**Тесты**

1. **Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)**

**Цель:** оценить способность противостояния трудностям и умение использовать неблагоприятные факторы для личностного развития.

**Инструкция.**

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скореенет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только ваше мнение. Просьба работать, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайтепоследовательно, не пропуская вопросов.

**Вопросы утверждения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Нет | Скорее нет, чем да | Скорее да, чем нет | Да |
| 1 | Я часто не уверен в собственных решениях. |  |  |  |  |
| 2 | Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела. |  |  |  |  |
| 3 | Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели. |  |  |  |  |
| 4 | Я постоянно занят, и мне это нравится. |  |  |  |  |
| 5 | Часто я предпочитаю «плыть по течению». |  |  |  |  |
| 6 | Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств. |  |  |  |  |
| 7 | Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня. |  |  |  |  |
| 8 | Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня. |  |  |  |  |
| 9 | Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо. |  |  |  |  |
| 10 | Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня. |  |  |  |  |
| 11 | Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным. |  |  |  |  |
| 12 | Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня. |  |  |  |  |
| 13 | Лучше синица в руках, чем журавль в небе. |  |  |  |  |
| 14 | Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым. |  |  |  |  |
| 15 | Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их. |  |  |  |  |
| 16 | Иногда меня пугают мысли о будущем. |  |  |  |  |
| 17 | Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал. |  |  |  |  |
| 18 | Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль. |  |  |  |  |
| 19 | Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете. |  |  |  |  |
| 20 | Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми. |  |  |  |  |
| 21 | Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш. |  |  |  |  |
| 22 | Я люблю знакомиться с новыми людьми. |  |  |  |  |
| 23 | Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное. |  |  |  |  |
| 24 | Мне всегда есть чем заняться. |  |  |  |  |
| 25 | Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг. |  |  |  |  |
| 26 | Я часто сожалею о том, что уже сделано. |  |  |  |  |
| 27 | Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен. |  |  |  |  |
| 28 | Мне трудно сближаться с другими людьми. |  |  |  |  |
| 29 | Как правило, окружающие слушают меня внимательно. |  |  |  |  |
| 30 | Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом. |  |  |  |  |
| 31 | Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен. |  |  |  |  |
| 32 | Мне кажется, жизнь проходит мимо меня. |  |  |  |  |
| 33 | Мои мечты редко сбываются. |  |  |  |  |
| 34 | Неожиданности дарят мне интерес к жизни. |  |  |  |  |
| 35 | Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны. |  |  |  |  |
| 36 | Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни. |  |  |  |  |
| 37 | Мне не хватает упорства закончить начатое. |  |  |  |  |
| 38 | Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной. |  |  |  |  |
| 39 | У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы. |  |  |  |  |
| 40 | Окружающие меня недооценивают. |  |  |  |  |
| 41 | Как правило, я работаю с удовольствием. |  |  |  |  |
| 42 | Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей. |  |  |  |  |
| 43 | Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются. |  |  |  |  |
| 44 | Друзья уважают меня за упорство и непреклонность. |  |  |  |  |
| 45 | Я охотно берусь воплощать новые идеи. |  |  |  |  |

**Обработка результатов теста**

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до О («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

**Ключ к тесту жизнестойкости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Прямые пункты | Обратные пункты |
| Вовлеченность | 4,12,22,23,24,29,41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| Контроль | 9,15,17,21,25,44 | 1,5,6,8,16,20,27,31,35,39,43 |
| Принятие риска | 34,45 | 7,13,18,19,26,30,33,36 |

**Интерпретация теста жизнестойкости.**

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

**Средние и стандартные отклонения общего показателя.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормы | Жизнестойкость | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска |
| Среднее | 80,72 | 37,64 | 29,17 | 13,91 |
| Стандартное отклонение | 18,53 | 8,08 | 8,43 | 4,39 |

1. **Шкала субъективного счастья**

**Цель:** измерение уровня субъективного благополучия испытуемого.

**Инструкция:** Ниже приведены четыре высказывания, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

**Вопросы-утверждения:**

1. **В целом, я считаю себя человеком счастливым**

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

1. **По сравнению с большинством сверстников я считаю себя более счастливым**

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

1. **Некоторые люди очень счастливы по своей природе. Они радуются жизни независимо от того, что происходит вокруг. Мне также это свойственно**

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

1. **Некоторые люди не слишком счастливы. Пусть и не впадая в депрессию, приподнятым настроением они тоже не отличаются. Мне также это свойственно**

Совершенно не согласен

Не согласен

Немного не согласен

Неопределенно (и согласен, и не согласен)

Немного согласен

Согласен

Совершенно согласен

**Интерпретация:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вариант ответа** | **В прямых утверждениях** | **В обратных утверждениях** |
| Совершенно не согласен | 1 балл | 7 баллов |
| Не согласен | 2 балла | 6 баллов |
| Немного не согласен | 3 балла | 5 баллов |
| Неопределенно (и согласен, и не согласен) | 4 балла | 4 балла |
| Немного согласен | 5 баллов | 3 балла |
| Согласен | 6 баллов | 2 балла |
| Совершенно согласен | 7 баллов | 1 балл |

Пункты №№1, 2 и 3 интерпретируются в прямых значениях, пункт №4 - в обратном. Минимальный возможный балл по шкале - 7, максимальный - 28 баллов.

1. **Модифицированный тест «Витальность» Г.В. Резапкиной**

**Инструкция:** Если вы согласны с утверждением, поставьте в клетке рядом с его номером плюс, если не согласны— минус. Точность результатов зависит от вашей искренности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Ответ** |
| 1 | Как правило, я довожу начатое дело до конца. |  |
| 2 | Меня утомляет общение. |  |
| 3 | Друзья уважают меня за упорство и непреклонность. |  |
| 4 | Обычно я предпочитаю «плыть по течению». |  |
| 5 | Я предпочитаю отвечать устно, а не письменно. |  |
| 6 | Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает. |  |
| 7 | Мое мнение часто не совпадает с мнением большинства. |  |
| 8 | Я могу изменить свое мнение, если оно не совпадает с мнением большинства. |  |
| 9 | Мне интересны другие люди. |  |
| 10 | Часто мне ничего не хочется делать. |  |
| 11 | Мне нравится ставить перед собой труднодостижимые цели. |  |
| 12 | Неудачи выбивают меня из колеи. |  |
| 13 | Неудачи делают меня сильнее. |  |
| 14 | Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет. |  |
| 15 | Мне часто приходится отказывать в просьбах своим друзьям и знакомым. |  |
| 16 | Мне трудно сказать «нет» своим друзьям и знакомым. |  |
| 17 | Я не понимаю людей, которым нечем заняться. |  |
| 18 | Иногда я чувствую себя одиноко даже в кругу друзей. |  |
| 19 | У меня есть уверенность, что я смогу воплотить в жизнь то, что задумал(а). |  |
| 20 | Если проблема требует больших усилий, я отложу ее решение до лучших |  |
| 21 | времен. |  |
| 22 | После спора или ссоры с друзьями я быстро успокаиваюсь. |  |
| 23 | Если у меня что-то не получается, я опускаю руки. |  |
| 24 | Я одеваюсь так, как мне нравится, не считаясь с модой и мнением друзей и |  |
| 25 | знакомых. |  |
| 26 | Я стараюсь одеваться так, как принято в моем окружении. |  |
| 27 | Мне нравится быть в центре внимания. |  |
| 28 | Мне часто не хватает упорства закончить начатое дело. |  |
| 29 | Я могу влиять на то, что происходит вокруг. |  |
| 30 | Меня тревожат мысли о будущем. |  |
| 31 | Я люблю сюрпризы. |  |
| 32 | Неожиданный вопрос обычно приводит меня в замешательство. |  |
| 33 | Мои интересы отличаются от интересов большинства моих сверстников. |  |
| 34 | Мне близки интересы большинства моих сверстников. |  |
| 35 | Обычно я работаю с удовольствием. |  |
| 36 | Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной. |  |
| 37 | Я старюсь не откладывать на завтра то, что надо сделать сегодня. |  |
| 38 | Нередко обстоятельства вынуждают меня менять свои планы. |  |
| 39 | Меня трудно застать врасплох. |  |
| 40 | Я предпочитаю спокойную, размеренную жизнь. |  |
| 41 | Я спокойно реагирую на критику в свой адрес. |  |
| 42 | Меня расстраивают критические замечания в свой адрес. |  |

**Интерпретация:**

1. *Сложите число плюсов в первой строке и число минусов во второй строке и запишите алгебраическую сумму рядом со знаком ∑1.*

Первая шкала показывает жизненный тонус.

Высокий жизненный тонус (8–10 баллов) означает энергичность, активную жизненную позицию, интерес к людям, событиям и делу, которым вы занимаетесь.

Средний жизненный тонус (5–7 баллов) говорит о том, что в данный момент респондент не на пике своей работоспособности, которая может зависеть как от состояния, так и от внешних причин.

Низкий жизненный тонус (меньше 5 баллов) может свидетельствовать о снижении интереса к жизни вследствие усталости, неудач или недомогания.

2. *Сложите число плюсов в третьей строке и число минусов в четвертой строке и запишите алгебраическую сумму рядом со знаком ∑2.*

Вторая шкала показывает степень целеустремленности.

8–10 баллов означают выраженную целеустремленность, которая может проявляться в готовности брать на себя инициативу и ответственность, уверенность в силах, упорство в достижении поставленных целей, высокий уровень притязаний.

5–7 баллов могут говорить об умеренно выраженной целеустремленности, которая проявляется только в значимых ситуациях, готовности разделить инициативу и ответственность с другими, о колебаниях при принятии важных решений.

Менее 5 баллов могут означать сниженную активность, неуверенность, тревожность, стремление переложить ответственность за принятие решения на других людей.

3. *Сложите число плюсов в пятой строке и число минусов в шестой строке и запишите алгебраическую сумму рядом со знаком ∑3.*

Третья шкала показывает степень стрессоустойчивости.

Высокая (8–10 баллов) стрессоустойчивость может проявляться в виде низкой чувствительности к стрессовым ситуациям (конфликты, неопределенность, экзамены).

Хладнокровие необходимо в экстремальных ситуациях, однако оно может затруднять общение с другими людьми.

Умеренная (5–7 баллов) стрессоустойчивость оказывает на человека стимулирующее действие. Однако вам следует учитывать, что ваше внутреннее состояние неустойчиво и зависит от внешних факторов— успеха или неуспеха в делах, отношений с близкими людьми, здоровья.

Низкая (менее 5 баллов) стрессоустойчивость свойственна людям с высокой тревожностью, которые беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Волнение и неуверенность часто мешают достичь большего.

4. *Сложите число плюсов в седьмой строке и число минусов в восьмой строке и запишите алгебраическую сумму рядом со знаком ∑4.*

Четвертая шкала показывает степень независимости от мнения окружающих.

Высокая (8–10 баллов) степень независимости свойственна человеку самодостаточному, критичному, уверенному в себе. Принимая решение, такой человек ориентируется на свое собственное мнение, а не на мнение окружающих. Независимый человек обычно вызывает уважение, к его мнению прислушиваются.

Умеренная (5–7 баллов) степень независимости может говорить о балансе между самостоятельностью и готовностью прислушиваться к мнению окружающих, разумной гибкости в отношениях с другими людьми.