Дорогие собратья во Христе!

Кафедра «Дошкольная педагогика. Прикладная психология» Тольяттинского госуниверситета проводит впервые в России исследование по замеру стрессового фактора в среде священства. Поводом для исследования послужил тот факт, что в последнее время в стране многие священнослужители пасуют пред напором стресса, что приводит к «выгоранию», депрессивному состоянию, ранней смертности и даже к уголовной ответственности.

Штатным священникам до 55 лет предлагается ответить на вопросы шести анкет, которые после заполнения они должны отправить на электронную почту: **mitinseregej@yandex.ru**.

Просьба: работу по заполнению бланков для ответов выполнять самостоятельно, потому что ваши ответы будут сначала пропущены через компьютерную программу по определению процента искренности, а затем – по определению уровня стрессоустойчивости. И если выяснится, что анкеты были заполнены кое-как, то их компьютер забракует уже на первом этапе. И вся дальнейшая работа будет сведена к нулю – исследование не состоится.

Пожалуйста, в содержание вопросов вчитывайтесь, будьте внимательны, долго не думайте. Знайте, что первая мысль – от Бога. Если требуется определить, какое утверждение – «совершенно неверно», «иногда неверно», то вспоминайте какие-то факты из своей жизни и отвечайте.

По результатам тестирования будет разработана Программа по психологической профилактике стрессовых расстройств у священников. В перспективе возможна постановка вопроса об открытии Центра психологической реабилитации для священства наподобие уже существующих в Литве и Германии. Помощи Божией всем нам в этом благом деле!

С уважением иерей Сергий Митин, заштатный священник Симбирской митрополии, магистрант программы «Психология здоровья».

**1. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» / Текст опросника**

**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.**

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.
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 легковозбудимый.
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.

# 1. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2»/Регистрационный бланк

Дата обследования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**2. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге/Бланк**

**Инструкция. Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочитайте каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Выделите нужное количество баллов. Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами за последний год. Если какая-то ситуация возникла у вас чаще одного раза, то соответствующее количество баллов умножьте на данное число раз.**

**Дата обследования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Жизненные события** | **Баллы** |
| Смерть супруги (супруга) | 100 |
| Развод | 73 |
| Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером | 65 |
| Тюремное заключение | 63 |
| Смерть близкого члена семьи | 63 |
| Травма или болезнь | 53 |
| Женитьба, свадьба | 50 |
| Увольнение с работы | 47 |
| Примирение супругов | 45 |
| Уход на пенсию | 45 |
| Изменение в состоянии здоровья членов семьи | 44 |
| Беременность партнерши | 40 |
| Сексуальные проблемы | 39 |
| Появление нового члена семьи, рождение ребенка | 39 |
| Реорганизация на работе | 39 |
| Изменение финансового положения | 38 |
| Смерть близкого друга | 37 |
| Изменение профориентации, смена места работы | 36 |
| Усиление конфликтности отношений с супругом | 35 |
| Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома) | 31 |
| Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги | 30 |
| Изменение должности, повышение служебной ответственности | 29 |
| Сын или дочь покидают дом | 29 |
| Проблемы с родственниками мужа (жены) | 29 |
| Выдающееся личное достижение, успех | 28 |
| Супруг бросает работу (или приступает к работе) | 26 |
| Начало или окончание обучения в учебном заведении | 26 |
| Изменение условий жизни | 25 |
| Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов | 24 |
| Проблемы с начальством, конфликты | 23 |
| Изменение условий или часов работы | 20 |
| Перемена места жительства | 20 |
| Смена места обучения | 20 |
| Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска | 19 |
| Изменение привычек, связанных с вероисповеданием | 19 |
| Изменение социальной активности | 18 |
| Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (например, телевизора) | 17 |
| Изменение привычек, связанных со сном, нарушение сна | 16 |
| Изменение числа живущих вместе членов семьи, характера и частоты встречи с другими членами семьи | 15 |
| Изменение привычек, связанных с питанием (количество пищи, диета) | 15 |
| Отпуск | 13 |
| Рождество, встреча Нового Года, день рождения | 12 |
| Незначительное нарушение правопорядка (штраф) | 11 |

**2. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге/Регистрационный бланк**

|  |
| --- |
| Результат в баллах: |

**3. Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства/Бланк гражданского варианта.**

**Инструкция. Ниже приводятся утверждения, обобщающие различный опыт людей, переживших тяжёлые, экстремальные события и ситуации. У каждого утверждения есть шкала от "1" до "5". Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с данным утверждением. Дайте только один ответ на каждое утверждение: Совершенно неверно, Иногда верно, До некоторой степени верно, Верно, Совершенно верно**

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Семейное положение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Детей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вес\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рост\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Совершенно неверно** | **Иногда неверно** | **До некоторой степени верно** | **Верно** | **Совершенно верно** |
| 1. В прошлом у меня было больше друзей чем сейчас |  |  |  |  |  |
| 2. У меня нет чувства вины за то, что я делал в прошлом. |  |  |  |  |  |
| 3. Если кто то выведет меня из терпения, я скорее всего не сдержусь (применю физическую силу) |  |  |  |  |  |
| 4. Если случается что-то, напоминающее мне о прошлом, это выводит меня из равновесия и причиняет мне боль |  |  |  |  |  |
| 5. Люди, которые очень хорошо меня знают, меня боятся |  |  |  |  |  |
| 6. Я способен вступать в эмоционально близкие отношения с другими людьми. |  |  |  |  |  |
| 7. Мне снятся по ночам кошмары о том, что было со мной реально в прошлом |  |  |  |  |  |
| 8. Когда я думаю о некоторых вещах, которые я делал в прошлом, мне просто не хочется жить |  |  |  |  |  |
| 9. Внешне я выгляжу бесчувственным |  |  |  |  |  |
| 10. Последнее время я чувствую что хочу покончить с собой |  |  |  |  |  |
| 11. Я хорошо засыпаю, нормально сплю и просыпаюсь только тогда, когда надо вставать. |  |  |  |  |  |
| **Утверждение** | **Совершенно неверно** | **Иногда неверно** | **До некоторой степени верно** | **Верно** | **Совершенно верно** |
| 12. Я всё время задаю себе вопрос, почему я ещё жив, в то время как другие уже умерли |  |  |  |  |  |
| 13. В определённых ситуациях я чувствую себя так, как будто вернулся в прошлое |  |  |  |  |  |
| 14. Мои сны настолько реальны, что я просыпаюсь в холодном поту и заставляю себя больше не спать |  |  |  |  |  |
| 15. Я чувствую, что больше не могу |  |  |  |  |  |
| 16. Вещи, которые вызывают у других людей смех или слёзы, меня не трогают |  |  |  |  |  |
| 17. Меня по прежнему радуют те же вещи, что и раньше. |  |  |  |  |  |
| 18. Мои фантазии реалистичны и вызывают страх |  |  |  |  |  |
| 19. Я обнаружил, что мне работать нетрудно. |  |  |  |  |  |
| 20. Мне трудно сосредоточиться |  |  |  |  |  |
| 21. Я беспричинно плачу |  |  |  |  |  |
| 22. Мне нравится быть в обществе других людей. |  |  |  |  |  |
| 23. Меня пугают мои стремления и желания |  |  |  |  |  |
| 24. Я легко засыпаю. |  |  |  |  |  |
| 25. От неожиданного шума я легко вздрагиваю |  |  |  |  |  |
| 26. Никто, даже члены моей семьи, не понимают, что я чувствую |  |  |  |  |  |
| 27. Я лёгкий, спокойный, уравновешенный человек. |  |  |  |  |  |
| 28. Я чувствую, что о каких-то вещах, которые я делал в прошлом, я не смогу рассказать кому-либо, потому что этого никому не понять |  |  |  |  |  |
| **Утверждение** | **Совершенно неверно** | **Иногда неверно** | **До некоторой степени верно** | **Верно** | **Совершенно верно** |
| 29. Временами я употребляю алкоголь или снотворное, чтобы помочь себе заснуть или забыть о тех вещах, которые случались со мной в прошлом |  |  |  |  |  |
| 30. Я не испытываю дискомфорта, когда нахожусь в толпе. |  |  |  |  |  |
| 31. Я теряю самообладание и взрываюсь из-за мелочей |  |  |  |  |  |
| 32. Я боюсь засыпать |  |  |  |  |  |
| 33. Я пытаюсь избегать всего, что могло бы напомнить мне о том, что происходило со мной в прошлом |  |  |  |  |  |
| 34. Моя память такая же хорошая, как и раньше. |  |  |  |  |  |
| 35. Я испытываю трудности в проявлении своих чувств, даже по отношению к близким людям |  |  |  |  |  |
| 36. Временами я веду себя или чувствую так, как будто то, что было со мной в прошлом, происходит снова |  |  |  |  |  |
| 37. Я не могу вспомнить некоторые важные вещи, которые произошли со мной в прошлом |  |  |  |  |  |
| 38. Я очень бдителен и насторожен большую часть времени |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |

**4. Тест описания поведения Томаса/Текст опросника**

**Инструкция:"В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации." Нужную букву впишите в таблицу.**

* + А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
  + Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
  + А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
  + Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
  + А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
  + Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
  + А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
  + Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
  + А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
  + Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
  + А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
  + Б. Я стараюсь добиться своего.
  + А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
  + Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.
  + А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
  + Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
  + А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
  + Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
  + А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
  + Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
  + А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
  + Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
  + А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
  + Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
  + А. Я предлагаю среднюю позицию.
  + Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
  + А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
  + Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
  + А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
  + Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
  + А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
  + Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
  + А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
  + Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
  + А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
  + Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
  + А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
  + Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
  + А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
  + Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
  + А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
  + Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
  + А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
  + Б. Я отстаиваю свои желания.
  + А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
  + Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
  + А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
  + Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
  + А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
  + Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
  + А. Я предлагаю среднюю позицию.
  + Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
  + А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
  + Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
  + А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
  + Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.
  + А. Я предлагаю среднюю позицию.
  + Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
  + А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
  + Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

**4. Тест описания поведения Томаса/Бланк ответов**

**Дата обследования**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

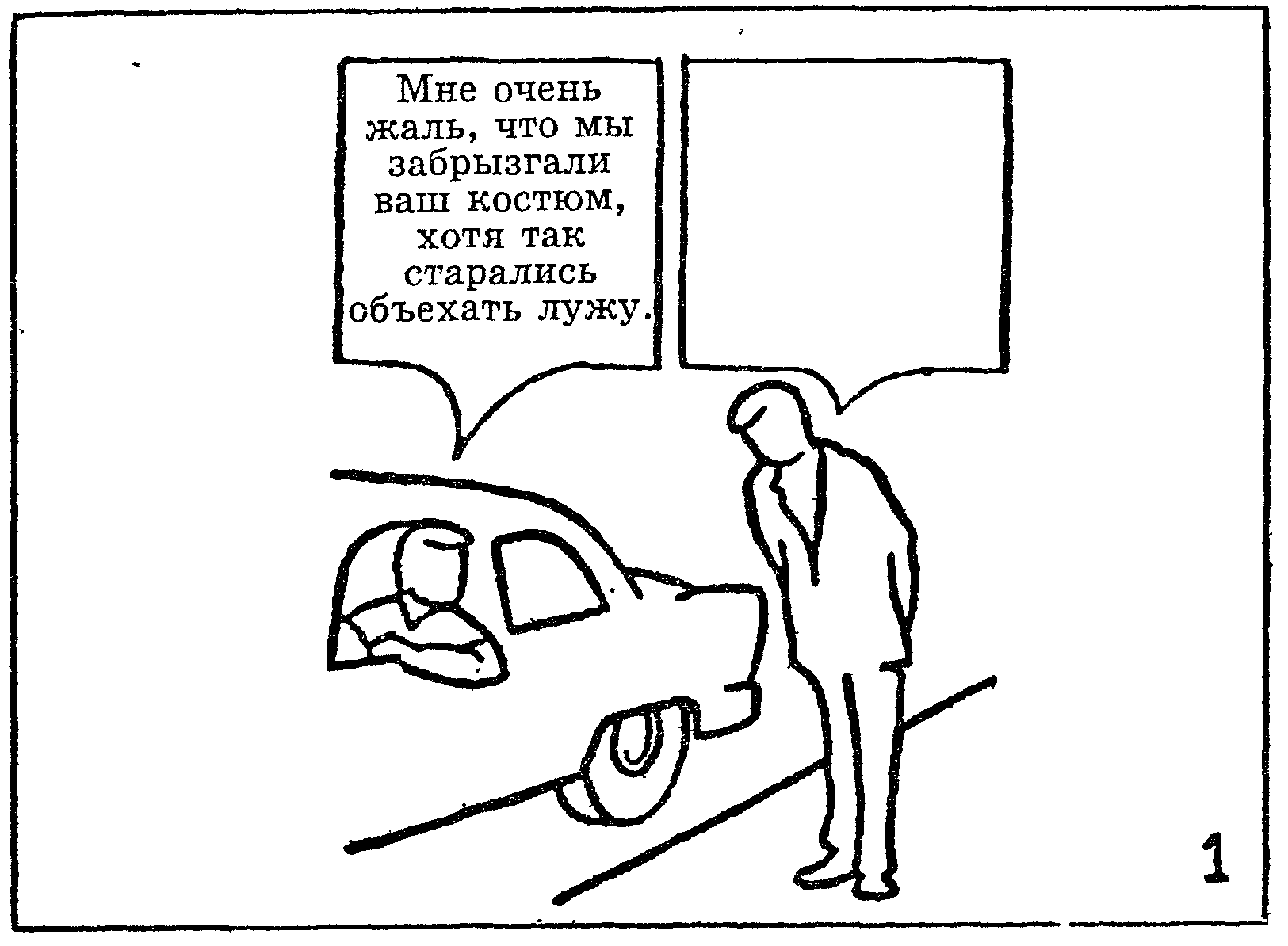
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ответ** | **№ п/п** | **Ответ** | **№ п/п** | **Ответ** |
| **1** |  | **11** |  | **21** |  |
| **2** |  | **12** |  | **22** |  |
| **3** |  | **13** |  | **23** |  |
| **4** |  | **14** |  | **24** |  |
| **5** |  | **15** |  | **25** |  |
| **6** |  | **16** |  | **26** |  |
| **7** |  | **17** |  | **27** |  |
| **8** |  | **18** |  | **28** |  |
| **9** |  | **19** |  | **29** |  |
| **10** |  | **20** |  | **30** |  |

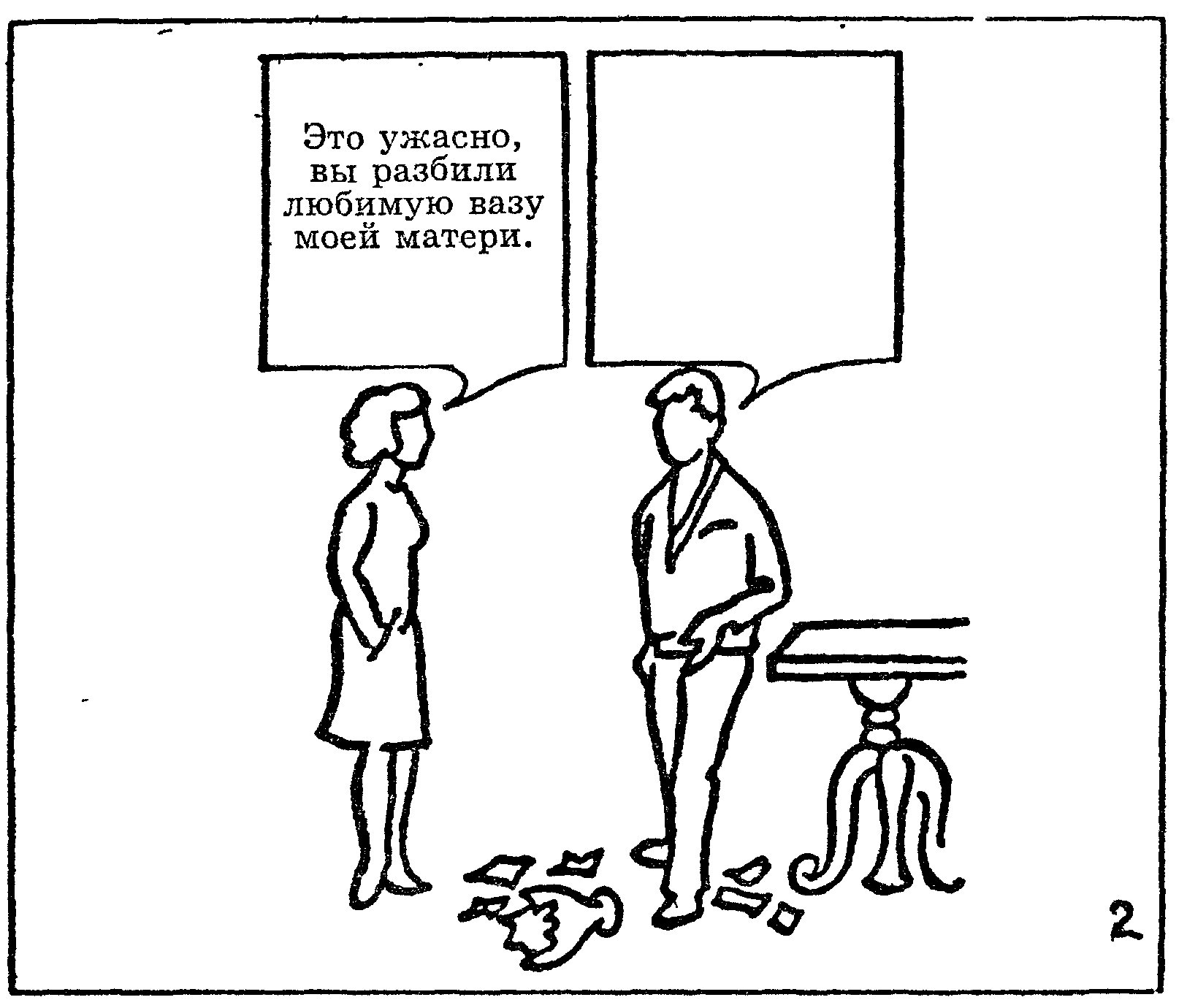
**5. Тест фрустрационных реакций Розенцвейга/Форма протокольного бланка**

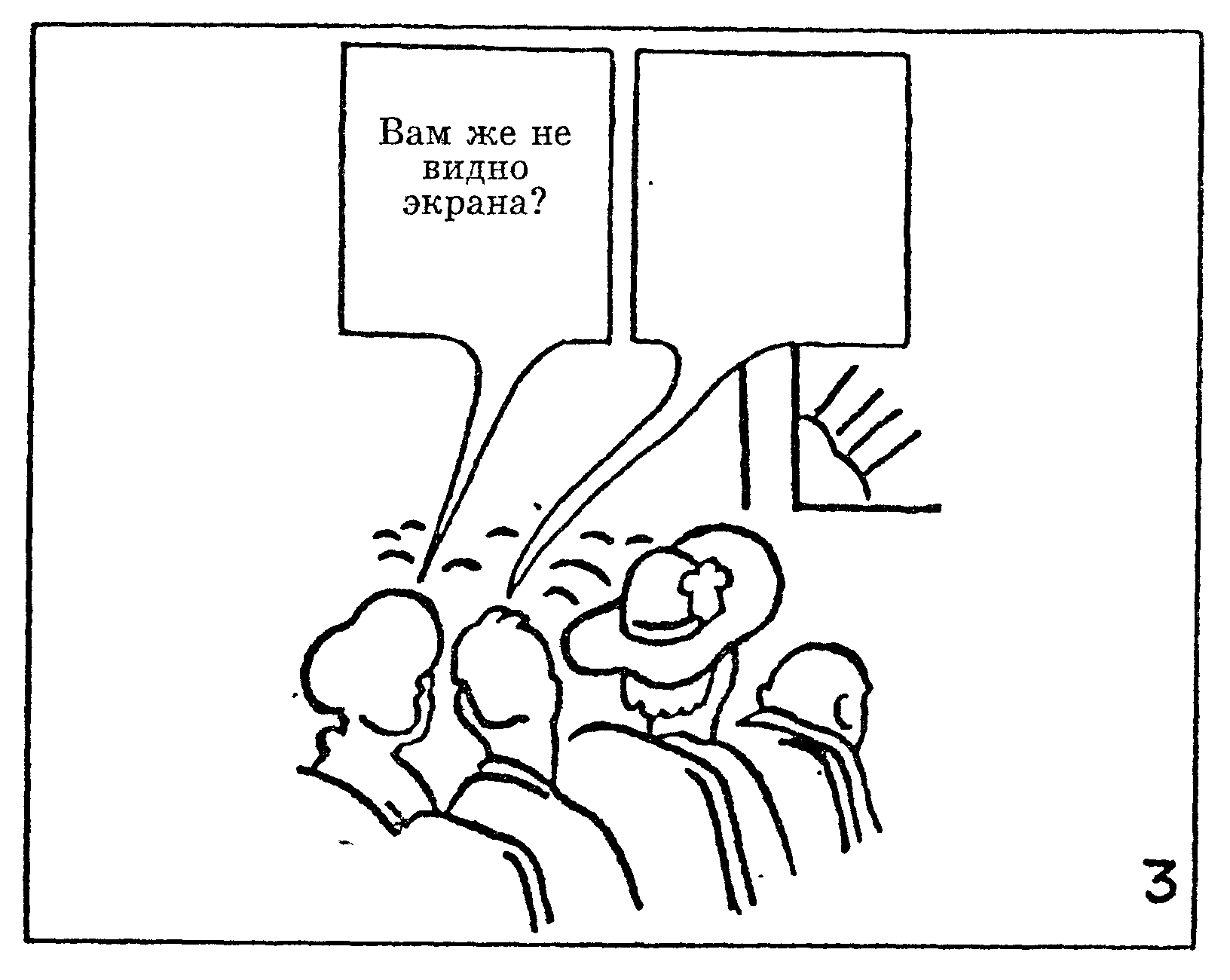
**Инструкция: «Вам сейчас будут показаны 24 рисунка. На каждом из них изображены два говорящих человека. То, что говорит первый человек, написано в квадрате слева. Представьте себе, что может ответить ему другой человек. Напишите самый первый пришедший Вам в голову ответ на листе бумаги, обозначив его соответствующим номером. Старайтесь работать как можно быстрее. Отнеситесь к заданию серьезно и не отделывайтесь шуткой. Не пытайтесь также воспользоваться подсказками».**

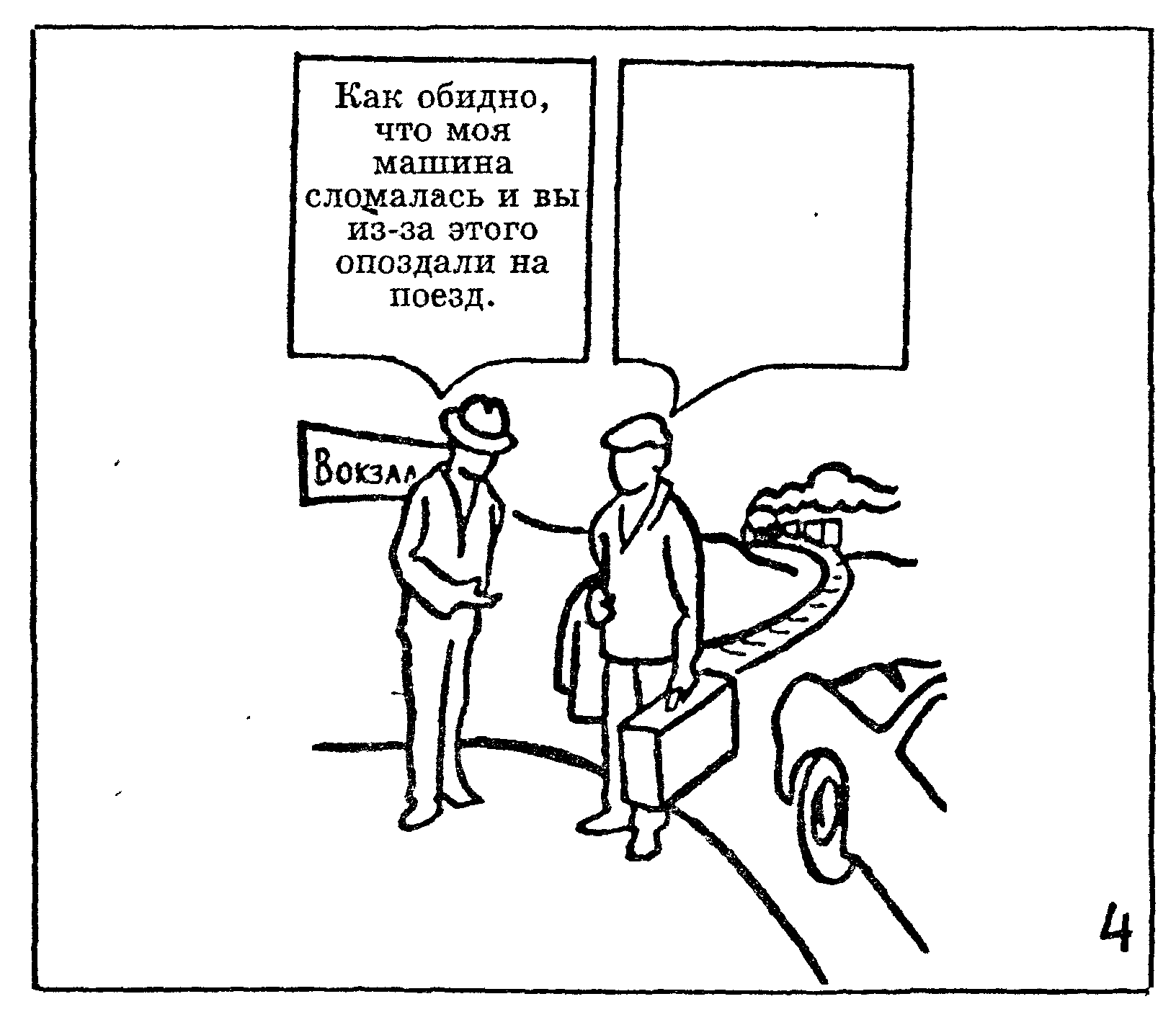
**сан\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.**

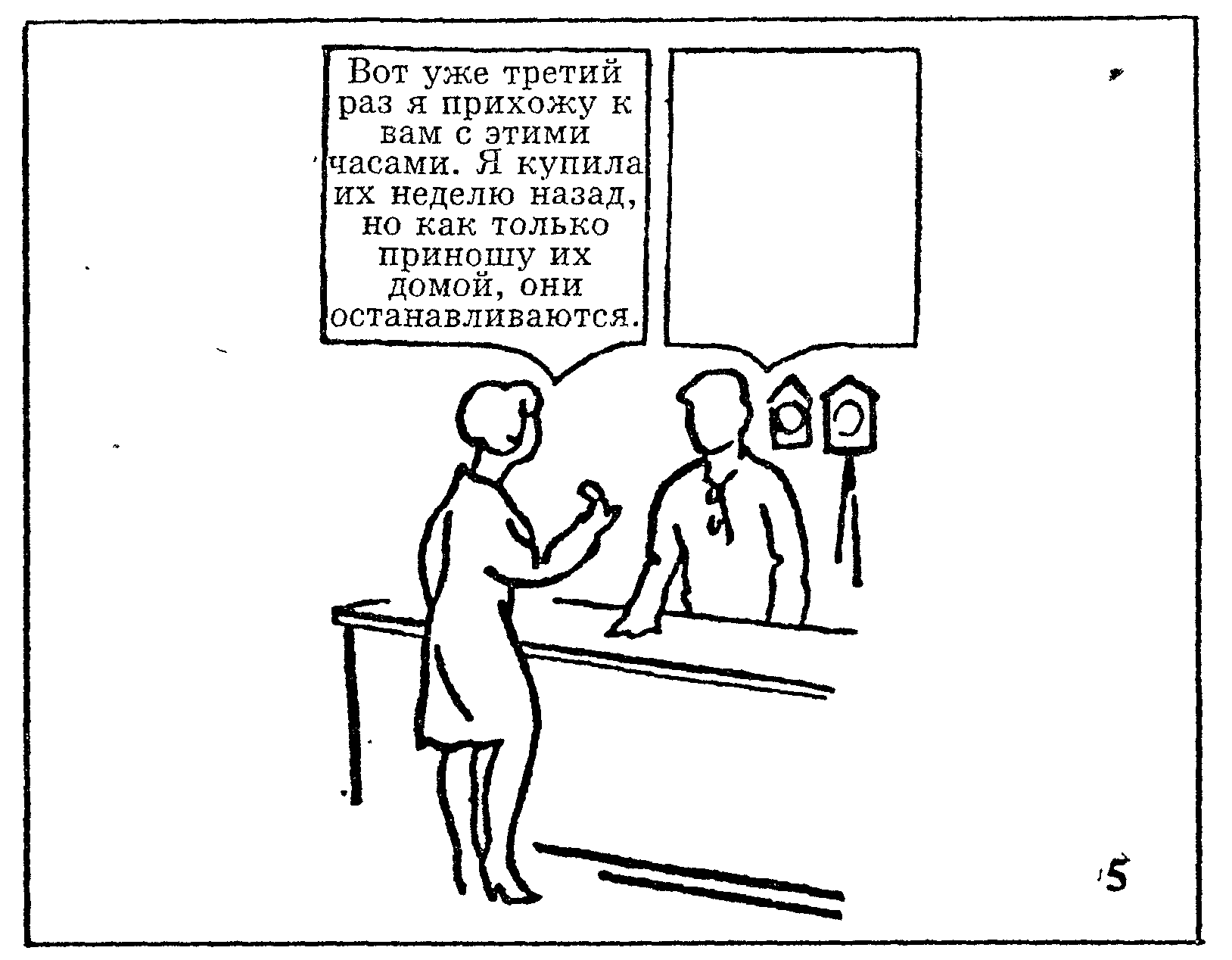
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ответы:** | **E'** | **E** | **e** | **I'** | **I** | **i** | **M'** | **M** | **m** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

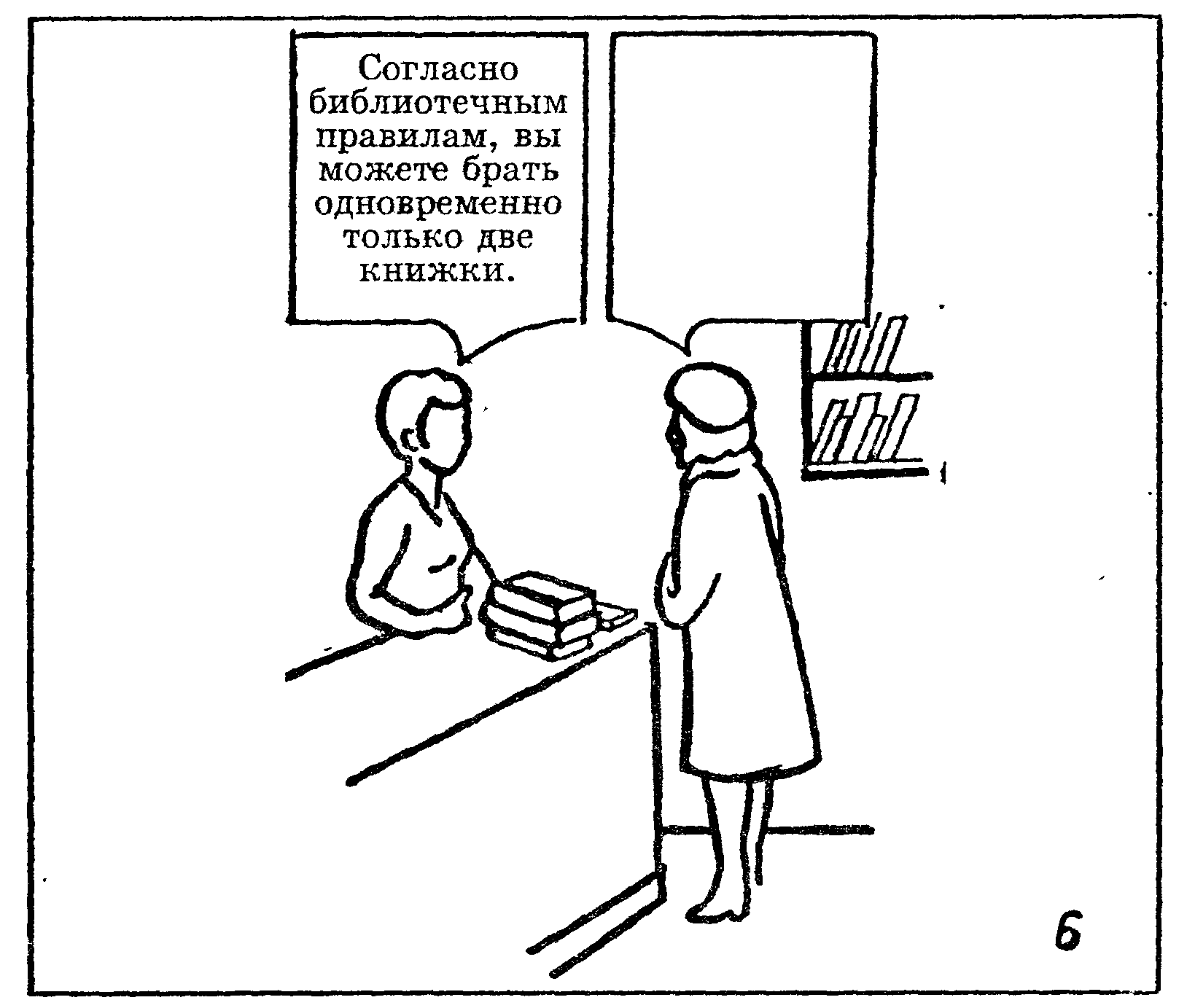


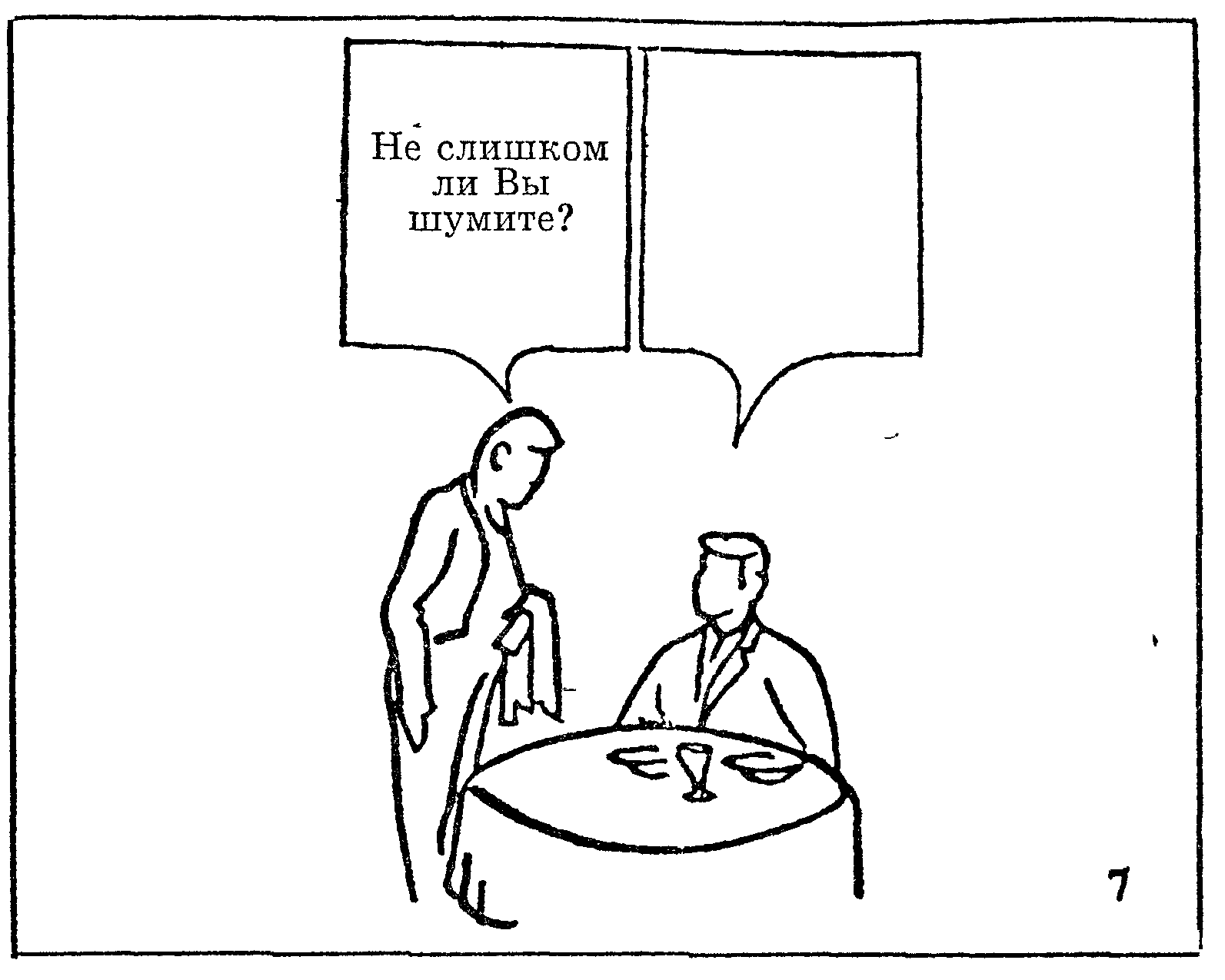


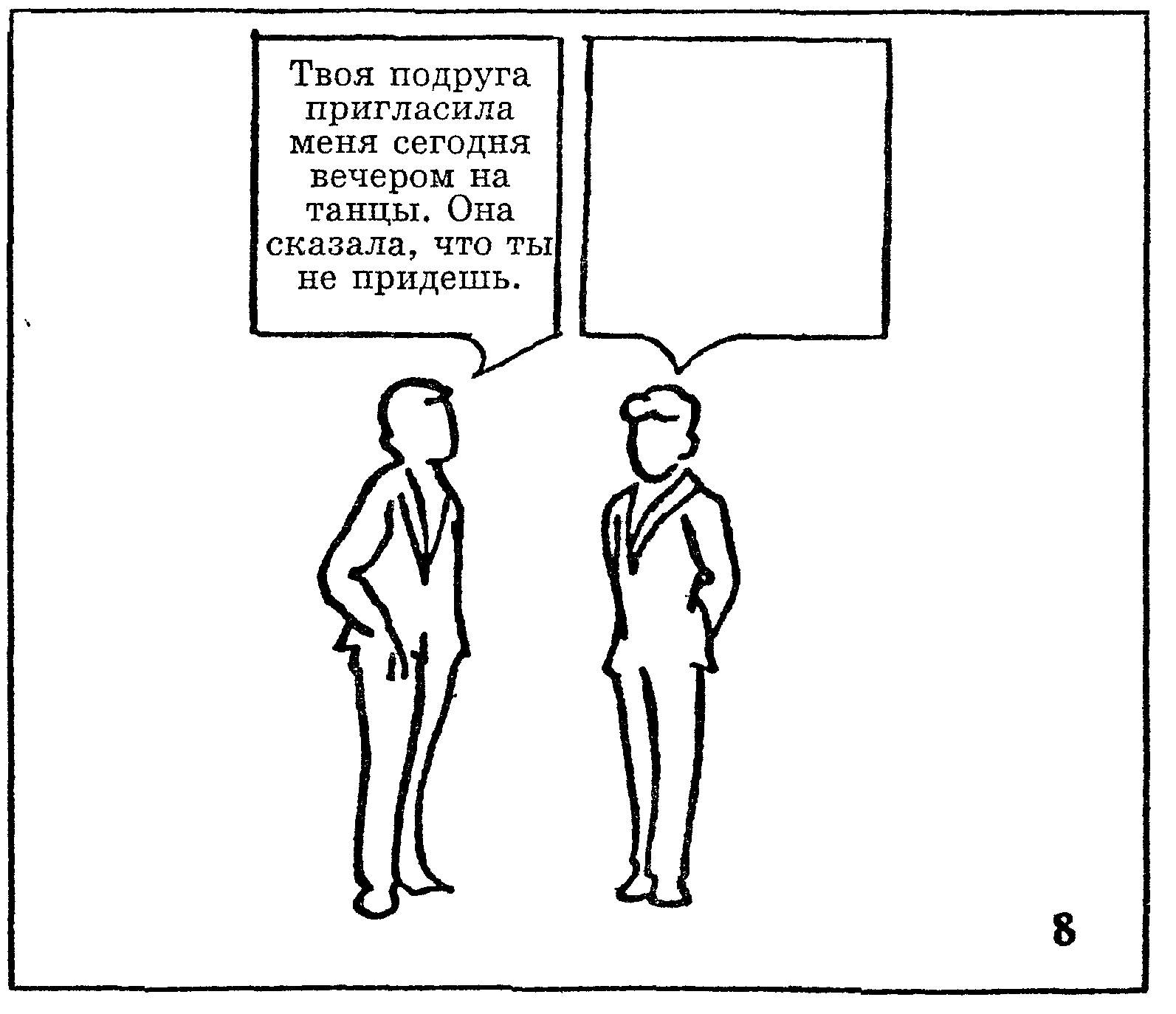


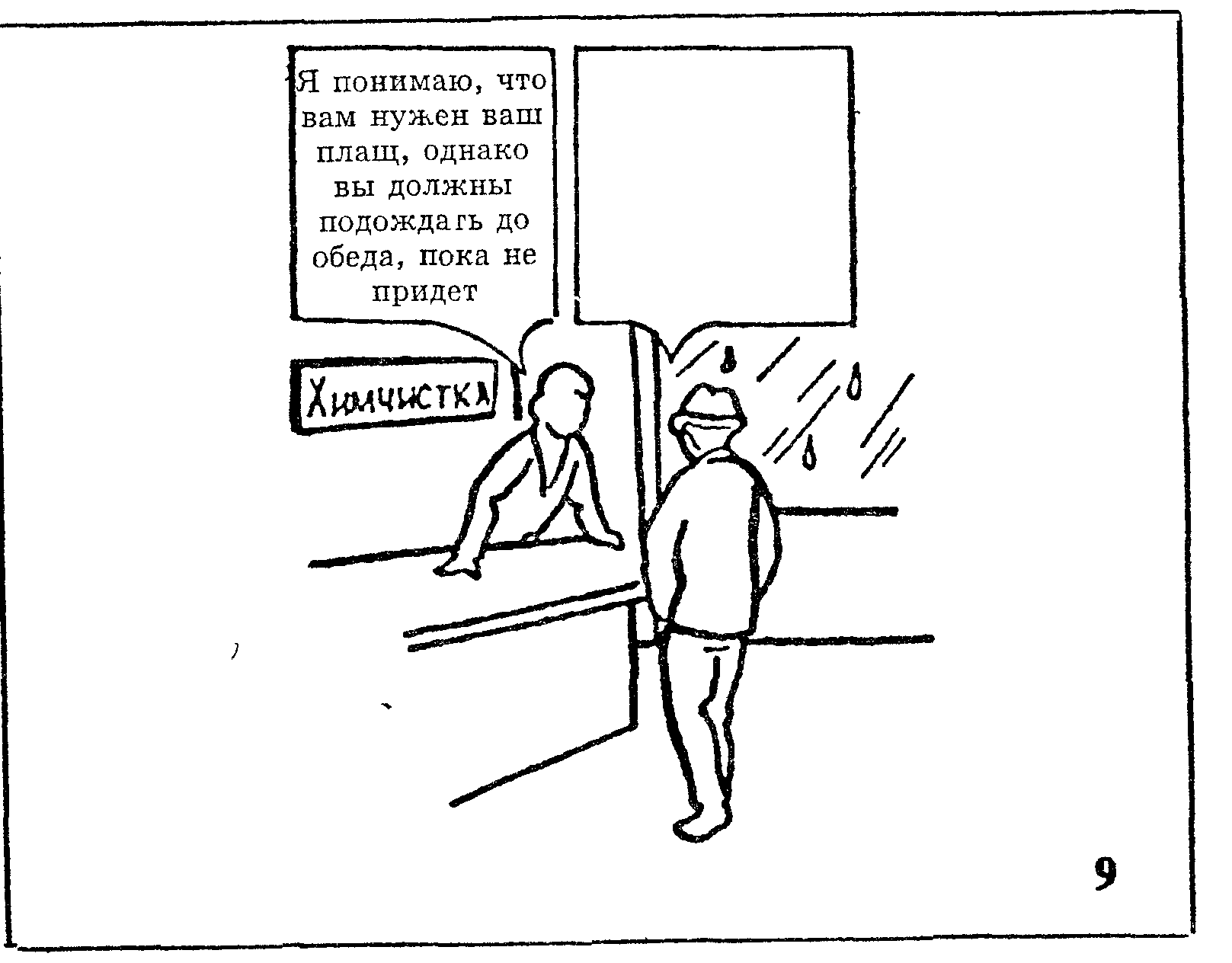


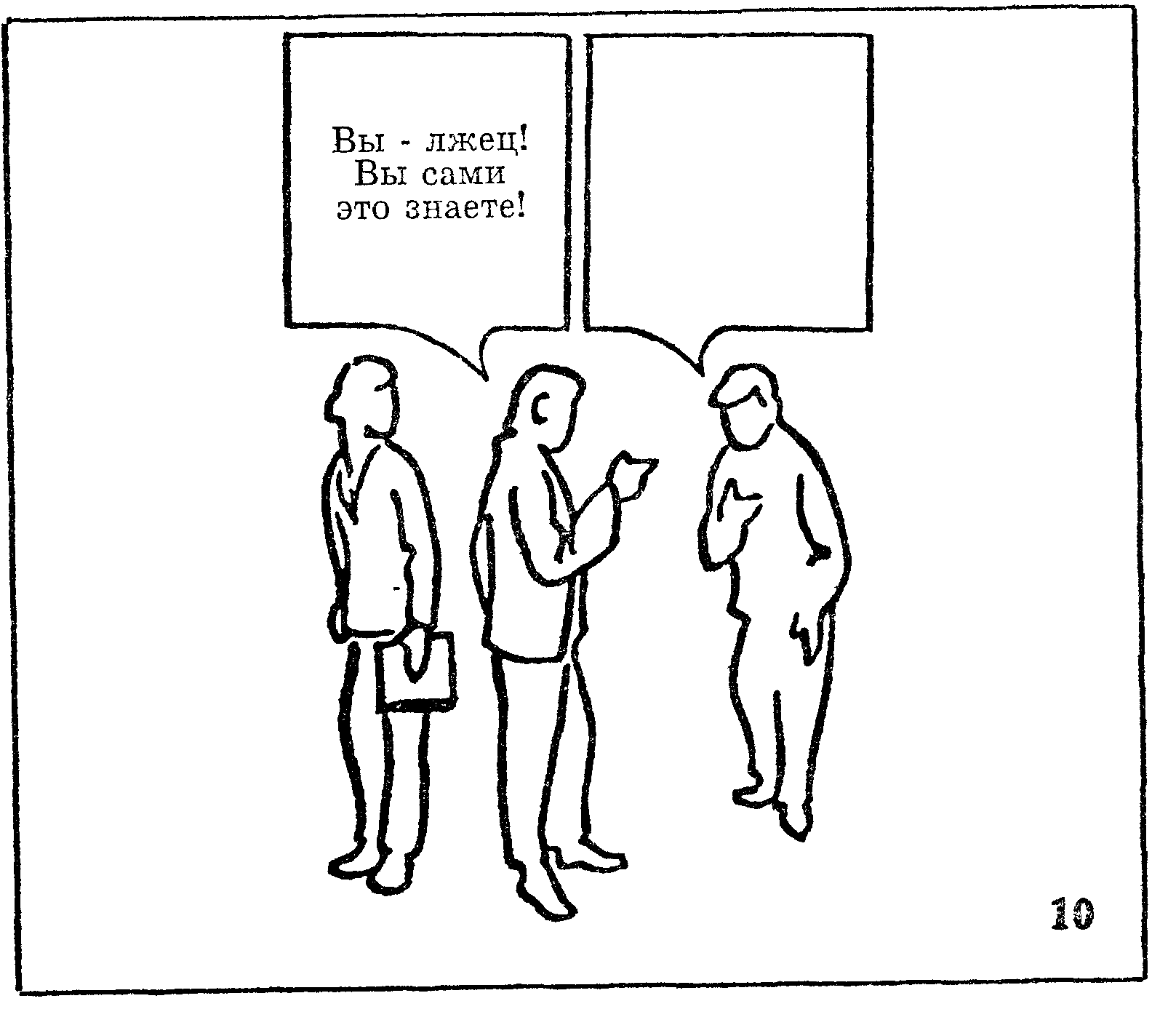


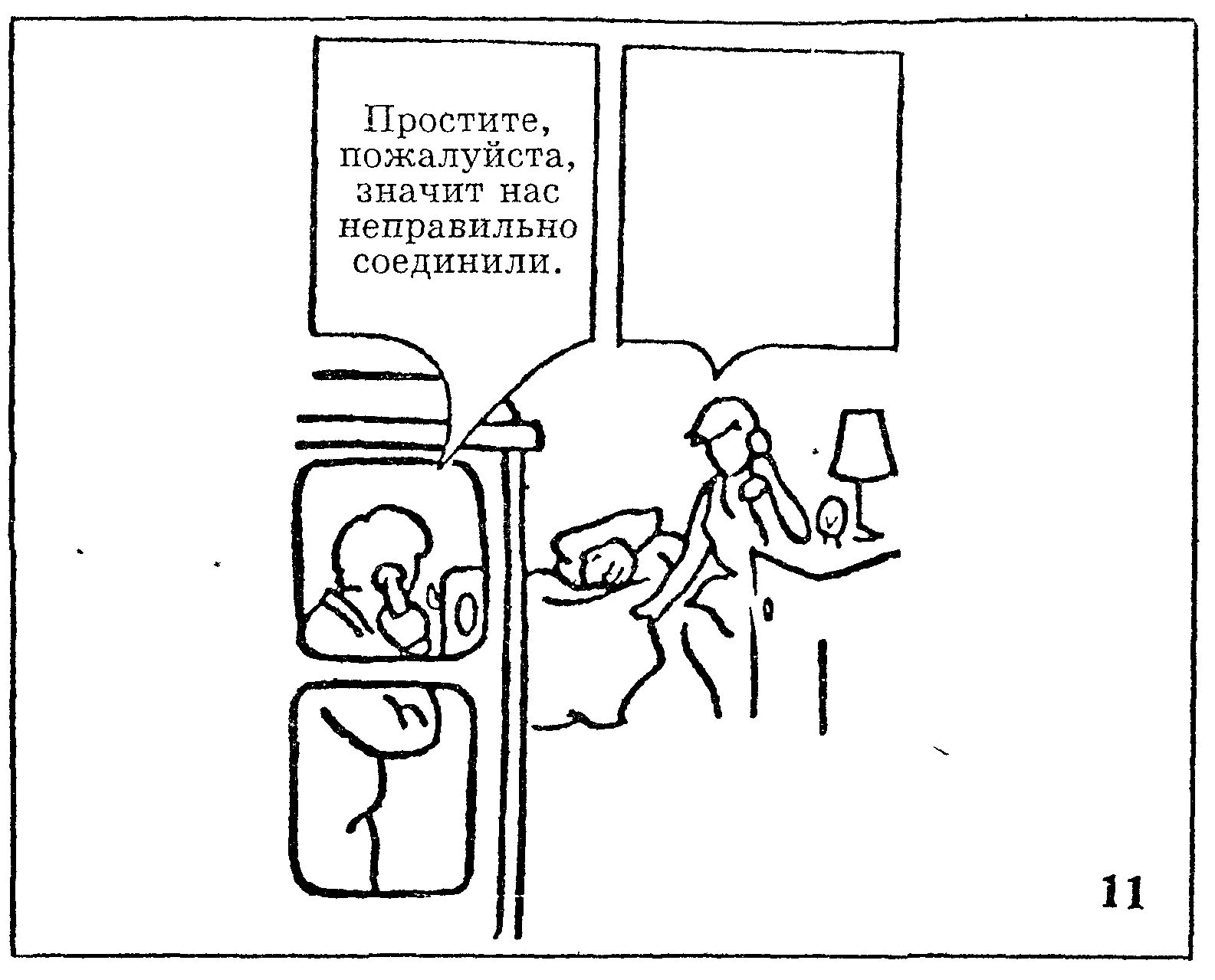


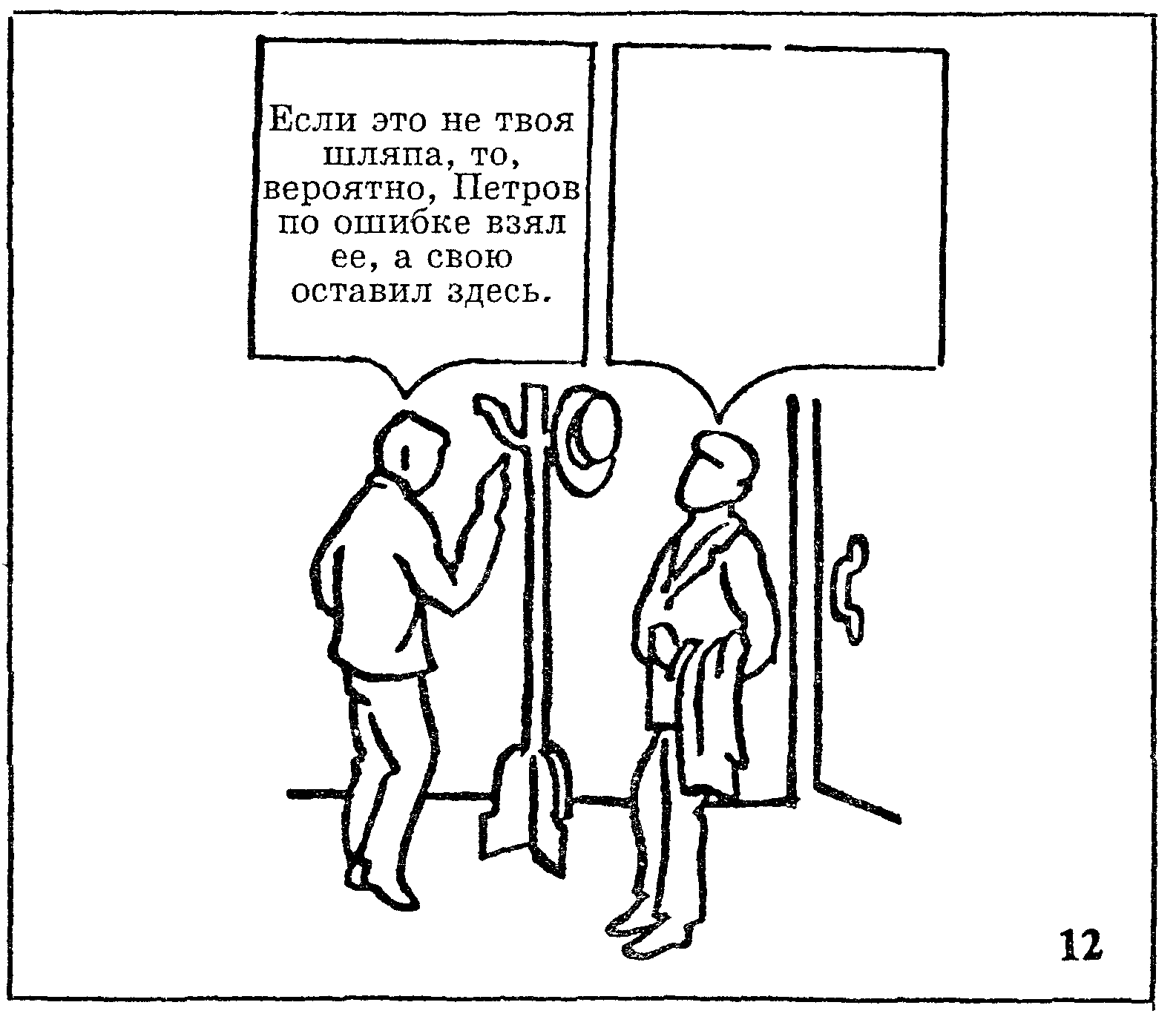


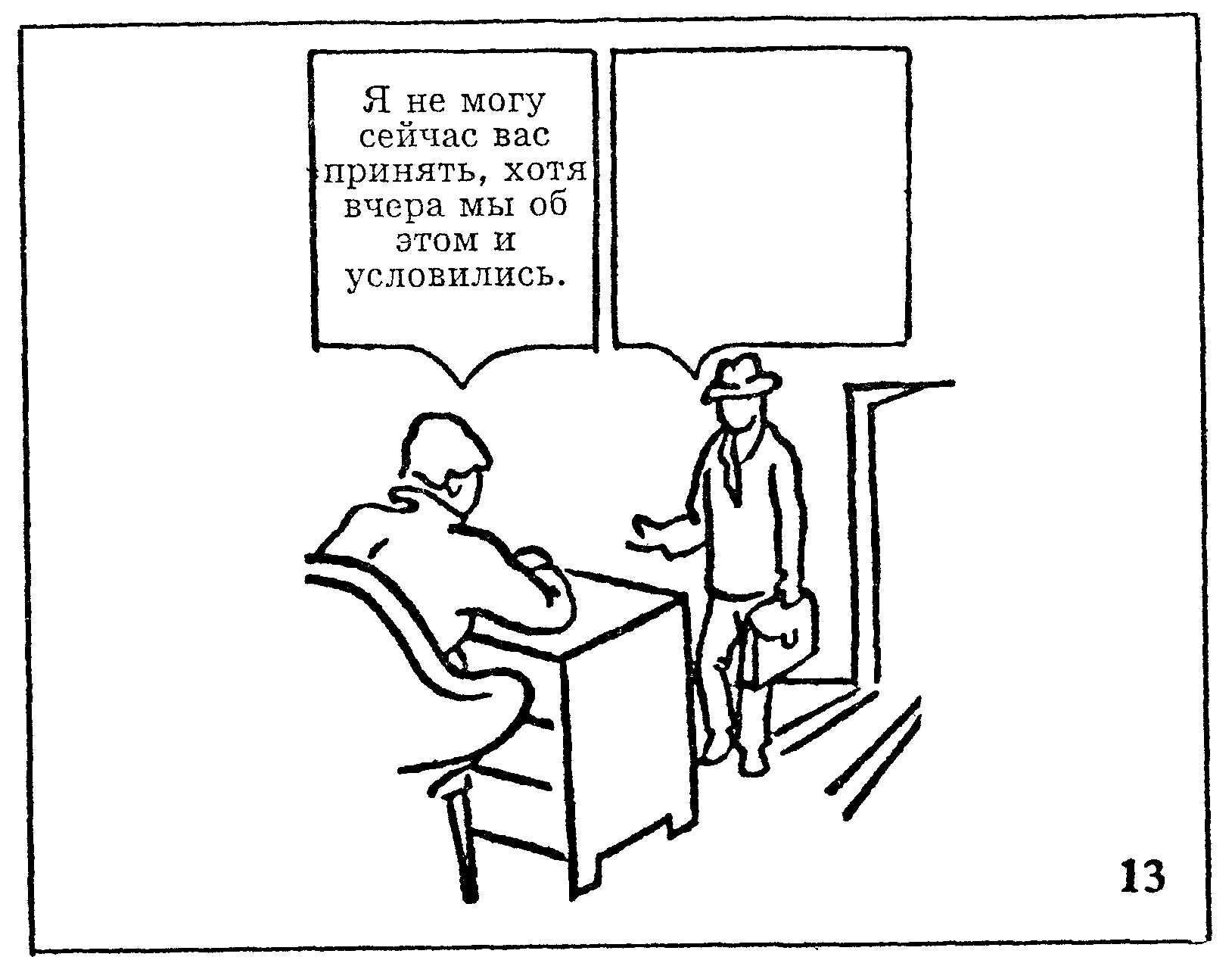


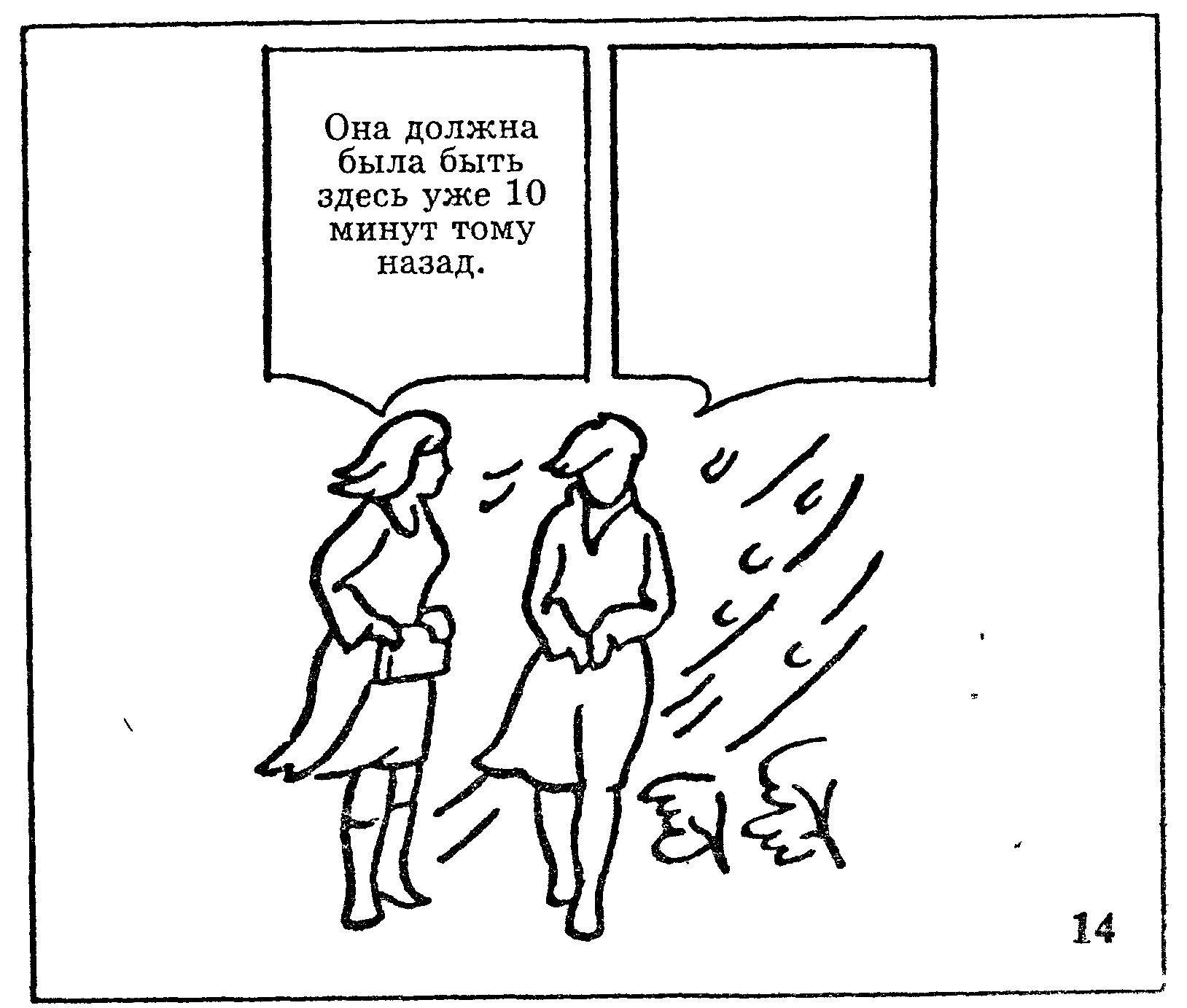


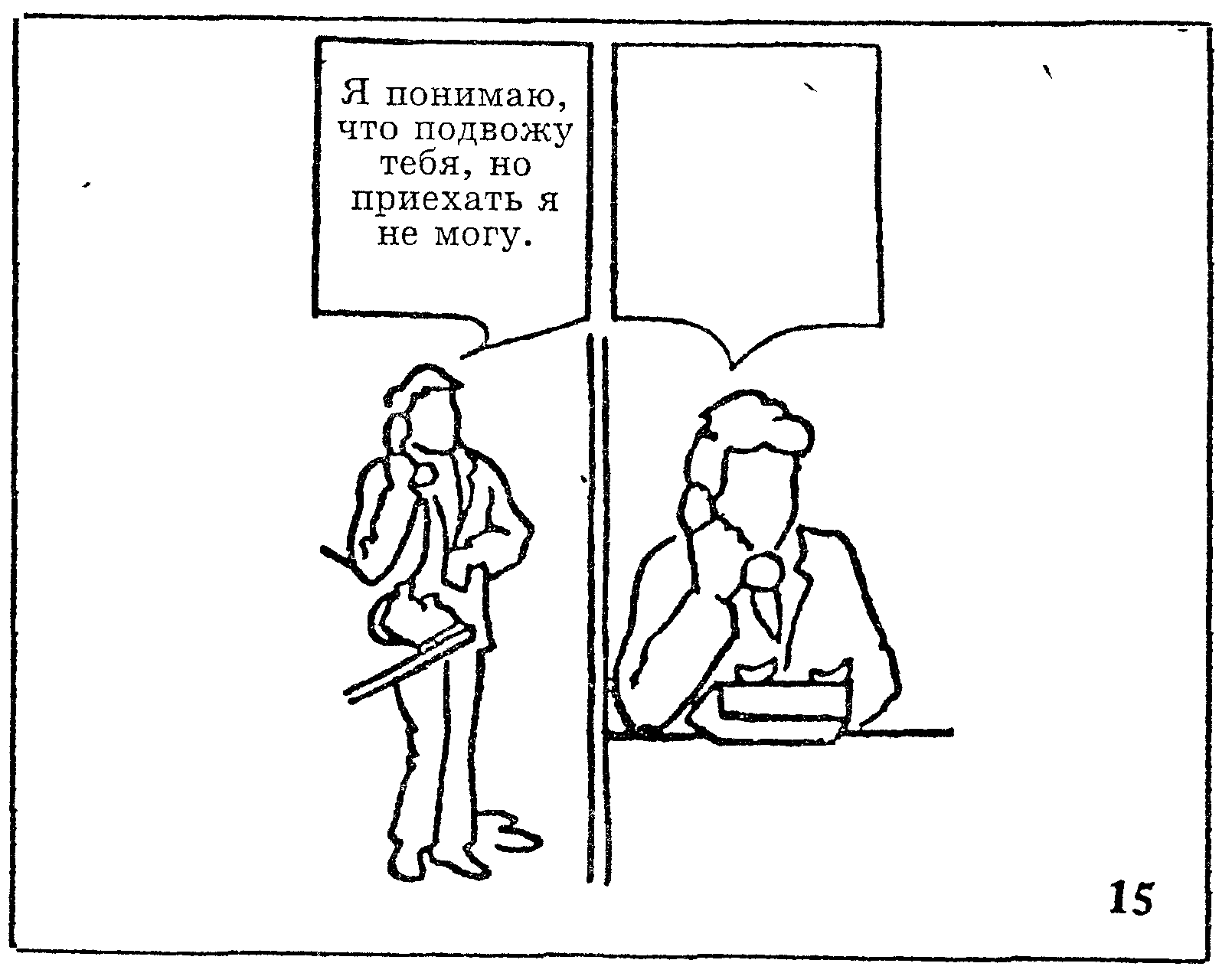


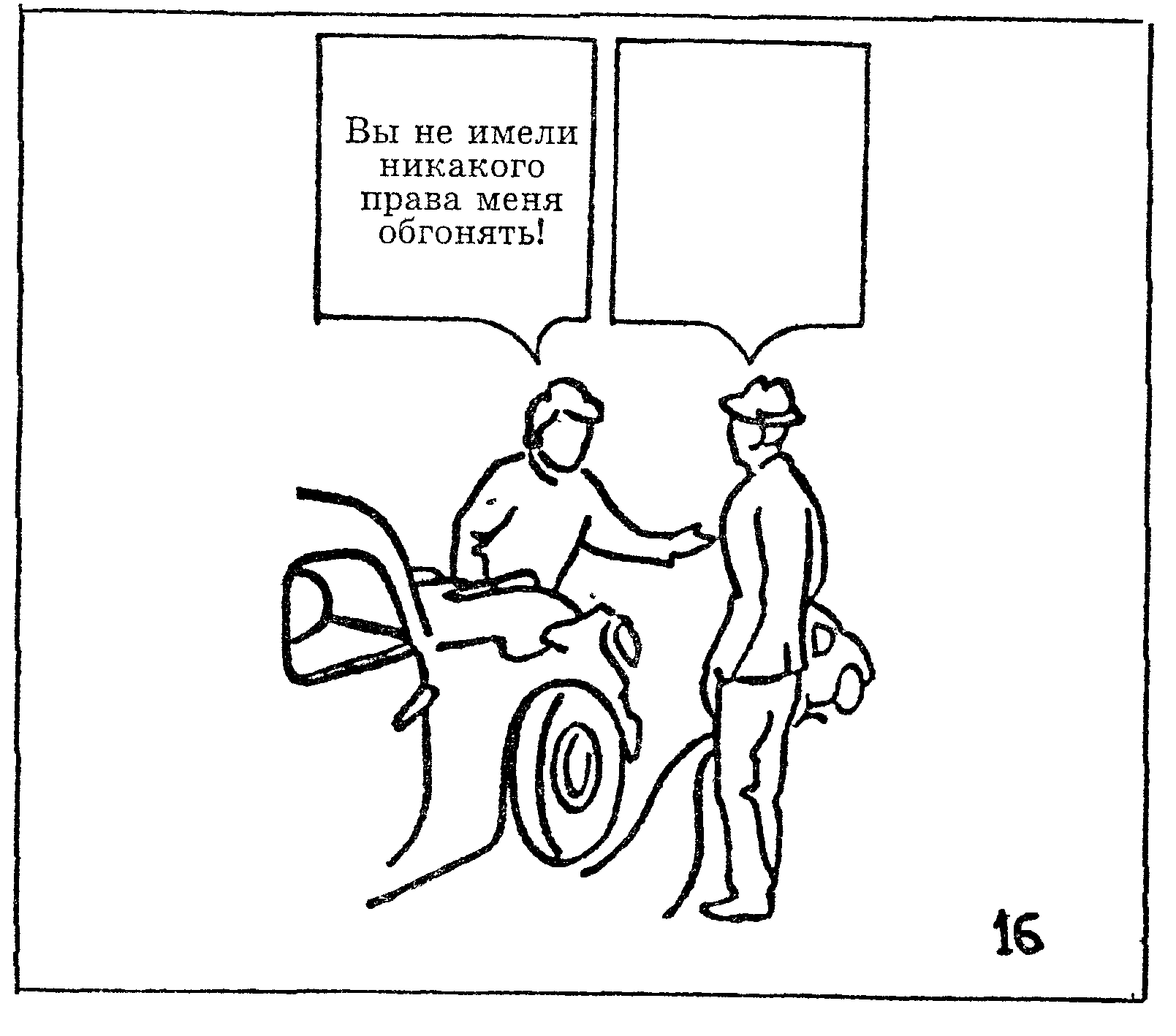


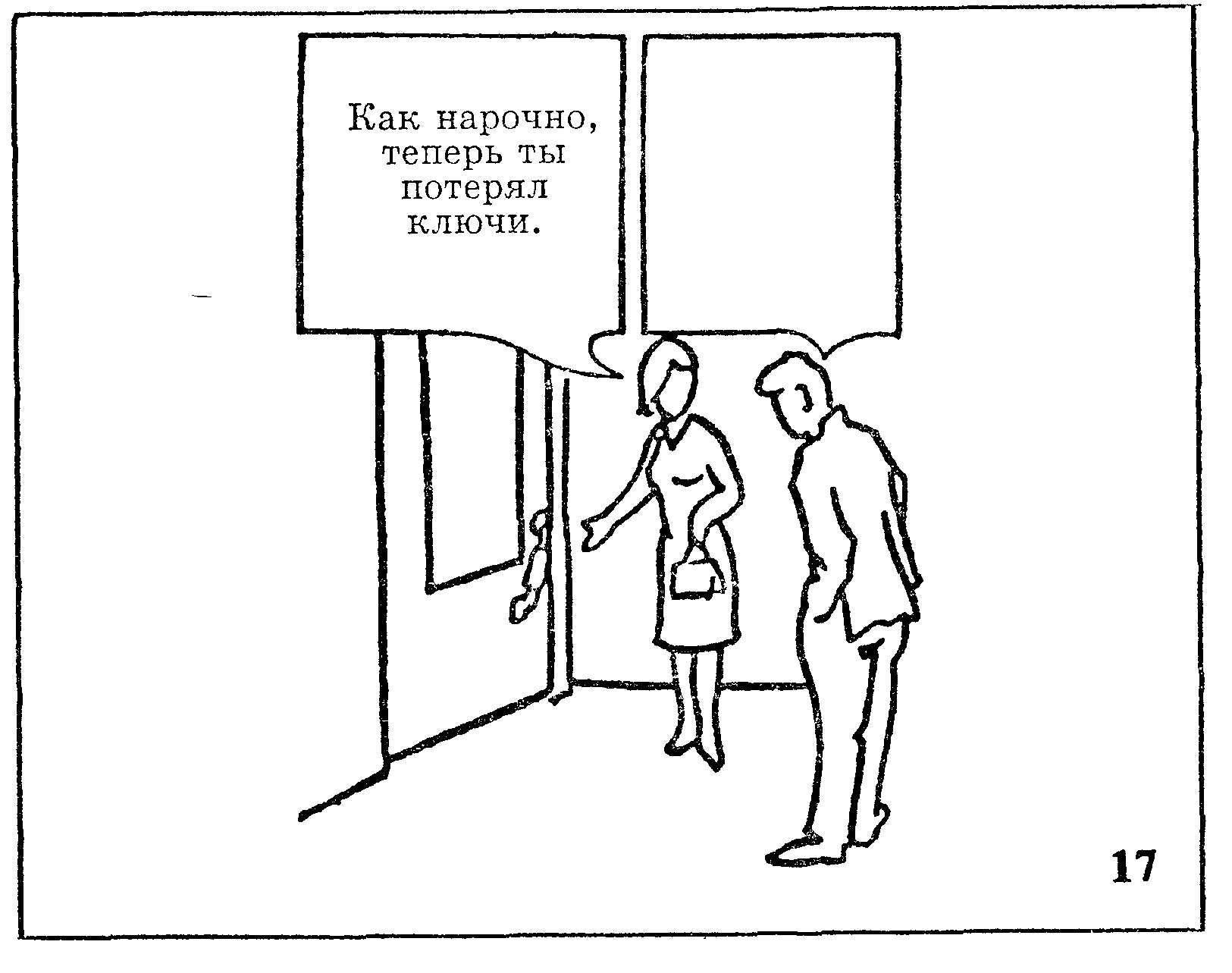


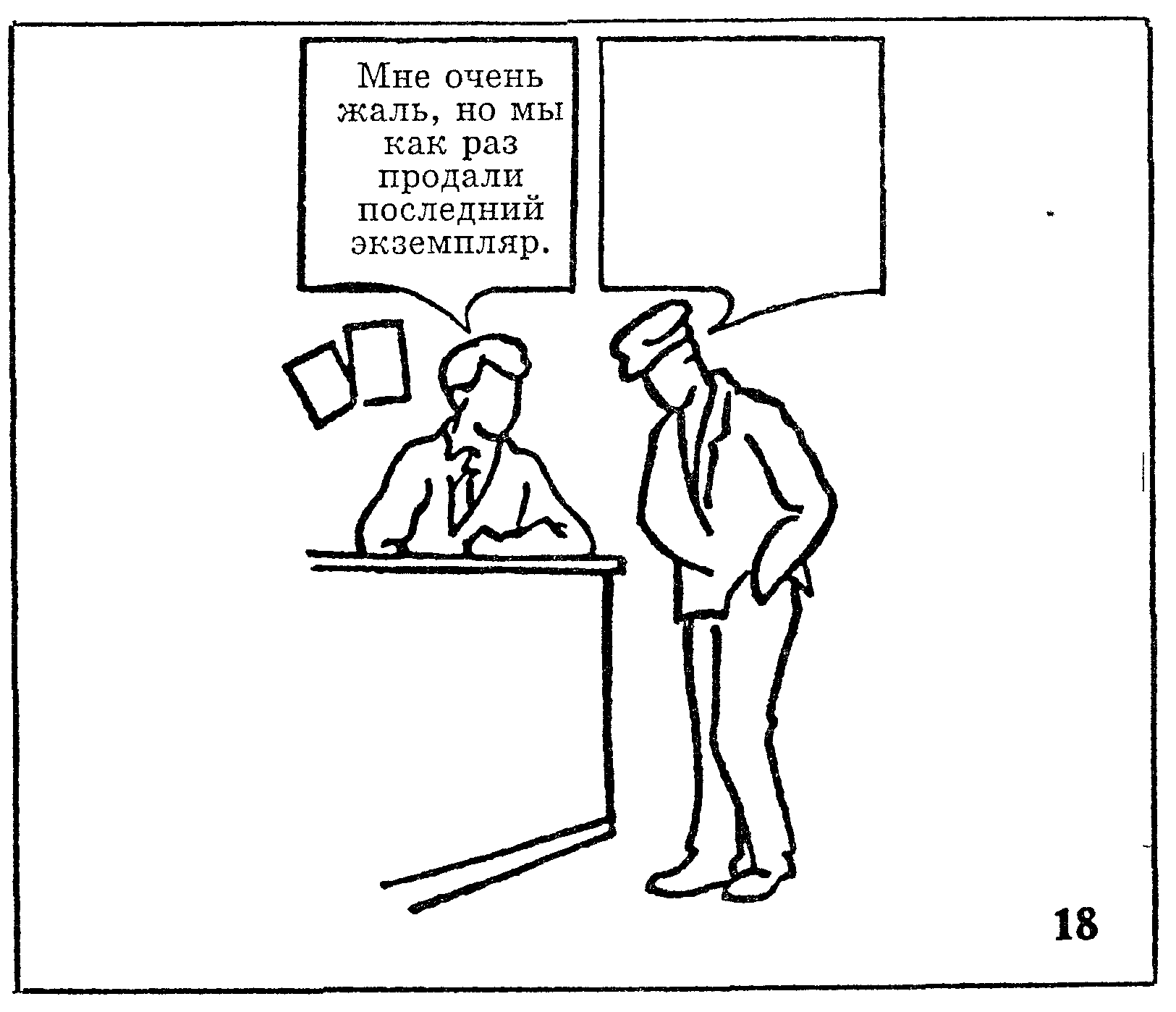


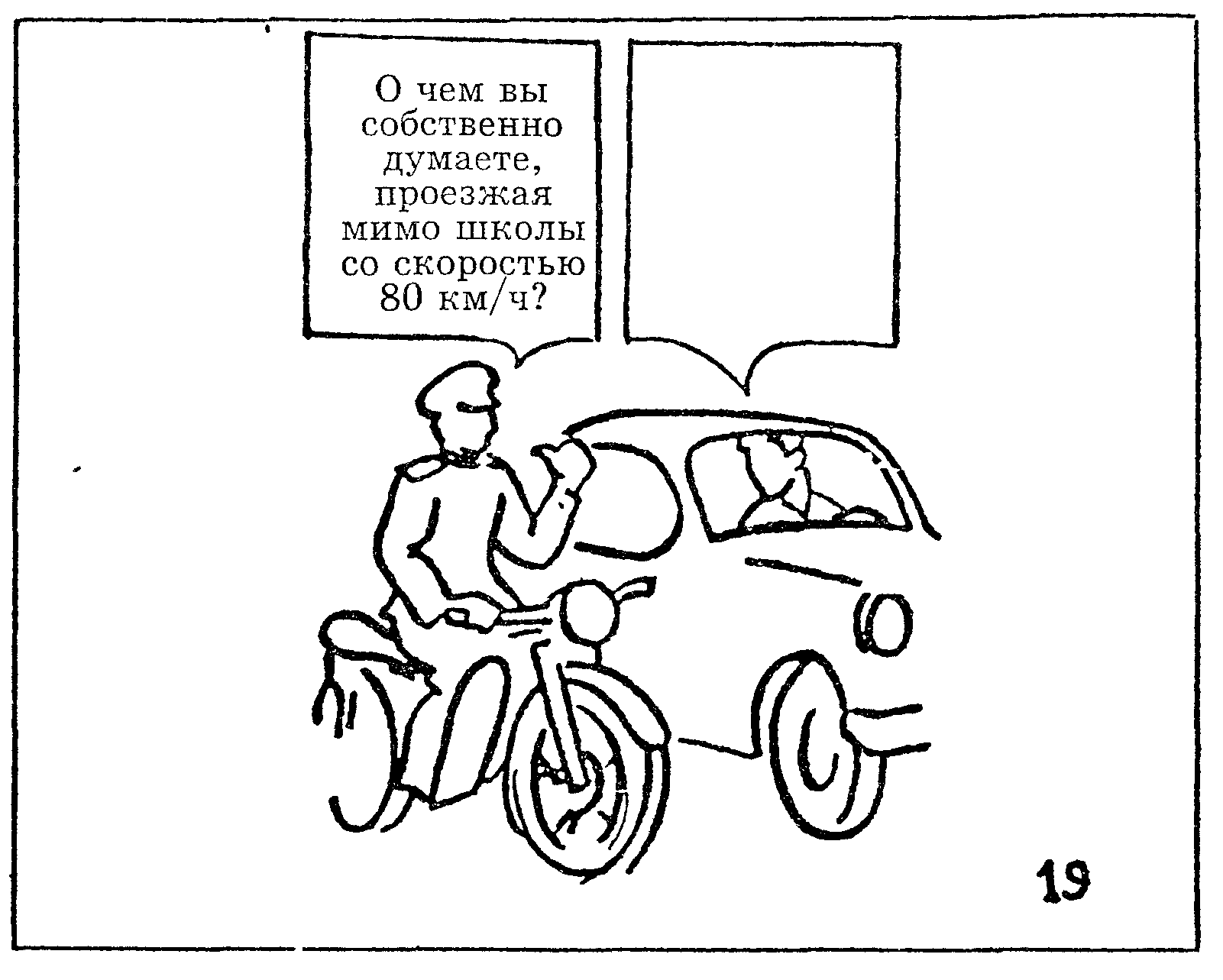


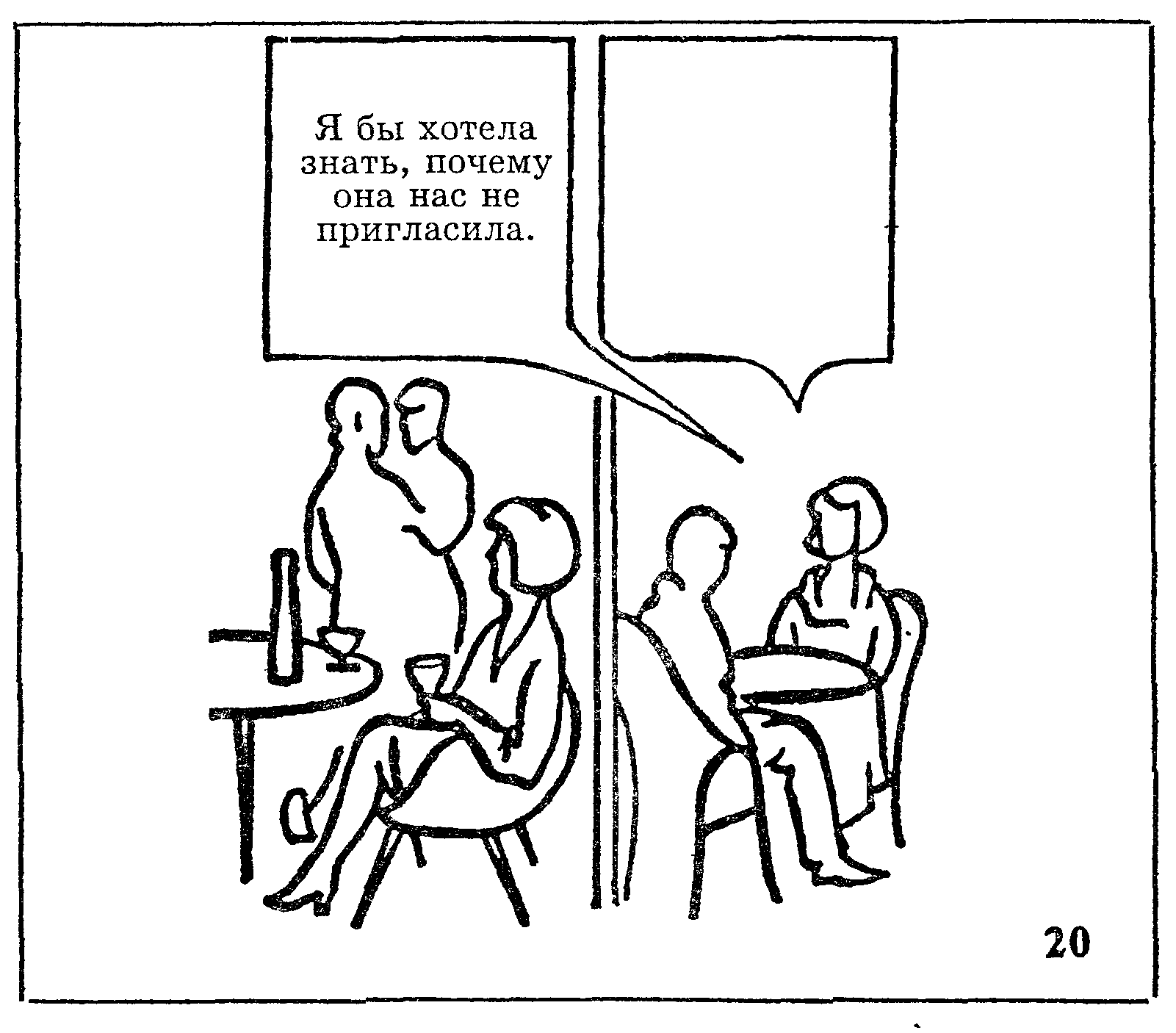


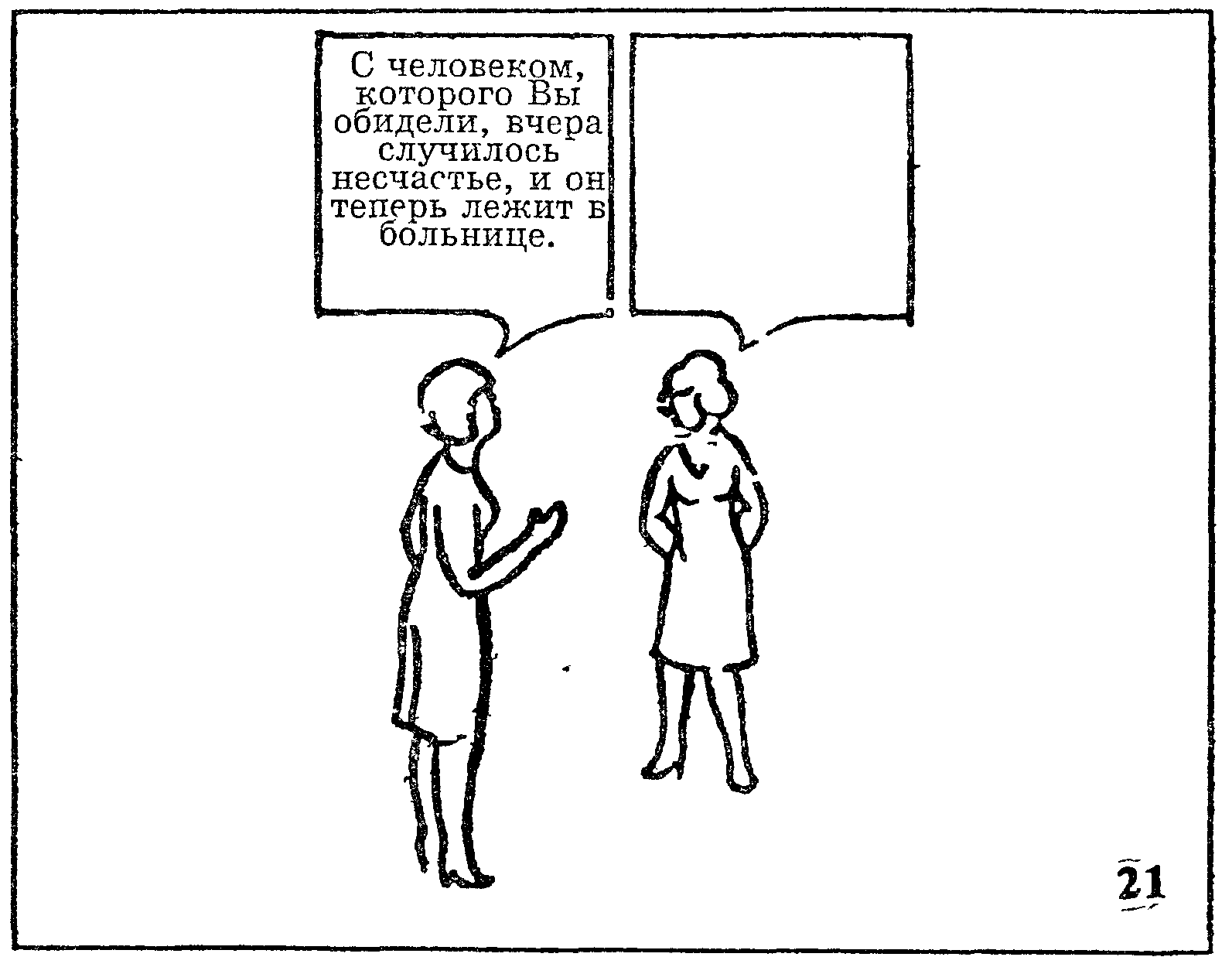


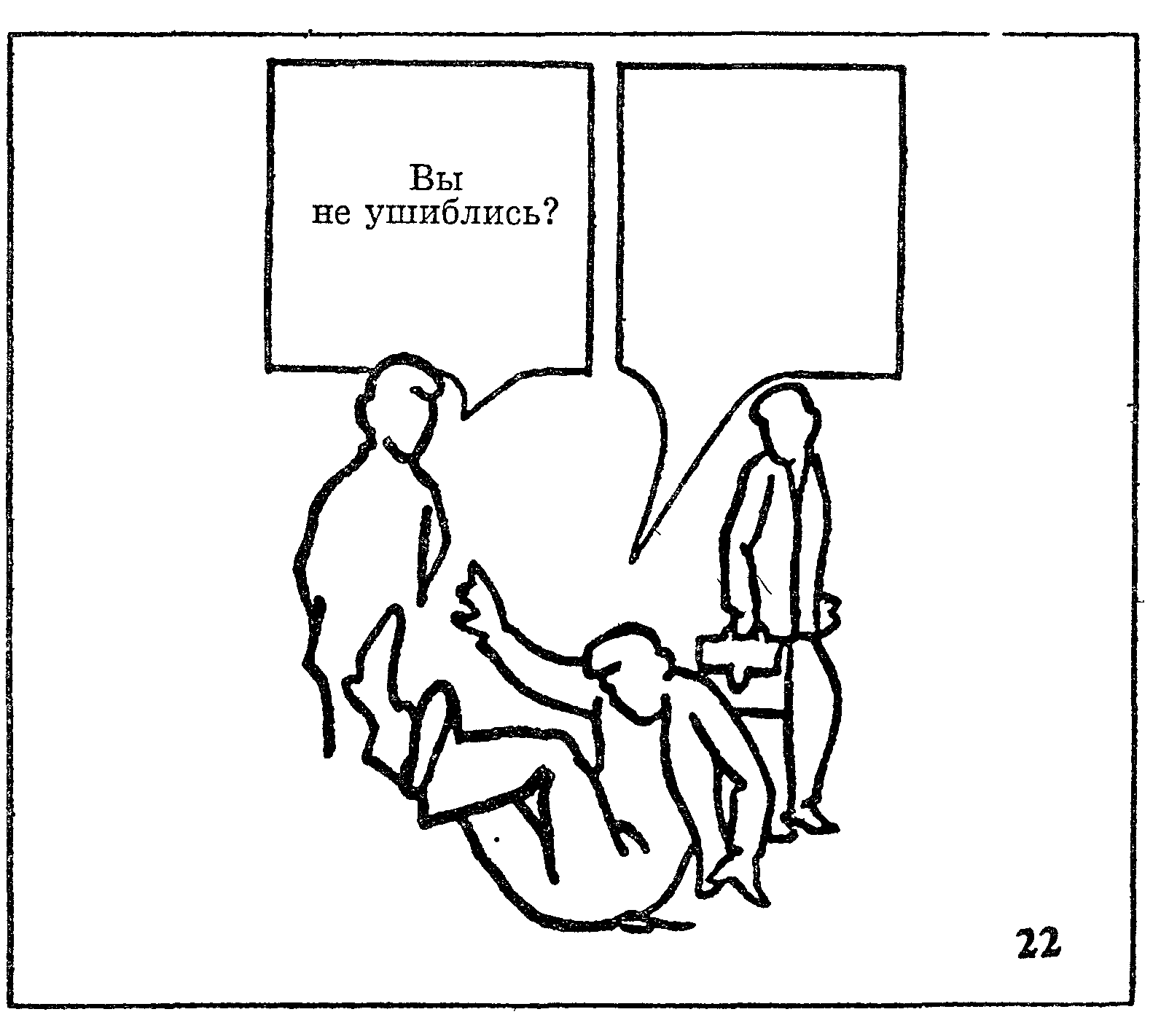


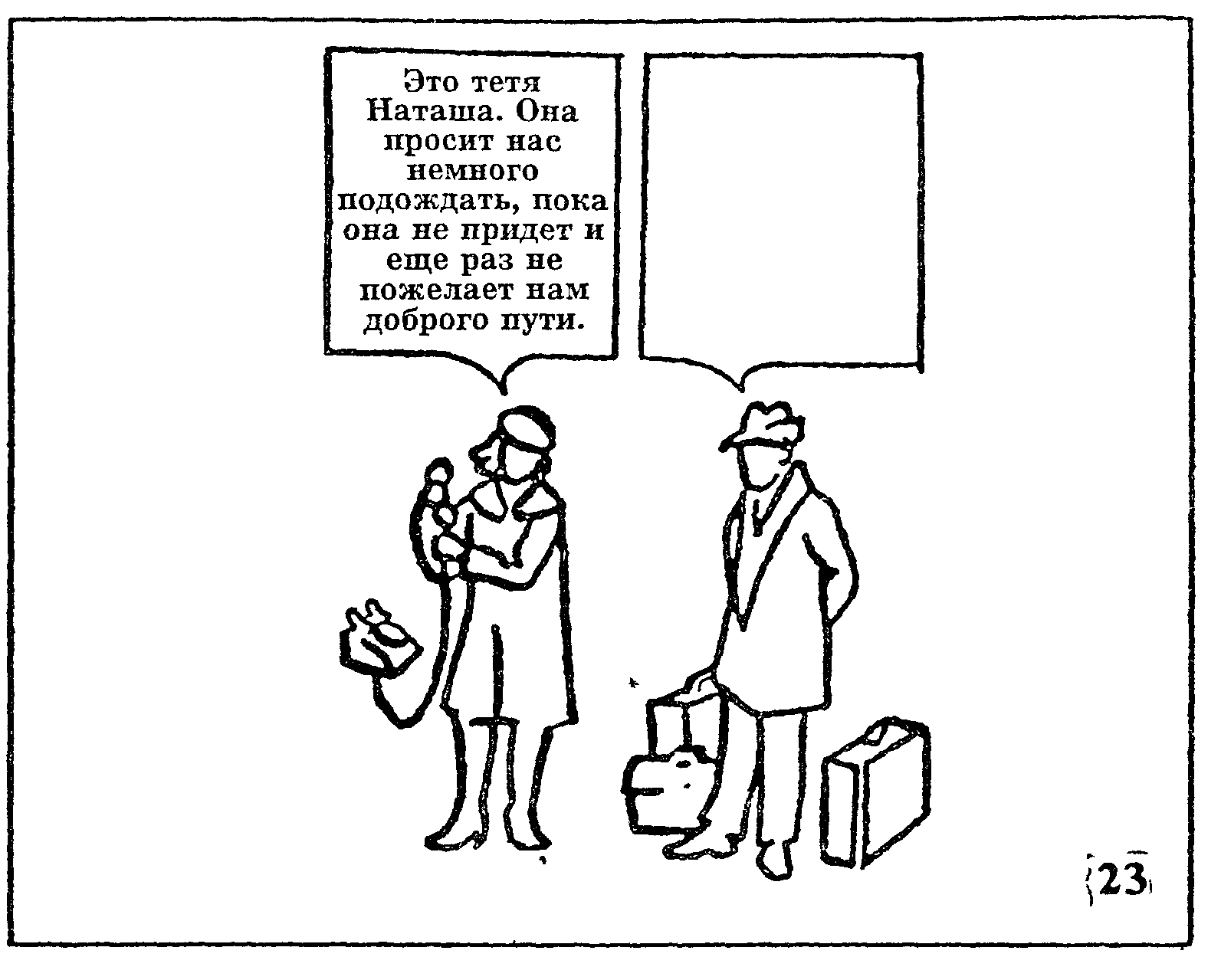


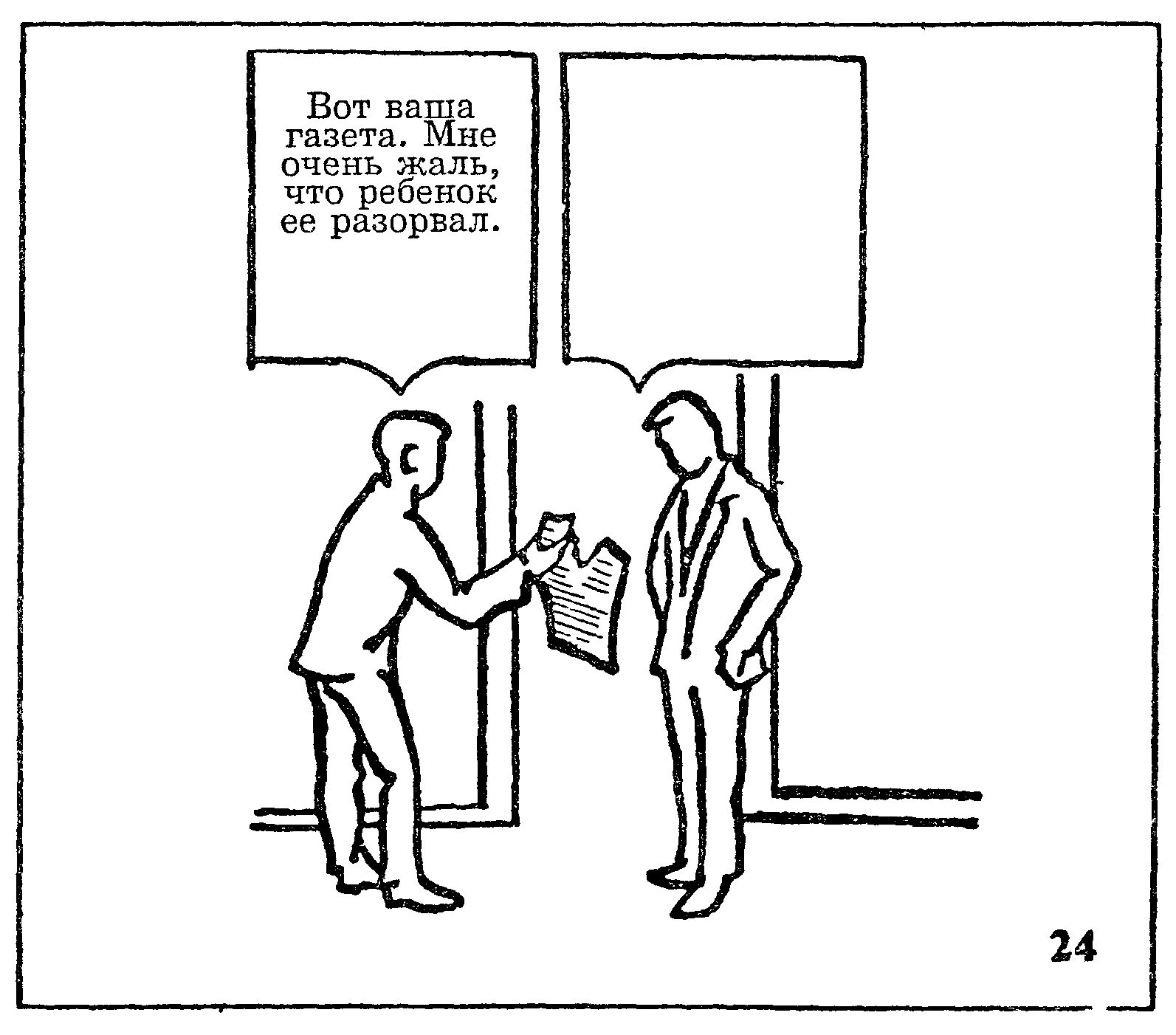












**6. Методика «Индикатор копинг-стратегий» / Тестовый материал**

**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. Нужную цифру выделите в таблице.**

**Регистрационный бланк методики "Индикатор копинг-стратегии"**

**Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утверждения** | **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 |
| **Утверждения** | **Полностью согласен** | **Согласен** | **Не согласен** |
| 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 |
| 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 |
| 33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения | 3 | 2 | 1 |