногда | часто | всегда |
19. Я обнаружил, что мне работать не трудно
- | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------------------------------|-------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| совершенно
неверно | иногда верно | до некоторой
степени
верно | верно | совершенно
верно |
20. Мне трудно сосредоточиться
- | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| никогда | редко | иногда | часто | всегда |
21. Я беспричинно плачу
- | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| никогда | редко | иногда | часто | всегда |
22. Мне нравится быть в обществе других людей
- | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| никогда | редко | иногда | часто | всегда |
23. Меня пугают мои стремления и желания
- | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| никогда | редко | иногда | часто | всегда |
24. Я легко засыпаю
- | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| никогда | редко | иногда | часто | всегда |
25. От неожиданного шума я сильно вздрагиваю
- | | | | | |
|---------|-------|--------|-------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| никогда | редко | иногда | часто | всегда |
26. Никто, даже члены моей семьи, не понимают, что я чувствую
- | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------------------------------|-------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| совершенно
неверно | иногда верно | до некоторой
степени
верно | верно | совершенно
верно |
27. Я легкий, спокойный, уравновешенный человек
- | | | | | |
|-----------------------|--------------|-------------------------|-------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| совершенно
неверно | иногда верно | до некоторой
степени | верно | совершенно
верно |

верно

28. Я чувствую, что о каких-то вещах, которые я делал в прошлом, я никогда не смогу рассказать кому-либо, потому что этого никому не понять

1	2	3	4	5
совершенно неверно	иногда верно	до некоторой степени верно	верно	совершенно верно

29. Временами я употребляю алкоголь (наркотики или снотворные), чтобы помочь себе заснуть или забыть о тех вещах, которые случались со мной в прошлом

1	2	3	4	5
никогда	редко	иногда	часто	всегда

30. Я не испытываю дискомфорта, когда нахожусь в толпе

1	2	3	4	5
никогда	редко	иногда	часто	всегда

31. Я теряю самообладание и взрываюсь из-за мелочей

1	2	3	4	5
никогда	редко	иногда	часто	всегда

32. Я боюсь засыпать

1	2	3	4	5
никогда	редко	иногда	часто	всегда

33. Я пытаюсь избегать всего, что могло бы напомнить мне о том, что происходило со мной в прошлом

1	2	3	4	5
никогда	редко	иногда	часто	всегда

34. Моя память так же хороша, как и раньше

1	2	3	4	5
совершенно неверно	иногда верно	до некоторой степени верно	верно	совершенно верно

35. Я испытываю трудности в проявлении своих чувств, даже по отношению к близким людям

1	2	3	4	5
совершенно неверно	иногда верно	до некоторой степени верно	верно	совершенно верно

36. Временами я вдруг веду себя или чувствую так, как будто то, что было со мной в прошлом, происходит снова

1	2	3	4	5
совершенно неверно	иногда верно	до некоторой степени верно	верно	совершенно верно

37. Я не могу вспомнить некоторые важные вещи, которые произошли со мной в прошлом

1	2	3	4	5
совершенно неверно	иногда верно	до некоторой степени верно	верно	совершенно верно

38. Я очень бдителен и насторожен большую часть времени

1	2	3	4	5
совершенно неверно	иногда верно	до некоторой степени верно	верно	совершенно верно

39. Если случается что-нибудь, напоминающее мне о прошлом, меня охватывает такая тревога или паника, что у меня начинается сильное сердцебиение и перехватывает дыхание; я весь дрожу и покрываюсь потом; у меня кружится голова, появляются «мурашки», и я почти теряю сознание

1	2	3	4	5
никогда	редко	иногда	часто	всегда

Ключ:

Сумма баллов по пунктам с прямой шкалой ($\Sigma 1$):

1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39.

Сумма баллов по пунктам с обратной шкалой ($\Sigma 2$): 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34.

Общий балл: $\Sigma 1 + \Sigma 2$

Таблица 6.1.

Средние значения и стандартные отклонения для Миссисипской шкалы (гражданский вариант)

Обследованные группы	Возраст		
	M	SD	N
Пожарные	73,79	13,05	115
Спасатели	70,85	11,74	47
Беженцы, «норма»	79,70	18,19	53
Беженцы, ПТСР	105,14	14,90	7
Ликвидаторы, «норма»	90,15	19,18	163
Ликвидаторы, ПТСР	90,44	17,06	27

M — средние, SD - стандартное отклонение, N — количество обследованных в группе.

Миссисипский опросник для боевого ПТСР (посттравматического стрессового расстройства)⁶³

Методика используется для диагностики посттравматического стрессового расстройства, полученного в результате участия в боевых действиях.

Инструкция: Ниже приводятся высказывания, в которых обобщен разнообразный опыт людей, принимавших участие в боевых действиях. Для каждого высказывания выберите один из вариантов ответа.

Варианты ответов:

- Неверно.
- Отчасти верно.
- Верно.
- Довольно верно.
- Совершенно верно.

Опросник:

- До военной службы у меня было больше близких друзей, чем сейчас.
- Я никогда не чувствую никакой вины за то, что я делал в армии.
- Если кто-нибудь толкнет меня, это может легко привести меня в бешенство.
- Если происходит что-либо, что напоминает мне о военной службе, я становлюсь расстроенным и угнетенным.
- Люди, которые хорошо меня знают, боятся меня.
- Я способен на эмоциональную близость с другим человеком.
- Мне снятся по ночам кошмары о событиях в армии, которые действительно имели место.
- Когда я думаю о некоторых из вещей, которые я делал в армии, я думаю, что лучше бы я умер.

⁶³ Пушкарев, А.Л. ПТСР – диагностика и лечение/ А.Л.Пушкарев, В.А.Доморацкий, Е.Г.Гордеева - М., 2002.

9. Кажется, что у меня нет чувств.

10. Недавно у меня были мысли о самоубийстве.

11. Я засыпаю, сплю и просыпаюсь только тогда, когда приходит тревога.

12. Я удивлен, почему я до сих пор жив, когда все другие погибли на войне.

13. В некоторых ситуациях я чувствую себя, как будто я опять на войне.

14. Мои ночные сновидения так реальны, что я просыпаюсь в холодном поту и заставляю себя бодрствовать.

15. У меня такое чувство, словно я не могу двигаться.

16. Я не смеюсь и не плачу над тем, что обычно смешит или вызывает плач у других людей.

17. Мне по-прежнему нравится делать те вещи, которые я любил делать раньше.

18. Мои мечты, фантазии реальны и пугающи.

19. После увольнения из армии мне было легко работать.

20. У меня были затруднения с тем, чтобы сосредоточиться на задании.

21. Я могу заплакать без причины.

22. Я люблю бывать в компании.

23. Меня пугают мои внезапные желания.

24. Я легко засыпаю по ночам.

25. Неожиданный шум заставляет меня вскрикивать.

26. Никто, даже члены моей семьи, не понимают, каково мне.

27. Я мягкий, добродушный человек.

28. Есть такие вещи, которые я делал на военной службе, о которых я никому не смог бы рассказать, так как считаю, что этого никому не понять.

29. Временами я вынужден употреблять алкоголь или лекарства (наркотики), чтобы уснуть или забыть на время о том, что произошло со мной в армии.

30. Я чувствую себя удобно в толпе.

31. Я теряю спокойствие и взрываюсь по мелочам каждый день.

32. Я боюсь засыпать по ночам.

33. Я стараюсь избежать всего, что мне напоминало бы о моей службе в армии и о том, что там происходило.

34. Моя память такая же хорошая, как и всегда.

35. Мне трудно выразить свои чувства даже людям, к которым я хорошо отношусь и о которых забочусь.

Ключ к тесту

Баллы подсчитываются по следующей схеме:

- для вопросов: 1,3-5,7-10,12-16,18,20,21,23,25,26,28,29,31-33,35:

- a) «Неверно» – 1 балл.
- b) «Отчасти верно» – 2 балла.
- c) «Верно» – 3 балла.
- d) «Довольно верно» – 4 балла.
- e) «Совершенно верно» – 5 баллов.

- для вопросов: 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34:

- a) «Неверно» – 5 баллов.
- b) «Отчасти верно» – 4 балла.
- c) «Верно» – 3 балла.
- d) «Довольно верно» – 2 балла.
- e) «Совершенно верно» – 1 балл.

Интерпретация результатов теста:

- 35-96 баллов – хороший уровень адаптации;
 - 97-111 баллов – нарушение адаптации;
 - 112 баллов и более – посттравматическое стрессовое расстройство. Рекомендовано обратиться в медицинский центр или в центр психологической реабилитации военнослужащих.
- Интерпретация понятий, используемых в тесте.*
 Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства по DSM-IV:

А. Больной находился под воздействием травмирующего события, при котором имели место следующие явления: больной пережил, был свидетелем или участником события или событий, которые представляли реальную или возможную угрозу смерти либо серьезного вреда или опасности нарушения физической целостности, угрожавшую самому больному или другим людям. Реакция больного проявлялась в виде страха, беспомощности или ужаса.

Воздействие экстремального стрессора приводит к манифестации ПТСР в виде трех констелляций: интрузии, избегания и гиперактивности.

Б. Травмирующее событие повторно переживалось в виде одного или нескольких следующих проявлений (интрузия):

- повторные, навязчивые воспоминания о событиях, включая образы, мысли или ощущения.
- повторяющиеся и вызывающие значительное беспокойство сны о пережитом событии.
- такие действия или ощущения, как если бы травмирующее событие случилось снова (включая ощущение воссоздания пережитого, иллюзии, галлюцинации и диссоциативные эпизоды, в том числе те, которые возникают при пробуждении или в состоянии опьянения).
- сильный психологический дистресс под влиянием внешних или внутренних раздражителей, которые символизируют или напоминают какой-либо аспект травмирующего события.

- физиологическая реактивность под влиянием внешних или внутренних раздражителей, которые символизируют или напоминают какой-либо аспект травмирующего события.

В. Постоянное избегание стимулов, связанных с травмой, и общее оцепенение (отсутствовавшие до травмы), о которых свидетельствует по меньшей мере 3 симптома из следующих (избегание):

- попытки избежать мыслей, ощущений или разговоров, связанных с травмой;
- попытки избежать действий, мест или людей, которые вызывают воспоминания о травме;
- частичная или полная амнезия важных аспектов травмы;
- выраженное снижение интереса к ранее значимым видам деятельности или к участию в них;
- чувство отрешенности или отчужденности от окружающих;
- сужение диапазона аффективной реакции (например, неспособность испытывать любовь);
- неспособность ориентироваться на длительную жизненную перспективу (например, больной не планирует заниматься карьерой, жениться, иметь детей или строить нормальную жизнь).

Г. Устойчивые проявления повышенного возбуждения (отсутствовавшие до травмы), о которых свидетельствует не менее 2-х симптомов из следующих (гиперактивность):

- трудности при засыпании или нарушение продолжительности сна;
- Раздражительность или вспышки гнева;
- трудность концентрации внимания;
- сверхнастороженность;
- усиленная реакция на испуг.

Д. Продолжительность расстройства (симптомов, описанных в рамках критериев Б, В, и Г) более 1 мес.

Е. Расстройство вызывает клинически значимый дистресс или нарушения в социальной, трудовой или других сферах жизнедеятельности. Уточните тип расстройства:

- острое, – если симптомы сохраняются менее 3 мес.;
- хроническое, – если симптомы сохраняются 3 мес. и более;
- отсроченное, – если симптомы возникают по меньшей мере через 6 мес. после окончания воздействия стрессора.

В небольшой части случаев ПТСР, обнаруживая хроническое течение на протяжении многих лет, может переходить в хроническое изменение личности.

Тест «СР-45»⁶⁴

Методика предназначена для выявления склонности к суицидальным реакциям. Является авторской разработкой П.И. Юнацкевича.

Обследуемому предлагается ответить на 45 вопросов, имеющих порядковую нумерацию от 1 до 45. Ответы фиксируются на бланке, используемом при обследовании, с индексацией «да», если ответ положительный, и «нет», если ответ отрицательный.

Вопросы являются адекватными суицидальным проявлениям. Использование данных вопросов и утверждений в качестве дополнительного стимульного материала позволяет при проведении обследования выявлять лиц, имеющих склонность к суицидальным реакциям, и формировать из них группу риска.

При интерпретации полученных данных следует учитывать, что методики констатирует лишь начальный уровень развития склонности личности к суициду в период ее обследования. При наличии конфликтной ситуации, других негативных условий и деформирующейся мотивации витального существования эта склонность может развиваться.

Таблица 6.2.

«Ключ»

«ДА» (+)	«НЕТ» (-)
1, 2, 3, 5, 7, 9, 13, 14, 15, 16, 19, 22, 24, 28, 31, 33, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 43, 44	4, 6, 8, 10, 17, 20, 26, 27, 30, 32, 45

Таблица 6.3.

«Ключ» шкалы «лжи» (L)

«ДА» (+)	«НЕТ» (-)
11, 12, 18, 21, 23, 25, 29, 34, 39	42

Подсчитывается количество совпадений с «ключом». Оценочный коэффициент (Sr) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений:

$$Sr = N/35 \pm 0,07$$

Где N - количество совпадающих с «ключом».

Показатели, полученные по этой методике, могут варьироваться от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком уровне склонности к суицидальным реакциям, близкие к нулю - о низком уровне.

⁶⁴ Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — 203 - 205 с.

Таблица 6.4.

Шкала оценок склонности к суицидальным реакциям (Sr)

Уровень оценки Sr	Уровень проявления	Оценка
0,01 - 0,23	Низкий	5
0,24 - 0,38	Ниже среднего	4
0,39 - 0,59	Средний	3
0,60 - 0,74	Выше среднего	2
0,75 - 1	Высокий	1

У обследуемых, получивших оценку «4», может возникнуть суицидальная реакция только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики.

«3» - потенциал склонности к суицидным реакциям не отличается высокой устойчивостью.

«2» - обследуемые относятся к группе риска с высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям. При испытывании затруднений они могут реализовать саморазрушающее поведение.

«1»- обследуемые обладают очень высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям. Нуждаются в помощи.

Оценочный коэффициент (L) выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений.

$$L = N/10,$$

где N - количество совпадающих с «ключом».

Показатели, полученные по этой методике, могут варьироваться от 0 до 1. Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком стремлении приукрасить себя и неадекватности ответов, близкие к нулю - о низком уровне и относительно надежной (при условии $L < 0,6 + 0,16$) достоверности результатов.

Инструкция:

Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего здоровья и характера. Если Вы согласны с утверждением, поставьте «+» в графе «ДА», если нет - поставьте «-» в графе «НЕТ».

Над ответами старайтесь долго не задумываться, правильных или неправильных ответов нет.

Таблица 6.5.

Методика СР-45

№	Утверждения	«Да»	«Нет»
1.	Как Вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторой ситуации?		
2.	Жизнь иногда хуже смерти.		
3.	В прошлом у меня была попытка уйти из жизни.		
4.	Меня многие любят, понимают и ценят.		
5.	Можно оправдать безнадежных больных, выбравших		

№	Утверждения	«Да»	«Нет»
	добровольную смерть.		
6.	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении.		
7.	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно потерять или не найти.		
8.	Как Вы считаете, оказавшись в ситуации, когда Вас предадут близкие и родные, Вы сможете жить дальше?		
9.	Я иногда думаю о своей добровольной смерти.		
10.	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило.		
11.	Всегда и везде стараюсь быть абсолютно честным человеком.		
12.	У меня, в принципе, нет недостатков.		
13.	Может быть, дальше я жить не смогу.		
14.	Удивительно, что некоторые люди, оказавшись в безвыходном положении, не хотят покончить с собой.		
15.	Чувство обреченности, в итоге, приводит к добровольному уходу из жизни.		
16.	Если потребуется, то можно будет оправдать свой уход из жизни.		
17.	Мне не нравится играть со смертью в одиночку.		
18.	Часто именно первое впечатление о человеке является определяющим.		
19.	Я пробовал разные способы ухода из жизни.		
20.	В критический момент я всегда могу справиться с собой.		
21.	В школе я всегда отличался хорошим поведением.		
22.	Могу обманывать окружающих, чтобы ухудшить свое положение.		
23.	Вокруг меня достаточно много нечестных людей.		
24.	Однажды я выбирал несколько способов покончить с собой.		
25.	Довольно часто меня пытаются обмануть или ввести в заблуждение.		
26.	Я бы не хотел моментальной смерти после тяжелых переживаний.		
27.	Я стал бы жить дальше, если бы случилась мировая ядерная война.		
28.	Человек волен поступать со своей жизнью так, как ему захочется, даже если он выбирает смерть.		
29.	Если человек не умеет представлять себя в выгодном		

№	Утверждения	«Да»	«Нет»
	свете перед руководством, он многое теряет.		
30.	Никому никогда не писал предсмертную записку.		
31.	Однажды пытался покончить с собой.		
32.	Никогда не бывает безвыходных ситуаций.		
33.	Пробовал покончить с собой таким образом, чтобы не чувствовать сильной боли.		
34.	Надо уметь скрывать свои мысли от других, даже если им нет до меня дела.		
35.	Душа человека, наверное, испытывает облегчение, если сама оставляет этот мир.		
36.	Могу оправдать любой свой поступок.		
37.	Если я что-то делаю, а мне начинают мешать, то я все равно буду делать то, что задумал.		
38.	Чтобы человеку избавиться от неизлечимой болезни и перестать мучиться, он, наверное, должен сам прекратить свои муки и уйти из этой жизни добровольно.		
39.	Бывает, сомневаюсь в психическом здоровье некоторых моих знакомых.		
40.	Однажды решался покончить с собой.		
41.	Меня беспокоит отсутствие чувства счастья.		
42.	Я никогда не иду на нарушение закона даже в мелочах.		
43.	Иногда мне хочется заснуть и не проснуться.		
44.	Однажды мне было очень стыдно из-за того, что хотелось бы уйти из жизни.		
45.	Даже в самой тяжелой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило.		

Шкала безнадежности Бека (Beck Hopelessness Scale)⁶⁵

Шкала безнадежности Бека (BHS) состоит из двадцати утверждений. При ответе респондент выражает свое согласие или несогласие с каждым утверждением в соответствии с предложенными вариантами ответа:

1. Совсем неверно;
2. Скорее неверно;
3. Скорее верно;
4. Очень верно.

Это шкала, измеряющая выраженность негативного отношения по отношению к субъективному будущему у взрослых и подростков. Шкала

⁶⁵ Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — С. 195 – 196.

была разработана А.Беком и группой его сотрудников в Центре Когнитивной Терапии Медицинской Школы Университета Пенсильвании (США).

С точки зрения авторов методики безнадежность - это психологический конструкт, который лежит в основе многих психических расстройств. На основании обзора литературы, связанной с конструктом безнадежности, Stotland пришел к выводу, что хотя большинство специалистов и придерживаются мнения, что чувство безнадежности слишком расплывчатое понятие, чтобы его можно было измерить, они также считают, что создать инструмент для измерения негативного отношения к себе и своему будущему возможно (Beck, 1991).

При разработке шкалы авторы следовали концепции Stotland, в рамках которой безнадежность рассматривается как система когнитивных схем, общим признаком для которых является негативная окраска ожиданий относительно ближайшего и отдаленного будущего. Индивиды с высокими показателями безнадежности верят:

- что все в их жизни будет идти не так;
- что они никогда ни в чем не преуспеют;
- что они не достигнут своих целей;
- что их худшие проблемы никогда не будут разрешены.

Такое описание безнадежности соответствует третьему компоненту негативной триады когнитивной модели депрессии Бека, согласно которой депрессивное состояние определяют негативный образ себя, негативный образ своего функционирования в настоящем и негативный образ будущего.

Таким образом, Шкала Безнадежности Бека измеряет выраженность негативного отношения субъекта к собственному будущему. Особую ценность данная методика представляет в качестве косвенного индикатора суицидального риска у пациентов, страдающих депрессией, а также у людей, ранее уже совершавших попытки самоубийства.

Инструкция: Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое из приведённых ниже утверждений. Укажите, насколько верно каждое из них описывает Вас и обведите цифру в соответствующей графе справа. Необходимо дать ответ на каждое утверждение.

Таблица 6.6.

Опросник безнадежности Бека
(Beck Hopelessness Inventory)

		Совсем неверно	Скорее неверно	Скорее верно	Очень верно
1	Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом	1	2	3	4
2	С тем же успехом я могу просто плюнуть на все, так как я не могу сделать свою жизнь лучше	1	2	3	4

		Совсем неверно	Скорее неверно	Скорее верно	Очень верно
3	Когда дела идут плохо, мне помогает знание о том, что так не может продолжаться вечно	1	2	3	4
4	Я не могу представить, какой будет моя жизнь через десять лет	1	2	3	4
5	У меня достаточно времени, чтобы успеть сделать то, что для меня наиболее важно	1	2	3	4
6.	В будущем я надеюсь преуспеть в том, что занимает меня больше всего.	1	2	3	4
7	Мое будущее кажется мне темным	1	2	3	4
8	Я полагаю, что у меня будет больше хорошего в жизни, чем у среднего человека	1	2	3	4
9	Мне просто не дают передышки и я не думаю, что в будущем станет легче	1	2	3	4
10	Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня к будущему	1	2	3	4
11	Все что я вижу впереди скорее неприятно, чем приятно	1	2	3	4
12	Я не ожидаю получить то, чего я действительно хочу	1	2	3	4
13	Когда я думаю о будущем, я надеюсь, что буду счастливее, чем сейчас	1	2	3	4
14	Ничего в жизни не складывается так как я хочу	1	2	3	4
15	Я верю в свое будущее	1	2	3	4
16	Я никогда не получаю то, что хочу, а значит хотеть чего-либо глупо	1	2	3	4
17	Очень маловероятно, что я буду доволен своим будущим	1	2	3	4
18	Мое будущее кажется мне очень туманным и неопределенным	1	2	3	4
19	Я ожидаю от будущего больше хорошего, чем плохого	1	2	3	4

		Совсем неверно	Скорее неверно	Скорее верно	Очень верно
20	Бесполезно действительно стремиться получить то, что я хочу, так как скорее всего у меня ничего не получится	1	2	3	4

Вопросы с «обратным» начислением баллов - 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19.

Методика «Духовный кризис» (Л.В. Шутова, А.В. Ляшук)⁶⁶

Духовный кризис — это состояние переживания утраты бытийной основы существования, которое возникает в ответ на эмоциональную реакцию относительно индивидуально-значимого события или явления и сопровождается нарушением процесса поиска сакрального. Проживание этого кризиса ведет к построению новой системы жизненных ориентиров, основанной на приобретенном субъективном опыте.

Манифестациями духовного кризиса могут являться конфликтные состояния, обусловленные следующими категориями: страхом смерти, одиночеством, свободой, бессмысленностью, виной, ответственностью, неудовлетворенностью и страданием.

Перечисленные категории были положены в основу проектируемой методики диагностики духовного кризиса, переживаемого личностью. Лишь категория вины была заменена на категорию «грех». Это связано с тем, что религия полагает грех в качестве фундаментальной предпосылки человеческого бытия: человек рождается уже в условии греховности и становится виноват сразу же, как только узнает о возможности греха, ибо «невинность — это неведение». Вина же является, скорее, следствием греха. Использование такого понимания греха соответствует общей идее методики, т.к. ее основная задача — диагностика духовного кризиса. Помимо этого, грех не противоречит базовым экзистенциальным данностям, выделенным в русле экзистенциальной психологии, поскольку он является, как было отмечено выше, одной из базовых категорий бытия.

В основу создания методики были положены постулаты экзистенциальной психологии и принципы субъективного временного шкалирования, заключающиеся в оценке человеком тех или иных параметров в различных временных измерениях (прошлом, настоящем, будущем).

В заключение отметим, что методика диагностики духовного кризиса в настоящее время находится на стадии дальнейшей разработки и носит экспериментальный характер.

I этап. Инструкция: «Перед Вами находится таблица с восемью жизненными категориями. Каждую категорию можно представить в трех временах: прошлом, настоящем и будущем. Задумайтесь о своей жизни: о том, какой она была, какая она сейчас и какой Вы ее видите в будущем. Исходя из представлений о собственной жизни, охарактеризуйте проявленность приведенных категорий в Вашей жизни по шкале от 0 («полностью отсутствует») до 6 («постоянно присутствует»).

Таблица 6.7.

Методика «Духовный кризис»

Категория	Прошлое	Настоящее	Будущее
Неудовлетворенность			
Одиночество			
Свобода			
Грех			
Страдание			
Ответственность			
Страх смерти			
Бессмысленность			

II этап. Инструкция: «На оборотной стороне листа напишите, как Вы понимаете каждую из перечисленных жизненных категорий. Постарайтесь не пользоваться цитатами и устойчивыми выражениями. Опишите именно Ваше понимание этих категорий. Если в процессе описания жизненных категорий Вы захотите исправить что-либо в таблице, Вы можете это сделать, но не зачеркивайте первоначальную цифру. Новую цифру пишите либо через «слеш» («/»), либо через запятую (или точку с запятой)».

Примечание. Относительно категории «страх смерти» напишите Ваше понимание того, что такое смерть, а относительно категории «бессмысленность» опишите Ваше понимание смысла жизни.

III этап. Инструкция: «После того, как Вы заполнили бланк ответа, постарайтесь соотнести то, что происходит с Вами на данном жизненном этапе, с тем, что было отмечено Вами в этом бланке. Ответьте на приведенные ниже вопросы:

1. С какой точностью приведенные Вами результаты описывают Ваше состояние?

2. Изменилось ли Ваше отношение к собственной жизни после прохождения методики?

⁶⁶ Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — С. 222 – 224.

3. Способна ли данная методика помочь Вам для более глубокого понимания себя?»

Обработка результатов

Рассчитываются два показателя:

1. Вероятность духовного кризиса (ДК):

$DK = (A \times 100) / 144$ (%), где А-сумма баллов по всем ячейкам.

2. Напряженность экзистенциального вакуума (ЭВ):

$ЭВ = (B \times 100) / 90$ (%), где В - сумма баллов по категориям «одиночество», «свобода», «ответственность», «страх смерти» и «бесмысленность».

Определяется тенденция духовного кризиса. Для этого рассчитываются временные коэффициенты для каждого временного измерения:

$K_n = (C \times 100) / 48$ (%), где С — сумма баллов в столбце «Прошлое»;

$K_n = (D \times 100) / 48$ (%), где D - сумма баллов в столбце «Настоящее»;

$K_6 = (E \times 100) / 48$ (%), где E - сумма баллов в столбце «Будущее».

Последовательное сравнение этих показателей дает пять основных тенденций:

1. Прогрессивная ($K_n < K_n < K_6$) — наблюдается усиление проявлений духовного кризиса в субъективном времени, что говорит о неудовлетворенности жизнью, о стремлении человека выйти на новый уровень своего развития; появляются устремления нравственного и религиозного характера.

2. Регрессивная ($K_n > K_n > K_6$) - наблюдается снижение проявлений духовного кризиса, что указывает на духовный рост испытуемого; человек по-новому смотрит на жизнь, у него появилась осознанная цель и смысл жизни; человек перестает быть «таким, как все».

3. Стагнационная ($K_n = K_n = K_6$) — в зависимости от величины коэффициентов может указывать на следующие проявления:

а) $K > 75\%$ - может свидетельствовать о глубоком духовном кризисе, который связан с потерей смысла жизни, депрессией и чувством вины;

б) $25\% < K < 75\%$ — указывает на пограничное состояние, при котором человек видит бессмысленность жизни, но стремится избавиться от этого чувства, «убегая» в работу и повседневные заботы;

в) $K < 25\%$ — указывает на человека, довольного жизнью, не стремящегося к вершинам духовного развития; духовного кризиса нет.

4. Пиковая ($K_n < K_n > K_6$) — может указывать на человека, переживающего эмоциональный шок (например, вследствие потери близкого человека) или же испытывающего разочарование от жизни.

5. Низинная ($K_n > K_n < K_6$) — указывает на человека, периодически входящего в состояние духовного кризиса, но отрицающего истинность и ценность своих переживаний; несмотря на это, ему не удастся вернуться к своему прежнему состоянию, и он «тоскует по божественному».

Примечание. Если обнаружено равенство только между двумя рядоположными коэффициентами, то они приравниваются, и тенденция в этом случае считается либо прогрессивной, либо регрессивной (в зависимости от знака неравенства).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акимовой, К.М. Психологическая диагностика: учебник для вузов /М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб: Питер, 2003. – 625с.
2. *Апчел, В.Я.* Стресс и стрессустойчивость человека/ В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. СПб.: 1999. - 86 с.
3. Белова О.В. Общая психодиагностика / О.В. Белова. - Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. - 37с.
4. *Берг, Т.Н.* Нервно- психическая неустойчивость и способы ее выявления/ Т.Н.Берг. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – С.28-33.
5. *Бережная, Н.И.* Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов/ Н.И.Бережная// Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г.: в 8 т. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – Т. 1. С. 453-457.
6. *Водопьянова, Н.Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика/ Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова - СПб., 2005. - 258 с.
7. *Готвальд, Ф.Т.* Аюрведа в бизнесе: система оздоровления личности, рабочего места и предприятия / Ф.Т.Готвальд, В.Ховальд. - М.: Фаир-пресс, 2000. - 384с.
8. *Гринберг, Дж.* Управление стрессом/ Дж.Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496с.
9. *Елисеев, О.П.* Практикум по психологии личности/ О.П.Елисеев. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 560с.
10. *Иванченко, Т.А.* Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого/ Т.А.Иванченко, М.А.Иванченко, Т.П.Иванченко. - СПб, 1994 - 262 с.
11. *Ильин, Е.П.* Психология индивидуальных различий/ Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2004 - 701с.
12. *Китаев-Смык, Л.А.* Психология стресса/ Л.А.Китаев-Смык. - М.: Наука, 1983. - 370 с.
13. *Крюкова, Т.Л.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ)/ Т.Л.Крюкова, Е.В.Куфтяк // Журнал практического психолога. - М. : 2007. - № 3 - С. 93-112.
14. *Куликов, Л.В.* Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств/ Л.В.Куликов — СПб.: СПГУ. – 2003.
15. *Морозов, А.В.* Деловая психология: курс лекций/ А.В. Морозов - СПб.: Изд-во Союз, 2000. – 360с.
16. *Моросанова, В.И.* Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека/ В.И.Моросанова. - М.: Наука, - 1998. – 191 с.
17. *Набиуллина, Р.Р.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды,

- психотерапевтическая коррекция): учебное пособие/ Р.Р.Набиуллина, И.В.Тухтарова. - Казань, 2003
18. *Панченко, Л.Л.* Диагностика стресса: учебное пособие/ Л.Л.Панченко. – Владивосток, 2005. - 35 с.
19. *Пашукова, Т.И.* Психологические исследования. Практикум по общей психологии/ Т.И.Пашукова, А.И.Допира, Г.В.Дьяконов. – М.: Издательство "Институт практической психологии", 1996. – 153с.
20. Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О.Прохорова. — С-Пб.: Речь, 2004. – 480 с.
21. *Пушкарев, А.Л.* ПТСР – диагностика и лечение/ А.Л.Пушкарев, В.А.Доморацкий, Е.Г.Гордеева - М., 2002.
22. *Райгородский, Д.Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты/ Д.Я.Райгородский. - Самара, 2001. - 668 с.
23. *Райгородский, Д.Я.* Психодиагностика персонала. Методика и тесты/ Д.Я.Райгородский – М. – 2007. Т.1. – 440с.
24. *Рогов, Е.И.* Настольная книга практического психолога в образовании/ Е.И.Рогов. - М., 1995. - 529 с.
25. *Романова, Е.С.* Психодиагностика/ Романова Е.С. — СПб.: Питер, 2008. — 400 с.
26. *Самоукина, Н.В.* Психология и педагогика профессиональной деятельности/ Н.В.Самоукина. - М.: Тандем, КМОС, 1999. - 352 с.
27. *Смирнова, Е.Т.* Экспресс-психодиагностика. Введение в целостную психологию. Методики и тесты/ Е.Т.Смирнова Е.Т. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2005. – 320с.
28. *Столяренко, Л.Д.* Основы психологии: практикум/ Л.Д.Столяренко. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 704с.
29. *Тарабрина, Н.В.* Практикум по психологии посттравматического стресса/ Н.В.Тарабрина. – Спб: Питер, 2001. – 272с.
30. *Тарасов, Е.А.* Как победить стресс/ Е.А.Тарасов. – М.: Айрис-пресс, 2002.
31. Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 183 – 189.
32. *Тигранян, Р.А.* Стресс и его значение для организма/Р.А.Тигранян. – М.:Наука, 1988. – 176с.
33. *Фетискин, Н.П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490с.
34. *Шрайнер, К.* Как снять стресс/ Шрайнер, К. - М., 1993. - 272 с.
35. *Щербатых, Ю.В.* Психология стресса/ Ю.В. Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 304 с.
36. *Щербатых, Ю.В.* Психология стресса/ Ю.В.Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 304 с.

37. Юринова, Н. Человек под дождем. Графическая психодиагностическая методика/ Н.Юринова // Школьный психолог. – 2000. - №33.

38. *Friedman, M.* The key cause — type A behavior pattern/ M.Friedman, R.Rosenman// Stress and coping. - New York.: Columbia Univ. press, 1977. - P. 203 - 212.

39. *Lazarus, R.S* Stress, Appraisal, and Coping/ R.S.Lazarus, S.Folkman. - New York, 1984. - p.141.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

ПСИХОДИАГНОСТИКА СТРЕССА

Составители: доц. Р.В.Куприянов, доц. Ю.М.Кузьмина.

Ответственный за выпуск Т.Я.Виленская

Лицензия 020404 от 6.03.97 г.

Подписано в печать 8.10.12		Формат 60x84/16
Бумага офсетная	Печать Riso	12,32 усл. печ. л.
13,25 уч.-изд. л.	Тираж 100 экз.	Заказ «С»

Издательство Казанского национального исследовательского
технологического университета

Офсетная лаборатория Казанского национального
исследовательского технологического университета

420015, Казань, К.Маркса, 68