

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І.І. МЕЧНИКОВА
ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНОЇ ТА ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТЕСТУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ МНС

Методичні вказівки
для студентів денної та заочної форми навчання
з напрямку підготовки 030102 «Психологія»
та практичних психологів МНС України

О д е с а
«Одеський національний
університет»
2012

Проведення психологічного тестування працівників МНС. Методичні вказівки для студентів денної та заочної форми навчання з напряму підготовки 030102 «Психологія» та практичних психологів МНС України.

Автори:

В.А. Розанов, доктор медичних наук, професор кафедри клінічної психології

Е.М. Псядло, доктор біологічних наук, професор кафедри клінічної психології

М.К. Кременчуцька, кандидат психологічних наук,

доцент кафедри клінічної психології

О.Є. Самара, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри клінічної психології

Н.А. Доценко, психолог МНС

О.В. Курбатова, психолог МНС

Рецензенти:

Б.Г. Херсонський, кандидат медичних наук, професор, завідувач кафедри клінічної психології

Л.М. Дунаєва, доктор політичних наук, професор, директор Інституту інноваційної та післядипломної освіти

У рекомендаціях представлено діагностичний комплекс, розроблений за результатами дослідження стрес-уразливості і особистісних чинників, що призводять до неефективного психосоціального функціонування співробітників МНС України. Рекомендації призначені для студентів-психологів та практичних психологів МНС України.

Затверджено до друку

Вченою радою Інституту інноваційної та
післядипломної освіти

ОНУ імені І.І.Мечникова.

Протокол № 3 від 18 жовтня 2011 р.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Дані методичні рекомендації розроблені до виконання НДР № 168 (номер держ. реєстрації 0101U003866) і на підставі Угоди про співпрацю між Одеським національним університетом імені І.І.Мечникова та Головним управлінням Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи в Одеській області відносно підготовки, підвищення кваліфікації психологічних кадрів, забезпечення психолого-діагностичного процесу, проведення і впровадження у практику результатів наукових досліджень.

Комплексне дослідження власних особистісних характеристик співробітників служб порятунку МНС, проведене кафедрою клінічної психології ОНУ спільно з Центром психологічного забезпечення МНС з метою виявлення стрес-уразливості і несприятливого поєднання психологічних чинників, що призводять до неефективного психосоціального функціонування, дозволило стандартизувати психологічний інструментарій для застосування службою психологічного забезпечення МНС і запропонувати його психологічній службі МНС. Одночасно надані рекомендації щодо особливостей подальшого аналізу отриманих даних.

Набір психологічних методик, що представлено, спрямований на вивчення індивідуально-психологічних особливостей службовців МНС, на обстеження поповнення, що знов прибуває, а також на вироблення рекомендацій по організації психологічної допомоги і психологічної просвіти службовців, членів їх родин і цивільного персоналу МНС України. Однією з цілей пропонованого психологічного тестування являється виявлення осіб з низькою пристосованістю до стресу і неефективними допінг-стратегіями, на підставі чого можуть бути сформовані групи ризику психо-соціальної дезадаптації та запропоновано відповідні тренінг-програми.

В основу запропонованого набору покладено три основні блоки показників:

- 1) особистісні особливості у рамках факторної моделі «Великої п'ятірки»;
- 2) деякі психо-соціальні особливості, що відбивають рівень загального благополуччя, рівень природного життєвого стресу (включаючи періоди дитинства і юнацтва) і пов'язані з ними характеристики реагування на стрес;
- 3) міра адекватності сформованих у ході життєвого розвитку допінг-стратегій.

Комплекс проведених досліджень на базі вказаних блоків параметрів дозволяє представити психодіагностичну роботу як систему погоджених, цілеспрямованих заходів в інтересах життєдіяльності працівників екстремальних професій по контролю і корекції психологічної стійкості особистісного складу і збереженню їх психічного здоров'я. Впровадження комплексу нових високовалідних методик дозволить поліпшити якість, обґрунтованість і достовірність психологічних висновків і рекомендацій за які несе персональну відповідальність психологічна служба МНС. У свою чергу підвищення рівня психодіагностики дозволить на більш високому рівні

вирішити завдання психологічної корекції, тренінгів в колективах і індивідуальної роботи із співробітниками МНС.

Ці методичні рекомендації переслідують в основному мету стандартизації психологічного тестування, очікується, що науковий аналіз усієї суми отриманих даних, що охоплюють значні контингенти працівників МНС, дозволить виробити об'єктивні критерії особистісної і психосоціальної обумовленості адаптивних і неадаптивних стратегій подолання, які ляжуть в основу подальших методичних документів.

2. РЕКОМЕНДОВАНИЙ ТЕСТОВИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

Запропонований набір психодіагностичних інструментів може бути використаний для вирішення наступних завдань:

1. Оцінка особистісного профілю респондентів (з можливістю контролю валідності і відмови від співпраці).

2. Оцінка загального соціально-психологічного благополуччя як інтегрального фактора адаптації до життєвих умов.

3. Виявлення ступеню вираженості депресії і наявності феномену безнадійності як факторів, що привертають до суїцидальної поведінки.

4. Оцінка окремих характеристик схильності до насильства та інтенсивності гніву.

5. Оцінка вираженості «високого» і «низького» навантаження стресових подій протягом життя.

6. Виділення способів і стилів совладання індивіда зі специфічними зовнішніми і / або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищують ресурси людини.

Вибір методик продиктовано їх широким використанням у світовій практиці, неодноразовою перевіркою на валідність, інформативністю і наявністю програмного забезпечення для швидкого і точного підрахунку даних. До переліку тестів включені:

1. Для отримання інформації про особистісні характеристики співробітників служб порятунку МНС були обрані наступні методики:

1.1. Особистісний опитувальник NEO-PI-R (оригінальна російськомовна версія валідована співробітниками Ярославського університету, РФ).

2. Для отримання інформації про психосоціальне благополуччя співробітників служб порятунку МНС були обрані наступні методики:

2.1. Шкала благополуччя ВОЗ

2.2. Шкала безнадії (скорочена шкала песимізму Бека)

2.3. Шкала депресії Бека

2.4. Шкала характеристик гніву (скорочена шкала гніву Спілбергера)

2.5. Шкала схильності до насильницьких дій Плутчика.

2.6. Опитувальник «Життєві події» (розроблений Шведським національним центром суїцидологічних досліджень).

3. Для отримання інформації про стратегії подолання стресових ситуацій були обрані методики:

- 3.1. «Індикатор допінг-стратегій» Д. Амірхана;
- 3.2. «Копінг-тест» Р. Лазаруса, С. Фолкман;
- 3.3. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфола.
- 3.4. Опитувальник допінг-поведінки в стресових ситуаціях (Норман С., та ін)

3. ОПИС МЕТОДИК

3.1. ОЦІНКА ОСОБИСТОСТІ ВИПОБУВАНИХ

3.1.1. ОСОБИСТІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК NEO-PI-R.

Особистісний опитувальник NEO-PI-R призначений для вимірювання п'яти основних особистісних змінних, що складають базові шкали опитувальника, а також досить великої кількості інших рис особистості, що становлять підшкали опитувальника та включені в кожен з п'яти базових шкал. Об'єднані в цілісну систему, 5 основних шкал і 30 підшкал NEO-PI-R дозволяють широко продіагностувати особистість дорослої людини. Форма, яка використана, включає 240 тверджень, які необхідно оцінити за 5-ти бальною шкалою Лайкерта. Шкала містить твердження від «абсолютно згоден» до «абсолютно не згоден». Вона передбачує оцінку людиною своїх власних особистісних характеристик і придатна для діагностики чоловіків і жінок різного віку (але не молодше 16 років).

Базою для створення даної методики послужив особистісний опитувальник NEO (NEO-PI), розроблений американськими психологами Р. Costa і R. McCrae в 1985 році. Даний опитувальник призначався для вимірювання таких базових шкал як Нейротизм (N), Екстраверсія (E), Відкритість досвіду (O), Співробітництво (A) і Сумлінність (C). Подальший розвиток методики йшов шляхом удосконалення шкал опитувальника на основі використання методів факторного аналізу. Творці тесту інтенсивно досліджували шкали протягом 15 років, як у клініці, так на здорових дорослих випробовуваних. Психометричні перевірки опитувальника підтвердили його високу надійність і валідність, включаючи крос-культурну валідність. На даний час опитувальник являє собою ефективний інструмент для вимірювання особистісних характеристик психічно здорових людей, що було продемонстровано в численних наукових і клінічних дослідженнях. У таблиці наведено список шкал і підшкал NEO-PI-R, який дозволяє дати загальне уявлення про те, що вимірює даний психодіагностичний інструмент.

ШКАЛИ ТА ПІДШКАЛИ NEO-PI-R

Базові шкали	Підшкали	
N: Нейротизм	N 1: Тривожність	N 4: Рефлексія
	N 2: Ворожість	N 5: Імпульсивність
	N 3: Депресія	N6: Ранимість (стрес-уразливість)
E: Екстраверсія	E 1: Сердечність	E 4: Активність
	E 2: Товариськість	E 5: Пошук збудження
	E 3: Наполегливість	E 6: Позитивні емоції
O: Відкритість досвіду	O 1: Фантазія	O 4: Дії
	O 2: Естетика	O 5: Ідеї
	O 3: Почуття	O 6: Цінності
A: Співробітництво	A 1: Довіра	A 4: Поступливість
	A 2: Чесність	A 5: Скромність
	A 3: Альтруїзм	A 6: Чуткість
C: Сумлінність	C 1: Компетентність	C 4: Прагнення до досягнень
	C 2: Організованість	C 5: Самодисципліна
	C3: Слухняність обов'язку	C 6: Осмислення вчинків

Російськомовна версія опитувальника NEO-PI-R була створена 1997 року міжнародним колективом психологів в рамках наукового співробітництва між Ярославським державним університетом імені П.Г. Демидова і Саскаханна університетом (Пенсільванія, США) за згодою авторів методики та дозволу видавничої фірми Psychological Assessment Resources, Inc. Авторами російськомовної версії є В.Є. Орел, А.А. Рукавишников, І.Г. Сенін (Ярославський держуніверситет, Росія) та Т.А. Мартін (Саскаханна університет, США).

Вибір даної методики для застосування в російськомовній культурі був обумовлений наступними причинами. По-перше, результати методики NEO-PI-R добре корелюють з оцінками з інших тестів, особливо з тими, які побудовані на базі факторного аналізу (опитувальники Г. Айзенка і Р. Кеттелла), що доводить спільність старих факторних моделей і «Великої П'ятірки» (Л. Первін, О. Джон, 2000). Аналогічні дані отримані і у вітчизняних дослідженнях (А. Г. Шмельов, 2002). По-друге, існують докази кореляції даних NEO-PI-R з результатами оцінки особистісних рис, отриманих за допомогою інших методів, наприклад Q-сортування або психосемантичних методів (Л. Первін, О. Джон, 2000; А. Г. Шмельов, 2002). По-третє, опитувальник добре зарекомендував себе як діагностичний інструмент, є адаптовані версії опитувальника NEO-PI-R в різних мовних культурах (німецької, італійської, китайської, португальської, іспанської, японської, польської тощо). Крос-культурні дослідження підтверджують спільність структури особистості у представників різних культур (Costa, McCrae, Martin, Oryol, Rukavishnikov, Senin, 2000, Martin, Costa, Oryol, Rukavishnikov, Senin, 2002, Martin, Costa, Oryol, Rukavishnikov, Senin, 2002). Нарешті, по-четверте слід зазначити, що даний тест має високу

надійність при повторному застосуванні і стабільність показників у часі. Останнє має велике значення, оскільки показники, що визначаються за його допомогою цілком можна розцінювати як такі, що властиві особистості і мало змінювані під впливом обставин. Для даного опитувальника виявлено високий показник кореляції між самозвітом та оцінками спостерігачів, що свідчить про об'єктивність отриманих результатів.

Технічно застосування опитувальника можливо як у формі індивідуального самозвіту, так і у формі групового заповнення під контролем психолога-інтерв'юера. В умовах масового скринінгового тестування в підрозділах МНС переважно використовувати другу форму. У випадках, коли доводиться використовувати форму самозвіту, дуже бажана присутність психолога, який здійснює нагляд. Перед початком опитування психолог коротко пояснює методику заповнення форм відповідей і підкреслює необхідність відповідати на питання без тривалих роздумів. Тим не менше, оскільки деякі питання і твердження можуть виявитися важкими для розуміння, можна заохотити респондентів уточнити незрозумілий їм питання, звернувшись до випробувача.

Результати опитування вводяться в бази даних, що поставляються розробниками за ліцензією. Програмне забезпечення дозволяє: 1) перевіряти індивідуальні відповіді на валідність, 2) розраховувати сирі дані; 3) розраховувати зважені дані з урахуванням віково-статевих норм для російськомовної популяції.

Перевірка на валідність включає в себе виявлення трьох основних причин невалідних відповідей – безглузлого заповнення, «негативізму» і «угодовства». Якщо перша причина зазвичай говорить про активне або пасивне небажання співпрацювати, то дві наступні пов'язані з наявністю шкали Лайкерта і можуть свідчити, можливо, про неусвідомлене невірне заповнення у зв'язку з негативними установками особистості або схильністю погоджуватися з будь-яким запропонованим твердженням. За будь-яких обставин невалідні результати не можуть бути використані і відбраковуються.

Сирі дані по кожній підшкالی представляються сумою балів, виставлених за індивідуальними питаннями, які належать до цього розділу. Сирі дані за 5-ма основними вимірами представлені сумою балів з усіх розділів, що входять в даний вимір. Нормовані дані отримані з урахуванням показників російськомовного населення. Враховуючи широке поширення російської мови в Одеському регіоні, це може бути цілком прийнято. При аналізі даних NEO PI-R використовуються параметричні методи (наприклад, статистика Стьюдента — Фішера).

У зв'язку з умовами поставки ліцензованих версій обробка даних здійснюється в лабораторії кафедри клінічної психології ОНУ імені І.І. Мечникова, результати видаються у психологічну службу МНС у вигляді готових висновків. Це обмежує можливості використання опитувальника в польових умовах, але цілком припустимо в плані здійснення поточного психологічного тестування контингентів співробітників МНС.

3.2. ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ

3.2.1. ШКАЛА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВОЗ

Показник благополуччя ВОЗ (WHO) оцінює самопочуття респондента на поточний період за п'ятьма шкалами, що включає стан бадьорості, спокій, активність, стомлюваність і ступень інтересу до життя. Твердження оцінюються в балах від 0 до 5. Максимальна сума – 25 балів. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ) вважає якість життя багатовимірним, суб'єктивно оцінюваним поняттям, вимірювання психологічного благополуччя є одним з найбільш важливих факторів. Психологічне благополуччя є протилежним полюсом безнадійності, тобто параметрів Шкали безнадійності, наприклад, затвердження «Моє майбутнє бачиться мені похмурим». Незважаючи на свою простоту, даний інструмент досить інформативний. При виявленні низьких значень загального благополуччя необхідно звернути увагу на цього випробуваного і простежити показники шкали депресії, наявність безнадійності або неадекватних допінг-стратегій.

3.2.2. ШКАЛА БЕЗНАДІЇ (Beck AT et al., 1974)

Дана шкала являє собою скорочену (з метою практичної зручності і з урахуванням навантаження на респондента) шкалу песимізму Бека. Опитувальник являє собою 4 твердження, на які пропонується дати відповідь, чи відповідають вони відчуттям і настрою респондента на даний момент. Пункт b (моє майбутнє бачиться мені похмурим) за наявними даними літератури (Aish A.-M., Wasserman D., 2006) є ключовим для виявлення безнадійності як когнітивного феномена. Позитивна або негативна відповідь на цей пункт використовується для отримання дихотомічних даних про наявність / відсутність безнадійності. Для аналізу даних за шкалою безнадії в різних групах може бути використаний такий непараметричний критерій як хі-квадрат (χ^2). При виявленні безнадійності необхідно приділити додаткову увагу даними шкали депресії Бека.

3.2.3. ШКАЛА ДЕПРЕСІЇ БЕКА (BDI, Besh AT et al., 1961)

Призначена для оцінки наявності депресивних симптомів у обстежуваного на поточний період. Опитувальник містить 21 твердження, кожне з яких включає в себе окремий тип психопатологічної симптоматики. Виділені шкали дають можливість виявити ступінь вираженості депресивної симптоматики, тому що кожна з них представляє собою групу запитань, що складається з чотирьох тверджень, відповідно оцінюються в балах від 0 до 3. Максимально можлива сума – 63 бали. Використовується сума балів, проставлених за окремими пунктами. Ця процедура виконується із застосуванням спеціальної комп'ютерної програми, але може бути легко виконана вручну. Сума балів, яка не перевищує 9 свідчить про відсутність будь-яких ознак депресії у випробуваного в даний момент. Особи, які набрали 14 і більше балів повинні обов'язково привернути увагу психолога, можливо, вони

потребують психо-соціальної підтримки. Чим вище набраний бал, тим вищий ризик суїцидальних дій. При високих балах слід звернути увагу на питання 3.і, в якому мова йде про суїцидальні наміри. Якщо при оцінці матеріалу в групах не вдасться отримати нормального розподілу, дані будуть оцінюватися як непараметричні і буде використаний метод статистичної обробки по Вілкоксона, Мак-Намаре або Крускал-Уолліс.

3.2.4. ШКАЛА ХАРАКТЕРИСТИК ГНІВУ (STAS, Spielberger C. et al., 1983)

Відноситься до інструментарію, що оцінює емоцію гніву як особистісне властивість і як реакцію на зовнішній вплив, що може викликати гнів (стресогенних ситуацій), відповідно тест складається з двох субшкал – *temperament* та *reaction*. Шкала являє собою скорочену (до 10 питань з 15) шкалу STAS (State-Trait Anger Scale) розроблену Спілбергера із співавторами за аналогією зі шкалою тривоги того ж автора.

3.2.5. ШКАЛА ОЦІНКИ РИЗИКУ НАСИЛЬНИЦЬКИХ ДІЙ ПЛУТЧІКА (PFAV, Plutchik R., Praag van NM, 1990)

Опитувальник оцінює ступінь здатності обстежуваного до агресивних дій і схильність до насильства, у тому числі – до застосування зброї. Складається з 12 пунктів, кожен з яких оцінюється за чотирьохчленною шкалою від 0 до 3.

3.2.6. ОПИТУВАЛЬНИК «ЖИТТЄВІ ПОДІЇ»

Спеціальний інструмент «Життєві події» був розроблений в NASP з метою розрізнення «високої» і «низької» навантаження стресових подій протягом життя. Він включає в себе 28 питань (за числом основних життєвих неприємностей), респонденту пропонується відзначити, чи траплялися з ним ті чи інші події негативного характеру. Частина питань (№ № 1-9) запозичена зі структурованого психіатричного опитувальника СИДИ, (розділ «Посттравматичний стресовий розлад»). Запозичені питання стосуються участі в бойових діях, фізичного і сексуального насильства, перебування природних катастрофах і катаклізмах, спостереження страждань або смерті інших людей. Ці події носять зовнішній характер. Решта питань стосуються подій, що в значній мірі залежать від самого респондента. Принциповою особливістю даного опитувальника є те, що в ньому є можливість оцінювати події за 3-м вимірами: 1) Що сталося, 2) Коли це сталося, 3) Як часто це траплялося. Така конструкція опитувальника базується на думці ряду авторів, згідно з якими не тільки самі події, але і їх частота мають значення у формуванні неадаптивних стратегій подолання. У частині оцінки періоду життя, в якому довелося випробувати травматичний досвід, враховувалося, чи відбулося подія, коли респонденту було менше 18 років або коли він був дорослою людиною. У підсумковій частині опитування респондентам пропонується ранжувати всі негативні життєві події за ступенем їх несприятливого впливу. Опитувальник також передбачає можливість викладу респондентом позитивних подій, сприятливо вплинули на його життя, які слід викласти у вільній формі.

Результати опитування кодуються відповідно за вміщеними в шкалі нормами і вносяться до електронної бази даних у системі FileMaker Pro. Дана система обліку дозволяє за допомогою спеціальних програм обраховувати результати опитування у формалізованому вигляді, виводячи сумарний показник накопичення негативних життєвих подій, умовно позначений нами як «життєвий стрес». Під цим терміном ми розуміємо акумуляцію життєвих неприємностей і психотравм, який з одного боку, відображає вплив зовнішніх чинників, а з іншого - схильність до накопичення стресів, яка, можливо, корелює з такою характеристикою як віктимна. Можливий також підрахунок вручну. У цьому випадку набрані по кожному питанню бали перемножують, отримуючи значення від 1 до 6. Враховуючи роль ранньої травматизації у формуванні непродуктивних стратегій подолання, слід звертати увагу на високу частоту негативних життєвих подій у молодому віці (до 18 років) і уважно аналізувати результати тестування допінг-стратегії таких респондентів.

3.3. ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

3.3.1. ІНДИКАТОР ДОПІНГ-СТРАТЕГІЙ Д. АМІРХАНА

Методика «Індикатор допінг-стратегій» Д. Амірхана адаптована в психоневрологічному науково-дослідному інституті імені В.М. Бехтерева. Вона дозволяє встановити тип і вираженість використовуваної допінг-стратегії. Методика включає три шкали, які відповідають одному з типів совладаючої поведінки: «Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки» і «Уникнення проблем». Методика складається з 33 висловлювань, для кожного з яких випробуванням необхідно вибрати один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповіді: «Повністю згоден», «Згоден», «Не згоден». Нарахування балів за кожною шкалою проводиться відповідно до ключів.

3.3.2. КОПІНГ-ТЕСТ Р. ЛАЗАРУС, С. ФОЛКМАН

Методика «Копінг-тест» Р. Лазаруса, С. Фолкман призначена для визначення копінг-механізмів у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах. Методика складається з восьми шкал, що містять 50 тверджень, що відбивають способи подолання труднощів у трьох основних сферах психічної діяльності - когнітивній, емоційній і поведінковій.

В інструкції досліджуванним пропонується вибрати ті варіанти копінг - поведінки, до яких вони вдаються у повсякденному житті, стикаючись із труднощами, і оцінити перевагу використання кожного копінгу. Пропонується чотири варіанти відповідей: «Ніколи», «Рідко», «Іноді» і «Часто». Надалі кількісні показники переводяться в проценти, що показують ступінь вираженості і переважне використання того чи іншого захисного механізму.

За ступенем конструктивності допінг-механізми поділяються на три групи:

- а) конструктивні
 - планування рішення,
 - самоконтроль,

- пошук соціальної підтримки,
- б) відносно конструктивні
- прийняття відповідальності,
- позитивна переоцінка,
- в) неконструктивні
- конфронтативний копінг,
- дистанціювання,
- втеча - уникнення.

Виділяють вісім шкал, відповідних восьми типів копінг - механізмів:

1. Конфронтативний копінг – агресивні зусилля по зміні ситуації; передбачається певна ступінь вираженості і готовності до ризику, дії спрямовані на активне відстоювання своєї думки і бажань у відносинах з оточуючими і спроби домогтися свого, хаотична діяльність, не спрямована на зміну ситуації.

2. Дистанціювання – когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість, спроба забути або проігнорувати ситуацію, або знайти в ній щось хороше.

3. Самоконтроль – зусилля з регулювання своїх почуттів і дій, контролювання емоцій, можливість аналізувати проблему, пошук шляхів виходу зі сформованої ситуації.

4. Пошук соціальної підтримки – зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

5. Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі в проблемі і активні спроби її вирішення.

6. Втеча-уникнення – уявне прагнення і поведінкове зусилля, спрямовані на уникнення проблеми, виражається в спробах поліпшення свого самопочуття шляхом прийняття алкоголю, їжі, куріння.

7. Планування вирішення проблеми – довільні проблемно – сфокусовані зусилля по зміні ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблеми.

8. Позитивна переоцінка – зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості, знаходження нової віри.

Сума балів по кожній з 8 шкал (в зіставленні з нормативними даними) характеризує ступінь вираженості досліджуваних копінг-стратегій, а сукупність шкальних оцінок відображає індивідуальну інфраструктуру совладаючої поведінки випробуваного.

3.3.3. ОПИТУВАЛЬНИК «СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ» (SACS) С. ХОБФОЛА

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS)

С. Хобфола засновано на його багатоосьовій моделі «поведінки подолання».

На відміну від інших моделей, долаюча поведінка розглядається ним як стратегії (тенденції) поведінки, а не як окремі типи поведінки.

Запропонована модель має дві основні вісі:

- просоціальна - асоціальна;
- активна – пасивна;
- і одну додаткову вісь: пряма – непряма.

Дані осі представляють собою вимірювання загальних стратегій подолання: «асертивні дії», «Вступ у соціальний контакт», «Пошук соціальної підтримки», «Обережні дії», «Імпульсивні дії», «Уникнення», «Маніпулятивні дії», «Асоціальні дії» і «Агресивні дії». Методика складається з 54 висловлювань щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Випробуваному пропонується оцінити ступінь відповідності висловлювань своїм реальним діям, використовуючи наступну шкалу:

- 1 – ні, це зовсім не так
- 2 – скоріше ні, ніж так
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше так, ніж ні
- 5 – так, цілком вірно

Обробка результатів проводиться відповідно до ключа.

3.3.4. ОПИТУВАЧ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (НОРМАН С., ЕНДЛЕР Д.Ф., ДЖЕЙМС Д.А., ПАРКЕР М.І.)

Варіант опитувальника, спрямованого на оцінку копінг-стресового поведінки, адаптований

Т. А. Крюкової, включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації і націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. Вимірювані параметри: орієнтація на рішення задач, орієнтація на емоції, орієнтація на уникнення, відвернення, соціальне відволікання.

4. СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амбрумова А. Г., Полеев А. М, Неотложная психотерапевтическая помощь в суицидологической практике: Метод. рекомендации.– М., 1986. — 25 с.
2. Бек А., Раш А. и др. Когнитивная терапия депрессии. – СПб. – Питер, 2003. – 298 с.
3. Бек П., Ольсен Л.Р., Нимеус А. Психометрические шкалы оценки суицидального риска. – В кн.: Напрасная смерть. Причина и профилактика самоубийств / Ред. Д. Вассерман. – М: Смысл, 2005. – С. 163-170.
4. Бурлачук Л.Ф., Королев Д.К. Адаптация опросника для диагностики пяти факторов личности // Вопросы психологии. – 2000. - № 1. – С .126-134.
5. Долгополова Е. В., Смирнов Б. А Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Изд-во Гуманитарный центр, 2007. - 276 с.
6. Экстремальна психологія: підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тимченка – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
7. Каневский В.И., Розанов В.А. Оценка целевой направленности личности в раннем периоде после суицидальной попытки. //Таврический журнал психиатрии. – 2006. – Т.10, №3(36). – С. 79–85.

8. Либин Д., Либина А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами // Стиль человека: психологический анализ.– М., 1998.
9. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
10. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. Журнал социологии и социальной антропологии Санкт-Петербургский государственный университет. – 1998.– Т. I., №2. – С. 100-111.
11. Орел В.Е., Рукавишников А.А., Сенин И.Г. Разработка русскоязычной версии личностного теста NEO PI-R. Рук. депон. в ИНИОН № 52220 9.10.97.
12. Пилягина Г. Я. Аутоагрессивное поведение: патогенетические механизмы и клиничко-типологические аспекты диагностики и лечения. – Автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 14.01.16. – Киев, 2004. – 32 с.
13. Самара О.Є., Козловський Р.С., Доценко Н.А., Курбатова О.В., Розанов В.А. Можливі предіктори неадаптивного стилю зівладання при стресових ситуаціях у співробітників МНС //Актуальные проблемы транспортной медицины. – 2008. – № 3 (13). – С. 46-54.
14. Costa, P.T., Jr., & McCrae, R.R. (2003). Bibliography for the Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI). www.parinc.com: Psychological Assessment Resources.
15. Лаак Я., Бругман Г. Big 5. Как измерить человеческую индивидуальность.

Режим доступа к ресурсу:

http://www.syntone-kazan.ru/library/books/?item_id=2464¤t_book_page=all

5. ДОДАТКИ

NEO-PI-R. Розроблено Paul T. Costa jr, Ph.D. & Robert R. McCrae, Ph.D. Русская версия Т.А. Martin, J.G. Draguns and M.L. Klotz, The Pennsylvania University and V.E. Oryol, A.A. Rukavishnikov and I.G. Senin, The Yaroslav State University, 1997.

Листи із запитаннями видаються, а заповнені форми відповідей здаються в лаб. психодіагностики кафедри клінічної психології ІПО ОНУ імені І.І. Мечникова.

ШКАЛА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВОЗ (російськомовна версія)

1. Укажите, пожалуйста, для каждого из пяти утверждений, что больше всего соответствовало Вашему самочувствию **в течение последних двух недель**. Заметьте, что большее число баллов соответствует большей степени благополучия.

“5” = Все время

“4” = Большую часть времени

“3” = Больше половины времени

“2” = Меньше половины времени

“1” = Некоторое время

“0” = Никогда (такого времени не было)

1.a. Я чувствовал себя бодрым и веселым

1.b. Я чувствовал себя спокойным и расслабленным

1.c. Я чувствовал себя активным и энергичным

1.d. Я чувствовал себя свежим и отдохнувшим

1.e. Моя повседневная жизнь была полна тем, что для меня интересно

Анализ данных

Шкала состоит из 5 вопросов на которые предлагается дать несколько вариантов ответов. Сырые данные вычисляются путем суммирования числа баллов по пяти ответам. Сумма сырых баллов варьирует от 0 до 25, причем 0 представляет наихудшее, а 25 – наилучшее качество жизни. Для получения процентного показателя в пределах от 0 до 100% сумма сырых баллов умножается на 4. Процентный показатель 0% отражает наихудшее, а 100% – наилучшее качество жизни. Если сумма сырых баллов окажется ниже 13, или если пациент оценил какой-либо из пяти пунктов в 1 или 0 баллов, следует обратить внимание на его состояние и проанализировать результаты

применения опросника депрессии. Данные опроса также вносятся в базу данных в системе FileMaker Pro, показатели по ШКАЛЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ ВОЗ вычисляются с помощью компьютерной программы. При анализе данных по ШКАЛЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ ВОЗ используются непараметрические методы (критерий Вилкоксона, Мак-Намары или Крускал-Уоллис).

ШКАЛА БЕЗНАДІЇ (російськомовна версія)

Пожалуйста, **подчеркните ответ**, соответствующий Вашему состоянию на данный момент!

- a) В будущем я ожидаю добиться успеха в том, что более всего является значимым для меня (НЕВЕРНО, ВЕРНО)
- в) Мое будущее видится мне мрачным: (НЕВЕРНО, ВЕРНО)
- с) Мне не удастся использовать «свой шанс» и я уверен, что нет оснований для подобной возможности в будущем (НЕВЕРНО, ВЕРНО)
- d) Я твердо верю в будущее (НЕВЕРНО, ВЕРНО)

Анализ данных

Качественный. Оценивание дихотомическое на основании ответа на вопрос **в**.

ШКАЛА ДЕПРЕСІЇ БЕКА (російськомовна версія)

В этом опроснике приведены группы утверждений. Внимательно прочтите каждую группу утверждений. Затем, выберете по одному утверждению в каждой группе, наиболее полно отвечающее тому, что вы чувствуете в настоящий момент. Перед выбором ответа обязательно прочтите все утверждения в каждой группе.

- a) _____
0= Я не чувствую грусти
1= Я чувствую грусть
2= Я грущу все время и не могу выйти из этого состояния
3= Я настолько печален и несчастен, что не могу вынести этого

- b) _____
0= Я не слишком беспокоюсь в отношении будущего
1= Будущее вызывает у меня некоторое беспокойство и сомнение
2= Я чувствую, что в будущем меня ничего хорошего не ожидает
3= Я чувствую, что будущее безнадежно и положение не может улучиться

c _____
0= Я не чувствую себя неудачником
1= Я чувствую, что я неудачлив более чем обычный человек
2= Оглядываясь на прожитую жизнь, я вижу лишь множество ошибок и неудач

3= Я чувствую себя полнейшим неудачником

d _____
0= Я так же удовлетворен жизнью, как и обычно
1= Я сейчас не испытываю в жизни столько удовольствия, сколько испытывал раньше

2= Я вообще больше не получаю от чего-либо особого удовлетворения

3= Все вокруг вызывает у меня неудовлетворение и скуку

e _____
0= Я не чувствую за собой никакой особой вины
1= Я чувствую вину достаточно длительное время
2= Большую часть времени я испытываю чувство вины
3= Я постоянно чувствую себя виноватым

f _____
0= Я не чувствую себя наказанным
1= Я чувствую, что могу быть наказан
2= Я ожидаю наказания
3= Я чувствую, что несу наказание

g _____
0= Я не чувствую разочарования в себе
1= Я в себе разочаровался
2= Я чувствую к себе отвращение
3= Я ненавижу себя

h _____
0= Я не чувствую, что я в чем-то хуже, чем кто-либо другой
1= Я критичен к себе из-за слабостей или ошибок
2= Я постоянно обвиняю себя за свои ошибки и недостатки
3= Я обвиняю себя за все плохое, что случается

i _____
0= У меня нет каких-либо мыслей о самоубийстве
1= У меня есть мысли о самоубийстве, но я не собираюсь их осуществлять
2= Я бы хотел покончить с собой
3= Я бы покончил с собой, если представилась бы возможность

j _____
0= Я не плачу более обычного
1= Я плачу сейчас больше, чем раньше
2= Я плачу сейчас все время
3= Раньше я мог плакать, но сейчас я не могу плакать, хотя и хотелось бы

k _____
0= Я сейчас не более раздражителен, чем бываю обычно
1= Я раздражаюсь и испытываю недовольство более легко, чем раньше

2= Я чувствую раздражение почти постоянно

3= Я совсем не раздражаюсь от того, что обычно раздражает меня

l _____

0= Я не потерял интерес к другим людям

1= Я стал проявлять меньший интерес к людям, чем обычно

2= Я во многом потерял интерес к другим людям

3= Я полностью потерял интерес к другим людям

m _____

0= Я принимаю решения так, как и всегда

1= Я откладываю принятие решений более часто, чем я делал это раньше

2= Мне гораздо труднее принимать решения сейчас, чем это было раньше

3= Я вообще больше не могу принимать решений

n _____

0= Я не чувствую, что я выгляжу хуже, чем обычно

1= Меня беспокоит, что я выгляжу старым или непривлекательным

2= Я чувствую, в моей внешности произошли необратимые изменения, сделавшие

меня непривлекательным

3= Я уверен, что выгляжу уродливым

o _____

0= Я могу работать так же, как и раньше

1= Мне приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы приступить к какой-либо

деятельности

2= Я с большим трудом заставляю себя что-то делать

3= Я не могу выполнить какой-либо работы вообще

p _____

0= Я сплю сейчас так же хорошо, как и обычно

1= Сейчас я сплю не так хорошо, как раньше

2= Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше обычного и мне трудно вернуться ко сну

3= Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и не могу заснуть снова

q _____

0= Я устаю не больше, чем обычно

1= Я устаю быстрее, чем это случалось ранее

2= Я устаю, практически ничего не сделав

3= Я слишком устал, чтобы хоть что-нибудь делать

r _____

0= Appetit у меня не хуже, чем обычно

1= Appetit у меня не такой хороший, как раньше

2= Сейчас appetit у меня стал гораздо хуже

3= У меня вообще нет appetita

s _____

0= За последнее время я не терял в весе

- 1= Я похудел больше, чем на два килограмма
- 2= Я похудел больше, чем на 4,5 килограмма
- 3= Я похудел больше, чем на 6 килограммов

t _____

Я целенаправленно ем меньше, чтобы похудеть

0= Нет

1= Да

u _____

0= Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно

1= Меня беспокоит физическое здоровье, например, боли в теле, или расстройство желудка или запоры

2= Меня очень беспокоит мое здоровье, так что трудно думать о чем-либо другом

3= Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что вообще не могу думать о чем-либо другом

v _____

0= Я не замечаю в последнее время никаких изменений своего интереса к сексуальным отношениям

1= Меня меньше интересуют сексуальные отношения, чем раньше

2= Сейчас меня гораздо меньше интересует секс

3= Я полностью потерял интерес к сексу

Ключ к оценке: 0-7 баллов – нет депрессии; 7-14 баллов – слабая степень депрессии; 14-21 баллов – средняя степень депрессии; 21 балл и выше – сильная степень депрессии. При выявлении хотя бы 9 баллов желательно провести индивидуальную беседу с респондентом.

ШКАЛА ОЦІНКИ НАСИЛЬНИЦЬКИХ ДІЙ ПЛУТЧИКА (PFAV) (російськомовна версія)

Инструкция: Прочтите, пожалуйста, каждое утверждение и укажите, насколько часто чувствуете то, что в нем описывается, поставив подходящую цифру (от 0 до 3) в соответствующем месте.

- a)** По Вашему мнению, легко ли Вас рассердить?
(0=Никогда, 1=Иногда, 2=Часто, 3=Очень часто)
- b)** Как часто Вы испытываете гнев на людей?
(0=Никогда, 1=Иногда, 2=Часто, 3=Очень часто)
- c)** По Вашему мнению, сердитесь ли Вы совершенно без причины?
(0=Никогда, 1=Иногда, 2=Часто, 3=Очень часто)

- d** Когда Вы сердитесь, хватаетесь ли за оружие?
(0=Никогда, 1=Иногда, 2=Часто, 3=Очень часто)
- e** Наносили ли Вы кому-либо повреждения в драке (например, в виде синяков, кровотечения или перелома костей)?
(0=Никогда, 1=Иногда, 2=Часто, 3=Очень часто)
- f** Был ли хоть один случай, когда Вы ударили или напали на члена Вашей семьи?
(0=Никогда, 1=Иногда, 2=Часто, 3=Очень часто)
- g** Был ли хоть один случай, когда Вы ударили или напали на человека, не являющегося членом Вашей семьи?
(0=Никогда, 1=Иногда, 2=Часто, 3=Очень часто)
- h** Применяли Вы когда-либо оружие, пытаясь причинить кому-то вред?
(0=Никогда, 1=Иногда, 2=Часто, 3=Очень часто)
- i** Имеется ли у Вас легкий доступ к оружию?
(0=Никогда, 1=Иногда, 2=Часто, 3=Очень часто)
- j** Как часто Вы задерживались за ненасильственное преступление как, например, кража из магазина или подделка документа?
(0=Никогда, 1=Один раз, 2=Два раза, 3=Более двух раз)
- k** Задерживались ли Вы когда-либо за насильственное преступление как, например, вооруженное ограбление или нападение?
(0=Никогда, 1=Один раз, 2=Два раза, 3=Более двух раз)
- l** Имеется ли у Вас дома оружие, которым Вы умеете пользоваться?
(1=Нет, 5=Да)

Анализ данных. Как итог используется сумма баллов, проставленных по отдельным пунктам. Можно получить дихотомическую оценку склонен/не склонен к насильственным действиям: если по пунктам f, g, h или k испытуемый получит 1, 2 или 3 балла, или же если общая сумма баллов по тесту окажется равной 4 или более, то испытуемый считается «склонным к насильственным действиям» (75% специфичности). Общая сумма баллов и определенная по указанным пунктам «склонность к насильственным действиям» определяется с применением специальной компьютерной

программы или вручную. Могут использоваться параметрические методы статистической обработки.

ШКАЛА ХАРАКТЕРИСТИК ГНІВА (російськомовна версія)

Укажите, пожалуйста, для каждого утверждения, насколько оно к Вам применимо, используя предлагаемые варианты ответов, проставляя цифры от 1 до 4

1 = Почти никогда

2 = Иногда

3 = Часто

4 = Почти всегда

- a** У меня взрывной характер _____
- b** У меня вспыльчивый характер _____
- c** Я горячий человек _____
- d** Меня приводит в ярость, если меня критикуют при других _____
- e** Меня злит, когда приходится задерживаться из-за чужих ошибок _____
- f** Меня приводит в ярость, когда за хорошо выполненную работу я получаю низкую оценку _____
- g** Я быстро выхожу из себя _____
- h** Я чувствую досаду, когда не получаю признание за хорошо сделанную работу _____
- i** Когда я разозлен, я могу наговорить гадостей _____
- j** Когда я эмоционально напряжен, я чувствую желание кого-то ударить _____

Анализ результатов: тест состоит из двух субшкал; шкалы гневного темперамента (пункты a, b, c, g) и шкалы гневных реакций (пункты d, e, f, h, i, j). Общая сумма баллов подсчитывается как по всей шкале, так и по субшкалам. Могут быть использованы параметрические методы. Сумма баллов высчитывается с применением компьютерной программы или вручную.

ОПИТУВАЛЬНИК «ЖИТТЄВІ ПОДІЇ» (російськомовна версія)

Отметьте те жизненные события, которые касаются непосредственно Вас:

1. Был ли у Вас когда-либо непосредственный опыт, связанный с боевыми действиями и войной?

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (В течение одного периода или нескольких коротких периодов=1, Часто или в течение долгого(их) периода(ов) (нескольких месяцев)=2): _____

2. Были ли Вы когда-либо вовлечены в угрожающий жизни несчастный случай?

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Однажды =1, несколько раз =2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

3. Были ли Вы когда-либо вовлечены в пожар, наводнение или природный катаклизм?

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Однажды =1, несколько раз =2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

4. Были ли Вы когда-либо свидетелем того, как кто-то был тяжело ранен или убит?

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Однажды =1, несколько раз =2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

5. Были ли Вы когда-либо изнасилованы, то есть, вступал ли кто-нибудь с Вами в половую связь против Вашего желания, применяя угрозы или силу?

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Однажды =1, несколько раз =2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

6. Подвергались ли Вы когда-либо сексуальным домогательствам, то есть прикасался или ощупывал ли кто-нибудь Ваши гениталии против Вашего желания?

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Однажды =1, несколько раз =2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

7. Подвергались ли Вы когда-либо серьезному физическому нападению или насилию?

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Однажды =1, несколько раз =2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

8. Угрожали ли Вам когда-либо оружием, держали ли в плену или похищали?

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Однажды =1, несколько раз =2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

9. *Подвергались ли Вы когда-либо пыткам или становились жертвой террористов?*

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Однажды =1, несколько раз =2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

10. *Вы когда-либо переживали серьезные экономические проблемы?*

Не хватало на еду и жилье. Не хватало на отопление. Не хватало на одежду и обувь.

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (В течение одного периода или нескольких коротких периодов=1, Часто или в течение долгого(их) периода(ов) (нескольких месяцев)=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

11. *Вы когда-либо переживали серьезные трудности с жильем (не могли найти себе подходящего места для жилья)?*

Бездомность. Скученность жильцов. Помещения, находящиеся в аварийном состоянии.

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (В течение одного периода или нескольких коротких периодов=1, Часто или в течение долгого(их) периода(ов) (нескольких месяцев)=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

12. *У вас когда-либо бывали серьезные трудности с работой, учебой или с другими возложенными на вас обязанностями?*

Проваливались на экзаменах. Оставались безработным против своей воли в течение шести месяцев или более. Были уволены с работы. Были исключены из школы. Не получали повышения по службе. Начальство/ учителя на работе/ в учебном заведении были недовольны вашей работой/ успеваемостью. Проблемы в осуществлении возложенных на вас бытовых обязанностей. К вам предъявлялись слишком высокие требования, было слишком много заданий. Вы не соответствовали стандарту, которого ожидали от вас друзья или семья?

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (В течение одного периода или нескольких коротких периодов=1, Часто или в течение долгого(их) периода(ов) (нескольких месяцев)=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

13. *Вы когда-либо были осуждены за уголовное преступление?*

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Один раз =1, Несколько раз)=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

14. *Вы когда-либо подвергались запугиванию, жестокости или преследованию? Преследование, предвзятое отношение или лишения, связанные с расой, религиозным вероисповеданием, политическими убеждениями, физическим недостатком, инвалидностью или сексуальной ориентацией. Жестокие/унизительные шутки. Эмоциональные или психологические пытки. Игнорирование группой. Не опасное для здоровья, но унизительное физическое насилие — побои, толчки. Высмеивание?*

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (В течение одного периода или нескольких коротких периодов=1, Часто или в течение долгого(их) периода(ов) (нескольких месяцев)=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

15. *У вас когда-либо были периоды одиночества, когда рядом не было человека, которому можно довериться? Отсутствие друзей. Отсутствие контактов с другими людьми. Переезд в другой город или страну, и потеря из-за этого связи с родственниками и друзьями. Трудно было найти себе парня/ девушку. Разлука с родителями в детстве, длившаяся год или более.*

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (В течение одного периода или нескольких коротких периодов=1, Часто или в течение долгого(их) периода(ов) (нескольких месяцев)=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

16. *Вы когда-либо страдали физическим заболеванием или потерей трудоспособности, требующих длительного лечения (месяц или более)?*

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (В течение одного периода или нескольких коротких периодов=1, Часто или в течение долгого(их) периода(ов) (нескольких месяцев)=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

17. *Вы когда-либо страдали длительным психическим заболеванием (в течение месяца или более)?*

Психическое заболевание. Зависимость от алкоголя, наркотиков или медикаментов.

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (В течение одного периода или

нескольких коротких периодов=1, Часто или в течение долгого(их) периода(ов) (нескольких месяцев)=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

18. *Возникало ли когда-нибудь у вас или у ваших близких недовольство вашей внешностью/ фигурой?*

Недовольство собой. Родители или члены семьи, по-видимому, были недовольны. Другие родственники, по-видимому, были недовольны. Ваш парень/ девушка были недовольны.

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Изредка/ у немногих лиц=1, Часто/ у многих лиц=2): _____
d. (Нет=0, Да=1): _____

19. *Была ли у вас когда-либо длительная ссора/ конфликт с кем-нибудь?*

Скандалы. Пререкания. Игнорирование друг друга. Презрение и колкие замечания.

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (В течение одного периода или нескольких коротких (несколько недель) периодов=1, Часто или в течение долгого(их) периода(ов) (нескольких месяцев)=2): _____ e. (С партнером=3, С близким другом/ членом семьи=2, С другим лицом=1) _____ (Если противников было несколько, выберите того, который оценивается наибольшим числом очков) d. (Нет=0, Да=1): _____

20. *Причинял ли кто-то из близких вам людей себе вред с намерением покончить с собой?*

Например, член семьи или близкий друг. Партнер.

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Когда вы были взрослым (>18лет)=1, В вашей юности (<18лет)=2, Как в юности, так и когда вы были взрослым=3): _____ c. (Один человек=1, Несколько человек=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

21. *Вы когда-либо "теряли" человека, к которому были серьезно привязаны, по причине его смерти?*

В результате болезни, несчастного случая, убийства, самоубийства?

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Один человек=1, Несколько человек=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

22. *Вы когда-либо «теряли» человека, к которому были серьезно привязаны, при обстоятельствах, обозначенных ключевыми словами?*

Например, члена семьи, партнера, близкого друга Разрыв любовных отношений. Развод/ расставание. Переезд близкого человека в другой город/ страну Близкий человек вас одурачил, обидел, непростительно оскорбил. Близкий человек предал вас.

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Один человек=1, Несколько человек=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

23. *Приговаривали ли вас когда-либо к тюремному заключению или к помещению в иное исправительное заведение?*

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Будучи взрослым (>18лет)=1, В юности (<18лет)=2, Как в юности, так и взрослым=3): _____ c. (Один раз=1, Несколько раз=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

24. *Вы когда-либо переживали серьезные финансовые проблемы? Крупные долги ?*

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Один раз=1, Несколько раз=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

25. *Вы когда-либо переживали проблемы с тем, чтобы иметь детей?*

Самопроизвольные выкидыши, прерывание беременности или мертворождение. Лишение родительских прав. Трудности с зачатием детей. Бесплодие?

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Один раз=1, Несколько раз=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

26. *Вы когда-либо переживали жизненные проблемы, связанные с детьми, характер которых обозначен приведенными ниже ключевыми словами?*

Ребенок (дети) был арестован или постоянно состоял на учете в полиции. Наличие детей инвалидов или страдающих другими сходными проблемами. Наличие у детей алкоголизма или наркомании.

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (В течение одного периода или нескольких коротких периодов=1, Часто или в течение долгого(их) периода(ов) (нескольких месяцев)=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

27. *Вы когда-либо переживали проблемы, связанные с половой жизнью, характер которых обозначен приведенными ниже ключевыми словами?*

Импотенция. Фригидность.

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (В течение одного периода или неск. коротких периодов=1, Часто или в течение долгого(их) периода(ов) (нескольких месяцев)=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

28. Случалось ли что-либо из обозначенного ключевыми словами с человеком, к которому вы были очень привязаны?

Серьезные экономические проблемы. Бедность. Серьезные проблемы с жильем. Серьезные проблемы с работой/ учебой. Серьезные уголовные преступления (совершенные им). Наркомания, алколизм. Психическое расстройство. Тяжелая физическая болезнь или инвалидность. Этот человек стал жертвой преступления. Сексуальное насилие. Преследование или запугивание (дедовщина). Серьезные конфликты. Несчастный случай, приведший к серьезному ранению. Физическое насилие, приведшее к серьезному ранению. Травмирующий военный опыт?

a. (Нет=0, Да=1): _____ b. (Когда вы были взрослым (>18лет)=1, В вашей юности (<18лет)=2, Как в юности, так и когда вы были взрослым=3): _____ c. (Один человек=1, Несколько человек=2): _____ d. (Нет=0, Да=1): _____

29. Какой из упомянутых вами случаев был для вас самым тяжелым?

Начните с самого тяжелого события, и далее по мере убывания значимости.

* (Номера 1-28): _____

* (Номера 1-28): _____

* (Номера 1-28): _____

* (Номера 1-28): _____

* (Номера 1-28): _____

30. Были ли какие-либо позитивные событие(я) или обстоятельство(а), оказавшие благотворное влияние на вашу жизнь и которые помогли вам в жизни?

a. Укажите 1:е С/О: _____

b. Сколько лет вам было в то время: с _____ лет до _____ лет

c. Укажите 2:е С/О: _____

d. Сколько лет вам было в то время: с _____ лет до _____ лет

e. Укажите 3:е С/О: _____

f. Сколько лет вам было в то время: с _____ лет до _____ лет

g. Укажите 4:е С/О: _____

h. Сколько лет вам было в то время: с _____ лет до _____ лет

i. Укажите 5:е С/О: _____

j. Сколько лет вам было в то время: с _____ лет до _____ лет

k. Укажите 6:е С/О: _____

l. Сколько лет вам было в то время: с _____ лет до _____ лет

Анализ данных. Получение суммарных баллов осуществляется с помощью специальной компьютерной программы по формуле, предусматривающей перемножение набранных баллов по следующему принципу: «Событие Жизни» – «да» (1), «нет» (0) x «взрослый» (1), «молодой»

(2), «молодой и взрослый» (3) x «случалось редко» (1), «случалось часто» (2). Таким образом, каждое событие может дать 0, 1, 2, 3, 4 или 6 баллов.

Суммарные результаты получаются с помощью специальной компьютерной программы, но могут быть подсчитаны вручную.

Данные всех исследований экспортируются из FileMaker Pro в Excell и анализируются с помощью пакета встроенных программ или любого подходящего статистического пакета.

МЕТОДИКА «ИНДИКАТОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ» (Д. Амірхан) (російськомовна версія)

Інструкція. Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются. Все Ваши ответы останутся неизвестны посторонним. Попробуйте 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 ответа для каждого утверждения.

<i>Текст опросника</i>	Не согласен	Согласен	Полностью согласен
	<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>
1. Позволяю себе поделиться переживанием с другом.	1	2	3
2. Стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.	1	2	3
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.	1	2	3
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.	1	2	3
5. Принимаю сочувствие и понимание кого-либо.	1	2	3
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможность увидеть, что мои дела плохи.	1	2	3
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.	1	2	3
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.	1	2	3
9. Очень тщательно взвешиваю возможности	1	2	3

выбора.			
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.	1	2	3
11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.	1	2	3
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.	1	2	3
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.	1	2	3
14. Рассказываю людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.	1	2	3
15. Думаю о том, что нужно сделать для того, чтобы исправить положение.	1	2	3
16. Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы.	1	2	3
17. Обдумываю про себя план действий.	1	2	3
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.	1	2	3
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он мне помог чувствовать себя лучше.	1	2	3
20. Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.	1	2	3
21. Избегаю общения с людьми.	1	2	3
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблемы.	1	2	3
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше осознать проблему.	1	2	3
24. Иду к другу за советом – как исправить ситуацию.	1	2	3
25. Принимаю сочувствие, взаимное понимание друзей, у которых та же проблема.	1	2	3
26. Сплю больше обычного.	1	2	3
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.	1	2	3
28. Представляю себя героем книг или кино.	1	2	3
29. Пытаюсь решить проблему.	1	2	3
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.	1	2	3
31. Принимаю помощь от друга или родственника.	1	2	3
32. Ищу успокоение у тех, кто знает меня лучше.	1	2	3
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно.	1	2	3

Ключ.

Шкала «разрешение проблем» – ответы «да» по пунктам 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «поиск социальной поддержки» – ответы «да» по пунктам 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблем» – ответы «да» по пунктам 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Оценка результатов

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

КОПИНГ - ТЕСТ (LASARUS) (російськомовна версія)

Пожалуйста, зачеркните цифру справа каждого утверждения, которая наиболее соответствует Вашему отношению к данному утверждению:

<i>Оказавшись в трудной ситуации я ...</i>		Никогда	Редко	Иногда	Часто
1.	Сосредоточивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге.	0	1	2	3
2.	Начинал что-то делать, зная, что это всё равно не будет работать: главное - делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3
3.	Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили своё мнение.	0	1	2	3
4.	Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5.	Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6.	Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя всё, как оно есть.	0	1	2	3
7.	Надеялся на чудо.	0	1	2	3
8.	Смирился с судьбой: бывает, что мне везёт.	0	1	2	3
9.	Вёл себя, 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 досаду на тех, кто навлёк 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 всё 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 как-то всё загладить.	0	1	2	3
20	Составлял план действие и следовал ему.	0	1	2	3
21	Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22	Понимал, что я 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 ситуации.	0	1	2	3
25	Пытался улучшить своё самочувствие едой, выпивкой, или курением, лекарствами.	0	1	2	3
26	Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27	Старался не действовать слишком поспешно, доверяясь первому чувству.	0	1	2	3
28	Находил новую веру.	0	1	2	3
29	Вновь открывал для себя что-то важное в жизни.	0	1	2	3
30	Что-то менял так, что всё улаживалось.	0	1	2	3
31	В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3
32	Не допускал это до себя, старался 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 дело слишком серьёзно.	0	1	2	3
36	Говорил с кем-то, что я чувствую.	0	1	2	3
37	Стоял на своём и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3
38	Вымещал зло на других.	0	1	2	3
39	Пользовался прошлым опытом.	0	1	2	3
40	Знал, что надо делать, и удваивал усилия, чтобы всё наладить,	0	1	2	3
41	Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
42	Я давал себе обещание, что в следующий раз всё 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 всё это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3
47	Представлял себе, фантазировал, как всё 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

Ключ:

Шкалы											Баллы	Процентили				
Конфронтативный	2		3		13		21		26		37				Б	П
Дистанцирование	8		9		11		16		32		35					
Самоконтроль	6		10		27		34		44		49		50			
Поиск соц. поддержки	4		14		17		24		33		36					
Принятие ответственности	5		19		22		42									
Бегство - избегание	7		12		25		31		38		41		46	47		
Планирование	1		20		30		39		40		43					
Положительная переоценка	15		18		23		28		29		45		48			

Б – реальное количество баллов по шкале

П – процентили (‰)

$P = \frac{B}{M} \times 100\%$

М

М – максимальное количество баллов по шкале

1. 18 5. 12

2. 18 6. 24

3. 21 7. 18

4. 18 8. 21

ОПИТУВАЛЬНИК «СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ» (SACS) С. ХОБФОЛА

(російськомовна версія)

Інструкція: «Вам пропонуються 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как вы обычно поступаете в данных случаях. Для этого на бланке ответов поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям. Если утверждение полностью описывает ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте 5 (ответ — да, совершенно верно). Если утверждение совсем не подходит к вам, тогда поставьте 1 (ответ — нет, это совсем не так).

Утверждения	Нет, совсем не неверно	Скорее нет, чем да	Затрудняюсь ответить	Скорее да, чем нет	Да, совершенно верно
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1. В любых сложных ситуациях Вы не сдаетесь.	1	2	3	4	5
2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию	1	2	3	4	5
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в Вашем положении	1	2	3	4	5
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску)	1	2	3	4	5
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.	1	2	3	4	5
6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.	1	2	3	4	5
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим	1	2	3	4	5
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать сто быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.	1	2	3	4	5
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать немало дров	1	2	3	4	5
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они же почувствовали, что вы расстроены или обижены	1	2	3	4	5
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем	1	2	3	4	5
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.	1	2	3	4	5
13. Без необходимости Вы не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы.	1	2	3	4	5
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.	1	2	3	4	5
15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.	1	2	3	4	5
16. Для достижения своих целей Вам часто приходится «подыгрывать»	1	2	3	4	5

другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой).					
17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.	1	2	3	4	5
18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.	1	2	3	4	5
19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.	1	2	3	4	5
20. Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.	1	2	3	4	5
21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.	1	2	3	4	5
22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».	1	2	3	4	5
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.	1	2	3	4	5
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.	1	2	3	4	5
25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле Вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.	1	2	3	4	5
26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.	1	2	3	4	5
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.	1	2	3	4	5
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.	1	2	3	4	5
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.	1	2	3	4	5
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.	1	2	3	4	5
31. Ничего не принимаете на веру, так	1	2	3	4	5

как полагаете, что в любой ситуации могут быть подводные камни					
32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит	1	2	3	4	5
33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца	1	2	3	4	5
34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).	1	2	3	4	5
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение	1	2	3	4	5
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост»	1	2	3	4	5
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет», в ситуации эмоционального давления.	1	2	3	4	5
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт	1	2	3	4	5
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях	1	2	3	4	5
40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.	1	2	3	4	5
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.	1	2	3	4	5
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.	1	2	3	4	5
43. Для достижения своих заветных целей не грех и не много полукавить	1	2	3	4	5
44. Ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой	1	2	3	4	5
45. Грубость и глупость других людей часто приводят Вас в ярость (выводят вас из себя)	1	2	3	4	5
46. Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят или говорят комплименты	1	2	3	4	5
47. Считаете, что совместные усилия	1	2	3	4	5

с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).					
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.	1	2	3	4	5
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».	1	2	3	4	5
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет	1	2	3	4	5
51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.	1	2	3	4	5
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.	1	2	3	4	5
53. Цель оправдывает средство.	1	2	3	4	5
54. В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивными.	1	2	3	4	5

Ключ

Субшкала	Номера утверждений
Ассертивные действия	1, 10, 19,28,37,46
Вступление в социальный контакт	2,11,20,29,38,47
Поиск социальной поддержки	3,12,21,30,39,48
Осторожные действия	4,13,22,31,40,49
Импульсивные действия	5,14,23,32,41,50
Избегание	6,15,24,33,42,51
Непрямые действия	7,16,25,34,43,52
Ассоциальные действия	8,17,26,35,44,53
Агрессивные действия	9,18,27,36,45,54

№	Стратегия преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности		
			Низкая	Средняя	Высокая
1	Активная	Ассертивные действия	6-17	18-22	23-30
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	6-21	22-25	26-30
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	6-10	21-24	25-30
4	Пассивная	Осторожные действия	6-17	18-23	24-30
5	Прямая	Импульсивные действия	6-15	16-19	20-30
6	Пассивная	Избегание	6-13	14-17	18-30
7	Непрямая	Манипулятивные действия	6-16	17-23	24-30
8	Асоциальная	Асоциальные действия	6-14	15-19	20-30
9	Асоциальная	Агрессивные действия	6-13	14-18	19-30

**КОПИНГ-ПОВЕДІНКА У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ
(С. НОРМАН, Д.Ф. ЕНДЛЕР, Д.А. ДЖЕЙМС, М.І. ПАРКЕР)
(російськомовна версія)**

Інструкція. Нижче приводяться можливі реакції людини на різні складні, огорчаючі або стресові ситуації. Обведіть, будь ласка, колом одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів. Покажіть, як часто ви ведете себе таким чином у складній стресовій ситуації.

Бланк відповідей

№	Типи поведінки та реакцій в стресових ситуаціях	Частотність використання заданих типів поведінки				
		Нікогда	Рідко	Іногда	Частіше	Одразу
1.	Стараюсь ґрунтовно розподілити своє час	1	2	3	4	5
2.	Концентрація уваги на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3.	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.	1	2	3	4	5
4.	Стараюсь бути на людях	1	2	3	4	5
5.	Виню себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6.	Делаю то, що вважаю найбільш підходящим в даній ситуації	1	2	3	4	5
7.	Погружаюсь в свою біль і страждання	1	2	3	4	5
8.	Виню себе за те, що опинився в даній ситуації	1	2	3	4	5
9.	Хожу по магазинах, нічого не купую	1	2	3	4	5
10.	Думаю про те, що для мене найбільш важливе	1	2	3	4	5
11.	Стараюсь більше спати	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
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	1	2	3	4	5

	все сделать					
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.

Субшкала отвлечения, 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).

З М І С Т

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	3
2. РЕКОМЕНДОВАНИЙ ТЕСТОВИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ.....	4
3. ОПИС МЕТОДИК.....	5
4. СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	12
5. ДОДАТКИ.....	14

Навчальне видання

Проведення психологічного тестування працівників МНС

Методичні вказівки для студентів денної та заочної форми навчання з
напрямку підготовки 030102 «Психологія» та практичних психологів
МНС України

Видано в авторській редакції

Підп. до друку 20.04.2012. Формат 60x84/8.
Гарн. Таймс. Умов.-друк. арк.1,8.Тираж 25 прим.
Зам. № 440

Видавець і виготовлювач
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
Свідоцтво ДК № 4215 від 22.11.2011 р.

65082, м. Одеса, вул. Єлісаветинська, 12, Україна
Тел.: (048) 723 28 39. E-mail: druk@onu.edu.ua