**Задание 1**

Провести самообледование по приведенным ниже психологическим методикам, обработать и проинтерпретировать результаты, составить психологическое заключение по результатам обследования.

**Методика диагностики психологического благополучия личности**

**Описание методики**

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being, разработанный К. Рифф. Методика была несколько раз валидизирована в различных варинтах. Наиболее распространённым является вариант из 84 пунктов, послуживший основой для двух русскоязычных версий: в 2005 году опросник был адаптирован и валидизирован Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, в 2007 году - Н.Н. Лепешинским.

**Теоретические основы**

Под «психологическим благополучием», в отличие от психического здоровья, подразумевается субъективное самоощущение целостности и осмысленности индивидом своего бытия. Данное понятие относится к категории понятий экзистенциально-гуманистической психологии.

Данное понятие начало своё распространение с 60-ых годов прошлого века. Данной проблематике посвящены работы Н.М. Брадбурна, Э. Динера, К. Рифф, Б.С. Братуся, И.В. Дубовиной и других. Однако проблема психологического благополучия личности по-прежнему остается одной из мало изученных как в зарубежной, так и отечественной психологии. Не сформулировано единое общепризнанное определение понятия «психологическое благополучие». Анализируя существующие подходы к определению психологического благополучия, можно сделать вывод, что данное понятие характеризует область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности. Не случайно понятие благополучия взято Всемирной организацией здравоохранения в качестве основного для определения здоровья. В нем здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, умственного и социального благополучия. Среди всего разнообразия подходов к пониманию психологического благополучия как зарубежными, так и отечественными психологами выделяются два основных - гедонистический (от греч. hedone — «наслаждение») и эвдемонистический (от греч. eudaimonia - «счастье, блаженство»).

В рамках гедонистического подхода психологическое благополучие определяется через достижение удовольствия и избегание неудовольствия, при этом удовольствие - это не только телесное удовольствие, но и удовлетворение от достижения значимых целей. В качестве наиболее общего индикатора психологического благополучия сторонниками данного подхода принимается «переживание счастья» или «субъективное благополучие» человека, что близко с когнитивной теории психики.

Эвдемонистический подход разрабатывается преимущественно в рамках гуманистической психологии. Среди авторов, занимавшихся теоретической разработкой вопроса об основных «контурах» психологического благополучия - Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Г. Оллпорт. С позиции данного подхода психологическое благополучие рассматривается как «полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности».

В рамках эвдемонистического подхода на основе более ранних исследований М. Ягоды, К. Рифф разработала многомерную модель психологического благополучия. Она включает шесть основных составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. В соответствии с данной моделью разработан инструментарий для проведения исследований, который получил широкое распространение за рубежом под названием «Шкалы психологического благополучия К. Рифф». Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф - теоретически обоснованный инструмент, который предназначен для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия. В настоящее время многомерная модель К. Рифф принимается многими исследователями, а разработанная ею методика измерения психологического благополучия активно используется в исследовательской практике многих стран. Данная методика измеряет актуальное психологическое благополучие, в отличие от благополучия потенциального, понятие которого выводимо из гуманистической парадигмы, но не операционализируется в настоящее время ни одним опросником.

В России понятие «психологического благополучия» не получило столь детальной разработки, однако ясно, что тот смысл, который вкладывает в это понятие, например, А.В. Воронина, отличается от традиционного западного толкования. Так, она делает акцент не на аспектах удовлетворённости жизнью и личностном росте, а на целостном, интегрирующем значении данного понятия, к которому термины «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» относятся как соподчинённые. Такой подход резко контрастирует со стремлением западных исследователей отграничить это понятие от близких, но не тождественных понятий.

**Внутренняя структура**

Обе русскоязычные версии состоят из 84 пунктов. 6 шкал и интегральный показатель, выделенные авторами методики, нашли своё подтверждение в обеих валидизациях, каждая из этих шкал содержит 14 пунктов - как прямых, так и обратных.

В версии Шевеленковой и Фесенко также были выделены 4 фактора путём факторного анализа. Один из них - «Автономия» - совпадает с ранее выделенным ранее фактором с тем же названием. Три остальных фактора также подсчитываются отдельно.

**Интерпретация**

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов.

Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вариант ответа | В прямых значениях | В обратных значениях |
| Абсолютно не согласен | 1 балл | 6 баллов |
| Не согласен | 2 балла | 5 баллов |
| Скорее не согласен | 3 балла | 4 балла |
| Скорее согласен | 4 балла | 3 балла |
| Согласен | 5 баллов | 2 балла |
| Абсолютно согласен | 6 баллов | 1 балл |

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

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

**Содержательная интерпретация шкал**

**Шкала «Положительные отношения с другими».**

Респондент, набравший **наименьший балл**, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший **наибольший балл**, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

**Шкала «Автономия».**

**Высокий балл** по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с **наименьшим баллом** - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

**Шкала «Управление окружением».**

**Высокий балл** - респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

**Низкий балл** характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

**Шкала «Личностный рост».**

Респондент с **наибольшим баллом** - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с **наименьшим баллом** - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

**Шкала «Цель в жизни».**

Испытуемый с **высоким баллом** по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с **низким баллом** - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

**Шкала «Самопринятие».**

**Наибольший балл** характеризует респондента как человека, который позитивно относиться к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с **наименьшим баллом** - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Подсчёт сырых баллов по дополнительным шкалам

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | Прямые утверждения | Обратные утверждения |
| Баланс аффекта | 7, 9, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 34, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84 | 6, 12, 33, 39, |
| Осмысленность жизни | 3, 5, 23, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 70, 71, 72, 77, 81 | 4, 11, 35, 41, 63, 76 |
| Человек как открытая система | 1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79 |  |

**Содержательная интерпретация дополнительных шкал**

**Баланс аффекта**

**Высокие баллы** свидетельствуют о негативной самооценке респондента, неудовлетворённостью обстоятельствами собственной жизни, ощущении собственной никчёмности и бессилия. Недостаточна способность поддерживать позтивные отношения с окружающими, неверие в собственные силы, недооценка соственных способностей преодолевать жизненные препятствия, усваивать новые умения и навыки.

**Низкие и нормальные** баллы свидетельствуют о преобладании позтивной самооценки, принятии себя со всеми достоинствами и недостатками. Позитивная оценка всех сторон собственной личности, особенно способности приобретать и поддерживать контакты с окружающими. Уверенность в себе и собственных силах, высокое мнение о собственных возможностях, чувство компетентности в управлении повседневными делами. Общая удовлетворённость собственной жизнью.

**Осмысленность жизни**

Низкие значения определяют недостаток или полное отсутствие осмысленности жизни. Прошлое и настоящее воспринимаются как бессмысленные. Преобладает чувство скуки и бесцельности существования. Отсутствие видимых жизненных перспектив, которые бы обладали достаточной привлекательностью для испытуемого.

**Высокие и нормативные значения** связаны с наличием жизненных целей и присутствия смысла жизни. Настоящее и прошлое воспринимаются, как осмысленные. Имеются убеждения, придающие жизни смысл. Оценка себя как человека целеустремлённого.

**Человек как открытая система**

**Низкие баллы** означают неспособность достаточно интегрировать отдельные аспекты своего жизненного опыта. Формируется фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни.

**Высокие и нормативные баллы** отражают высокую способность усваивать новую информацию. Формируется целостный, реалистичный взгляд на жизнь, открытость новому опыту, непосредственность и естественность переживаний.

Нормативные значения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Мужчины | | | | Женщины | | | |
| 20-35 лет | | 35-55 лет | | 20-35 лет | | 35-55 лет | |
| M | σ | M | σ | M | σ | M | σ |
| Позитивные отношения | 63 | 7,12 | 54 | 6,52 | 65 | 8,28 | 58 | 7,59 |
| Автономия | 56 | 6,86 | 57 | 7,73 | 58 | 7,31 | 57 | 5,61 |
| Управление средой | 57 | 6,27 | 56 | 8,27 | 58 | 7,35 | 59 | 8,32 |
| Личностный рост | 65 | 4,94 | 58 | 7,80 | 65 | 6,04 | 63 | 7,90 |
| Цели в жизни | 63 | 5,16 | 58 | 8,51 | 64 | 8,19 | 59 | 6,99 |
| Самопринятие | 59 | 6,99 | 52 | 5,31 | 61 | 9,08 | 57 | 6,14 |
| Баланс аффекта | 91 | 17,09 | 105 | 13,66 | 84 | 15,61 | 93 | 9,58 |
| Осмысленность жизни | 99 | 7,64 | 95 | 12,74 | 97 | 12,61 | 95 | 10,06 |
| Человек как открытая система | 65 | 5,62 | 63 | 5,58 | 65 | 6,07 | 64 | 3,95 |
| Психологическое благополучие | 363 | 24,20 | 336 | 33,94 | 370 | 34,68 | 351 | 23,93 |

**Практическая значимость**

Опросник позволяет измерить субъективную и объективную сторону психологического благополучия. В первую очередь опросник предназначается для юношеского возраста. Его валидизация на основе многофакторного личностного опроника Кеттелла увеличивает его практическую значимость. Установлено, что психологическое благополучие тесно связано с осмысленностью жизни, ценностно-смысловой сферой и мотивацией.

**Шкала психологического благополучия Рифф / Бланк версии Шевеленковой – Фесенко**

**Инструкция**

Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Абсолютно не согласен** | **Не согласен** | **Скорее не согласен** | **Скорее согласен** | **Согласен** | **Абсолютно согласен** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком. |  |  |  |  |  |  |
| 2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться. |  |  |  |  |  |  |
| 3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу. |  |  |  |  |  |  |
| 4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем. |  |  |  |  |  |  |
| 5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем. |  |  |  |  |  |  |
| 6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь. |  |  |  |  |  |  |
| 7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями. |  |  |  |  |  |  |
| 8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства. |  |  |  |  |  |  |
| 9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня. |  |  |  |  |  |  |
| 10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше. |  |  |  |  |  |  |
| 11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем. |  |  |  |  |  |  |
| 12. В целом я уверен в себе. |  |  |  |  |  |  |
| 13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами. |  |  |  |  |  |  |
| 14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие. |  |  |  |  |  |  |
| 15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей. |  |  |  |  |  |  |
| 16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое. |  |  |  |  |  |  |
| 17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы. |  |  |  |  |  |  |
| 18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я. |  |  |  |  |  |  |
| 19. Я люблю задушевные беседы с родными или друзьями. |  |  |  |  |  |  |
| 20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие. |  |  |  |  |  |  |
| 21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами. |  |  |  |  |  |  |
| 22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает. |  |  |  |  |  |  |
| 23. Моя жизнь имеет смысл. |  |  |  |  |  |  |
| 24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил. |  |  |  |  |  |  |
| 25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами. |  |  |  |  |  |  |
| 26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих. |  |  |  |  |  |  |
| 27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня. |  |  |  |  |  |  |
| 28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен. |  |  |  |  |  |  |
| 29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными. |  |  |  |  |  |  |
| 30. В целом я себе нравлюсь. |  |  |  |  |  |  |
| 31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться. |  |  |  |  |  |  |
| 32. На меня оказывают влияние сильные люди. |  |  |  |  |  |  |
| 33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию. |  |  |  |  |  |  |
| 34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше. |  |  |  |  |  |  |
| 35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему. |  |  |  |  |  |  |
| 37. Я считаю, что многое получаю от друзей. |  |  |  |  |  |  |
| 38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу. |  |  |  |  |  |  |
| 39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами. |  |  |  |  |  |  |
| 40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте. |  |  |  |  |  |  |
| 41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени. |  |  |  |  |  |  |
| 42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня. |  |  |  |  |  |  |
| 44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы. |  |  |  |  |  |  |
| 45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день. |  |  |  |  |  |  |
| 46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным. |  |  |  |  |  |  |
| 47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь. |  |  |  |  |  |  |
| 48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду. |  |  |  |  |  |  |
| 49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других. |  |  |  |  |  |  |
| 50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением. |  |  |  |  |  |  |
| 51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок. |  |  |  |  |  |  |
| 52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше. |  |  |  |  |  |  |
| 53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя. |  |  |  |  |  |  |
| 54. Я завидую образу жизни многих людей. |  |  |  |  |  |  |
| 55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми. |  |  |  |  |  |  |
| 56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам. |  |  |  |  |  |  |
| 57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами. |  |  |  |  |  |  |
| 58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения. |  |  |  |  |  |  |
| 59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели. |  |  |  |  |  |  |
| 60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей. |  |  |  |  |  |  |
| 61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем. |  |  |  |  |  |  |
| 62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней. |  |  |  |  |  |  |
| 63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное. |  |  |  |  |  |  |
| 64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития. |  |  |  |  |  |  |
| 65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно. |  |  |  |  |  |  |
| 66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно. |  |  |  |  |  |  |
| 67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне. |  |  |  |  |  |  |
| 68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить. |  |  |  |  |  |  |
| 69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения. |  |  |  |  |  |  |
| 70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми. |  |  |  |  |  |  |
| 71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование. |  |  |  |  |  |  |
| 72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять. |  |  |  |  |  |  |
| 73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми. |  |  |  |  |  |  |
| 74. Меня беспокоит, как окружающие оцени-вают то, что я выбираю в жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы. |  |  |  |  |  |  |
| 76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь. |  |  |  |  |  |  |
| 77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их. |  |  |  |  |  |  |
| 79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга. |  |  |  |  |  |  |
| 80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие. |  |  |  |  |  |  |
| 81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся. |  |  |  |  |  |  |
| 82. Старого пса не научить новым трюкам. |  |  |  |  |  |  |
| 83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других. |  |  |  |  |  |  |

**Методика «Духовный кризис» (Л.В. Шутова, А.В. Ляшук)**

**Авторы**: Алексей Викторович Ляшук, Людмила Васильевна Шутова (Восковская).

**Духовный кризис** - это состояние переживания утраты бытийной основы существования. Проживание этого кризиса ведет к построению новой системы жизненных ориентиров, основанной на приобретенном субъективном опыте. Манифестацией духовного кризиса может быть внутриличностный конфликт, обусловленный страхом смерти, одиночеством, свободой, бессмысленностью, виной, ответственностью, неудовлетворенностью и страданием. Эти категории были положены в основу проектируемой методики диагностики духовного кризиса, переживаемого личностью. При этом категория вины была заменена на категорию «грех».

В основу создания методики были положены постулаты экзистенциальной психологии и принципы субъективного временного шкалирования, заключающиеся в оценке человеком тех или иных параметров в различных временных измерениях (прошлом, настоящем, будущем).

В заключение отметим, что методика диагностики духовного кризиса в настоящее время находится на стадии дальнейшей разработки и носит экспериментальный характер.

Методика состоит из **трёх частей**:

**В первой части** методики респонденту необходимо оценить проявление восьми категорий экзистенциального наполнения жизни в отношении прошлого, настоящего и будущего по шкале от 0 («полностью отсутствует») до 6 («постоянно присутствует») (итого 24 оценки).

**Во второй части** методики респонденту предлагается дать собственное описание данных жизненных категорий.

**В третьей части** методики предполагается рефлексия респондента относительно первых двух этапов. Для этого респонденту предлагается ответить на вопросы: 1. С какой точностью приведенные Вами результаты описывают Ваше состояние? 2. Изменилось ли Ваше отношение к собственной жизни после выполнения методики? 3. Способна ли данная методика помочь Вам для более глубокого понимания себя?»

**Интерпретация.** Рассчитываются два показателя:

Вероятность духовного кризиса: ДК = (A∗100)/144, где А-сумма баллов по всем ячейкам.

Напряженность экзистенциального вакуума: ЭВ = (B∗100)/90, где В - сумма баллов по категориям «одиночество», «свобода», «ответственность», «страх смерти» и «бессмысленность».

Определяется тенденция духовного кризиса. Для этого рассчитываются временные коэффициенты для каждого временного измерения:

Ps = (C∗100)/48, где С - сумма баллов в столбце «Прошлое»;

Pr = (D∗100)/48, где D - сумма баллов в столбце «Настоящее»;

Ft = (E∗100)/48, где Е - сумма баллов в столбце «Будущее».

Последовательное сравнение этих показателей дает пять основных тенденций:

Прогрессивная (Ps<Pr<Ft) - наблюдается усиление проявлений духовного кризиса в субъективном времени, что говорит о неудовлетворенности жизнью, о стремлении человека выйти на новый уровень своего развития; появляются устремления нравственного и религиозного характера.

Регрессивная (Ps>Pr>Ft) - наблюдается снижение проявлений духовного кризиса, что указывает на духовный рост испытуемого; человек по-новому смотрит на жизнь, у него появилась осознанная цель и смысл жизни; человек перестает быть «таким, как все».

Стагнационная (Ps=Pr=Ft) - в зависимости от величины коэффициентов может указывать на следующие проявления: при показателях выше 75 - глубокий духовный кризис, который связан с потерей смысла жизни, депрессией и чувством вины; при показателях от 25 до 75 - пограничное состояние, при котором человек видит бессмысленность жизни, но стремится избавиться от этого чувства, «убегая» в работу и повседневные заботы; при показателях ниже 25 – удовлетворенность жизнью, отсутствие стремления к вершинам духовного развития; духовного кризиса нет.

Пиковая (Ps<Pr>Ft) - может указывать на человека, переживающего эмоциональный шок (например, вследствие потери близкого человека) или же испытывающего разочарование от жизни.

Низинная (Ps>Pr<Ft) - указывает на человека, периодически входящего в состояние духовного кризиса, но отрицающего истинность и ценность своих переживаний; несмотря на это, ему не удается вернуться к своему прежнему состоянию, и он «тоскует по божественному».

*Примечание*. Если обнаружено равенство только между двумя рядоположными коэффициентами, то они приравниваются, и тенденция в этом случае считается либо прогрессивной, либо регрессивной (в зависимости от знака неравенства).

I этап

*Инструкция:* «Перед Вами находится таблица с восемью жизненными категориями. Каждую категорию можно представить в трех временах: прошлом, настоящем и будущем. Задумайтесь о своей жизни: о том, какой она была, какая она сейчас и какой Вы ее видите в будущем. Исходя из представлений о собственной жизни, охарактеризуйте проявленность приведенных категорий в Вашей жизни по шкале от 0 («полностью отсутствует») до 6 («постоянно присутствует»)».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Категория | Прошлое | Настоящее | Будущее |
| Неудовлетворённость |  |  |  |
| Одиночество |  |  |  |
| Свобода |  |  |  |
| Грех |  |  |  |
| Страдание |  |  |  |
| Ответственность |  |  |  |
| Страх смерти |  |  |  |
| Бессмысленность |  |  |  |

II этап

*Инструкция:* «На оборотной стороне листа напишите, как Вы понимаете каждую из перечисленных жизненных категорий. Постарайтесь не пользоваться цитатами и устойчивыми выражениями. Опишите именно Ваше понимание этих категорий. Если в процессе описания жизненных категорий Вы захотите исправить что-либо в таблице, Вы можете это сделать, но не зачеркивайте первоначальную цифру. Новую цифру пишите либо через «слеш» («/»), либо через запятую (или точку с запятой)».

*Примечание.* Относительно категории «страх смерти» напишите Ваше понимание того, что такое смерть, а относительно категории «бессмысленность» опишите Ваше понимание смысла жизни.

III этап

*Инструкция:* «После того, как Вы заполнили бланк ответа, постарайтесь соотнести то, что происходит с Вами на данном жизненном этапе, с тем, что было отмечено Вами в этом бланке. Ответьте на приведенные ниже вопросы:

С какой точностью приведенные Вами результаты описывают Ваше состояние?

Изменилось ли Ваше отношение к собственной жизни после прохождения методики?

Способна ли данная методика помочь Вам для более глубокого понимания себя?»

**Задание 2**

Провести самообледование по приведенной ниже психологической методике (использовать модификацию М.А. Падун, А.В. Котельниковой), обработать и проинтерпретировать результаты, составить психологическое заключение по результатам обследования.

**Шкала базисных убеждений**

*Описание методики*

Шкала базисных убеждений (англ. World assumptions scale, сокр. WAS) - опросник, основанный на когнитивной концепции базовых убеждений личности. Разработана Ронни Янов-Бульман, адаптирована без стандартизации О. Кравцовой, затем адаптирована и рестандартизирована М.А. Падун, А.В. Котельниковой.

*Теоретические основы*

Понятие «базисные убеждения» (или «базисные схемы») возникло и развивается на пересечении когнитивной, социальной, а также клинической психологии и психотерапии, которые (каждая со своих позиций) пытаются ответить на вопрос о том, каким образом индивид конструирует свои представления об окружающем мире и собственном «Я». В целом базисные убеждения можно определить как имплицитные, глобальные, устойчивые представления индивида о мире и о себе, оказывающие влияние на мышление, эмоциональные состояния и поведение человека.

В соответствии с этим одним из базовых ощущений нормального человека является здоровое чувство безопасности. По мнению американского психолога Ронни Янов-Бульман, оно основано на трех категориях базовых убеждений, составляющих ядро нашего субъективного мира:

Вера в то, что в мире больше добра, чем зла. В эту категорию входит отношение к окружающему миру вообще и отношение к людям. Убеждение, что мир полон смысла. Обычно люди склонны верить, что события происходят не случайно, а контролируются и подчиняются законам справедливости.

Убеждение в ценности собственного «Я». Здесь основное значение имеют три аспекта: «Я хороший человек» (самоценность), «Я правильно себя веду» (контроль) и оценка собственной удачливости.

Базовые убеждения личности претерпевают серьезные изменения под влиянием перенесенных личностью детских психологических травм и травматических событий, в результате которых основательно разрушаются привычные жизненные представления и схемы поведения.

Таким образом, имплицитная концепция окружающего мира и собственного «Я» большинства здоровых людей может быть сформулирована следующим образом: «В этом мире хорошего гораздо больше, чем плохого. Если что-то плохое и случается, то это бывает, в основном с теми, кто делает что-то не так. Я хороший человек, следовательно, могу чувствовать себя защищенным от бед». Однако есть ситуации (экстремальный негативный опыт), резко противоречащие этой концепции. Их осмысление вызывает тяжелые и долговременные психологические проблемы: в одночасье индивид сталкивается с ужасом, порождаемым окружающим миром, а также с собственной уязвимостью и беспомощностью; существовавшая ранее уверенность в собственной защищенности и неуязвимости оказывается иллюзией, повергающей личность в состояние дезинтеграции. Процесс же совладания с травмой, по Янофф-Бульман, состоит в восстановлении базисных убеждений: в случае успеха они становятся качественно иными, по сравнению с тем, какими были до травмы, однако восстановление происходит не полностью, а только до определенного уровня, освобождающего человека от иллюзии собственной неуязвимости. Картина мира индивида, пережившего психическую травму и успешно совладавшего с ней, таким образом, примерно такова: «Мир доброжелателен и справедлив ко мне. Я обладаю правом выбора. Но так бывает не всегда».

Концепт базисных убеждений широко применяется в психологии посттравматического стресса для исследования механизмов психической травмы. Травматические события оказывают влияние на различные подсистемы индивидно-личностной структуры, изменяя физическое, поведенческое, эмоциональное, социальное и когнитивное функционирование человека. К наиболее значимым когнициям, связанным с выраженностью симптоматики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), относят убеждение о враждебности и опасности внешнего мира и представления о собственном «Я» как слабом и некомпетентном

Негативный опыт вызывает долговременные и тяжёлые психологические проблемы. Чувство беспомощности и потери контроля над собственной жизнью может сохраняться ещё долгое время после того, как исчезнут первоначальные симптомы ПТСР. Таким образом, базовые убеждения как в отношении самого себя, так и в отношении окружающего мира могут существенно отличаться у лиц, переживших травматическое событие и не переживших такового.

*Валидизация*

Исходная версия опросника, состоящая из сорока восьми пунктов стимульного материала, была предложена для ознакомления экспертам – психологам, сотрудникам ИПРАН. Перед ними ставилась задача оценить тест с позиций очевидной валидности, общей и стилистической грамотности, адекватности подбора лексики (наличия нежелательных коннотативных значений). Отчет предоставлялся в устно-письменной форме. По результатам экспертной оценки часть утверждений была переформулирована в связи с отмеченной категоричностью или по причине их неясности, неопределенности, двусмысленности. Так, например, первоначальный вариант стимульного утверждения «Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему» был исправлен на «Порой я сомневаюсь в том, что я достоин(а) любви и уважения»; «Ничто не сможет помешать мне получить от жизни то, что я хочу» – на «Вряд ли что-то сможет помешать мне получить от жизни то, что я хочу».

На втором этапе для проверки содержательной валидности субшкал теста утверждения из второй, уточненной версии опросника было предложено оценить четырем экспертам – психологам, кандидатам наук, сотрудникам ИПРАН. Отчет предоставлялся в письменной форме, для чего была разработана «Анкета экспертной оценки», в которой экспертов просили проранжировать стимульные утверждения субшкал по степени соответствия именно этим шкалам. Рейтинговая шкала состояла из четырех пунктов, от 0 – «ни в малейшей степени» до 3 – «абсолютное соответствие». По итогам работы экспертов был получен средний рейтинг для каждого утверждения, который, наряду с результатами факторного анализа, учитывался при отборе заданий, вошедших в окончательную версию опросника ШБУ.

На третьем этапе работы проводилось пилотажное исследование с целью проверки дискриминативных возможностей методики: доработанная версия теста была предложена для заполнения 150 испытуемым, случайным образом опрошенным служащим государственных учреждений (83.3% женщин и 16.7% мужчин) в возрасте от 18 до 60 лет (М=36.7, SD=10.1; Ме=35.0).

На четвертом этапе изучалась конструктная валидность методики. Сочтя результаты пилотажного исследования в целом удовлетворительными, мы увеличили объем выборки на 405 человек. Выборку на этой стадии исследования на 36,9% составил описанный выше контингент случайным образом опрошенных госслужащих и на 63,1% студенты Московских вузов (МЭСИ, МПГУ). Таким образом, массив данных, полученный на выборке из 555 респондентов (28.3% мужчин, 71.7% женщин) в возрасте от 16 до 60 лет (М=23.5, SD=9.8; Ме=19.0), был подвергнут процедуре эксплораторного, а затем и конфирматорного (подтверждающего) факторного анализа.

На пятом этапе конструктная валидность опросника ШБУ исследовалась путем соотнесения полученных данных-характеристик базисных убеждений с итоговым показателем когнитивно-аффективной шкалы [опросника депрессивности Аарона Бека](http://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%B4%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%91%D0%B5%D0%BA%D0%B0). Испытуемые (студенты второго курса факультета начальных классов МПГУ имени В.И. Ленина) в количестве 44 человек (2.3% мужчин, 97.7% женщин) в возрасте от 19 до 37 лет (М=22.2, SD=4.1; Ме=21.0) анонимно заполняли ШБУ и опросник депрессивности Бека.

Шестой этап исследования был посвящен проверке надежности опросника как измерительного инструмента. Использовались два показателя: на материале набранного к этому моменту массива данных (N=555) вычислялся коэффициент синхронной надежности Кронбаха, отражающий однородность, внутреннее постоянство пунктов внутри отдельных шкал теста; тест-ретестовая форма надежности проверялась путем проведения двукратного (с интервалом в три недели) обследования методикой ШБУ описанной выше выборки студентов 2 курса факультета начальных классов МПГУ им. В.И Ленина (N=44).

Для исключения влияния фактора социальной желательности на седьмом этапе работы группа испытуемых в количестве 105 человек, ранее не задействованных в исследовании, 50% которых составили госслужащие, 50% - студенты Московских вузов (17.1% мужчин, 82.9% женщин) в возрасте от 16 до 58 лет (М=32.1, SD=9.9; Ме=30.0), была обследована опросником ШБУ в комплекте с [методикой измерения самооценки мотивации одобрения Д. Марлоу и Д. Крауна](http://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F).

Заключительный, восьмой, этап был посвящен процедуре стандартизации и построению тестовых норм. В целях достижения репрезентативной представленности возрастных и социальных групп из сводной таблицы результатов была выделена выборка стандартизации: 201 человек (80.0% женщин, 20.0% мужчин) в возрасте от 16 до 60 лет (M=32.6, SD=11.5; Me=32.0), - представленная на 75% служащими государственных учреждений, на 25% - студентами Московских вузов. Исследовалась также чувствительности субшкал теста к социально-демографическим показателям (пол, возраст).

В целом результаты факторного анализа свидетельствуют о том, что апробированная версия опросника соответствует теоретически заданной модели, стимульные утверждения теста адекватно представляют дифференциацию между характеристиками базисных убеждений в практически возможных пределах.

Некоторые из пунктов по итогам факторного анализа были признаны буферными, несущими одинаково неинформативные нагрузки по всем выделенным факторам. Показательно, что в основном, это коснулось утверждений с «размытой», приближающейся к лингвистическому штампу, семантикой: «Мир в целом – хорошее место для жизни», «Думаю, что человек по натуре добр», «В этом мире гораздо чаще происходит что-то плохое, нежели хорошее» и т.п.

Анализ показателей соответствия дает основания утверждать, что эмпирические данные и теоретическая модель являются согласованными - пятифакторная модель соответствует экспериментальным данным и объясняет более 90% дисперсии исходной матрицы. Таким образом, в процессе рестандартизации внутренняя структура методики была пересмотрена: из восьми шкал и трёх факторов остались только пять шкал.

В целях дальнейшего изучения конструктной валидности методики на пятом этапе апробации проверялась гипотеза, соотносящаяся с когнитивной теорией депрессии А. Бека, согласно которой для депрессивных пациентов характерна так называемая депрессивная триада: негативное отношение к самому себе, собственному будущему и текущему опыту. Мы предположили, что базисные убеждения об окружающем мире, собственном «Я», а также способах организации взаимодействия между «Я» и миром, должны иметь отрицательные взаимосвязи с выраженностью депрессивной симптоматики.

Выявленные корреляции свидетельствуют о том, что для лиц с высоким уровнем выраженности депрессивной симптоматики характерны негативные убеждения об окружающем мире и собственном «Я»: практически все субшкалы апробируемого опросника продемонстрировали отрицательные взаимосвязи с когнитивно-аффективной субшкалой опросника депрессивности Бека на высоком уровне статистической значимости. Следовательно, гипотезу о конструктной валидности отдельных субшкал опросника ШБУ можно считать подтвержденной.

Несмотря на первоначально выдвинутое предположение, не было выявлено корреляции шкал опросника со значением методики Марлоу - Крауна, что означает отсутствие статистически значимого искажения результатов шкалы под действием социальной желательности.

*Внутренняя структура*

*Адаптация Кравцовой*

Методика состоит из 8 шкал, на основе которых вычисляются значения трёх факторов. Каждая шкала включает в себя 4 пункта, ответы на которые формируются по шкале Ликкерта от 1 до 6. Некоторые пункты имеют обратную направленность.

*Шкалы методики*:

Благосклонность мира (BW, benevolence of world)

Доброта людей (BP, benevolence of people)

Справедливость мира (J, justice)

Контролируемость мира (C, control)

Случайность как принцип распределения происходящих событий (R, randomness)

Ценность собственного «Я» (SW, self-worth)

Степень самоконтроля (контроля над происходящими событиями) (SC, self-control)

Степень удачи, или везения (L, luckiness)

Первичные категории убеждений могут оцениваться как 3 обобщённых направления отношений:

Общее отношение к благосклонности окружающего мира (включает шкалы «благосклонность мира» и «доброта людей»).

Общее отношение к осмысленности мира, т.е. контролируемости и справедливости событий (включает «справедливость мира», «контролируемость мира» и «случайность»).

Убеждение относительно собственной ценности, способности управления событиями и везения (включает «ценность «Я», «самоконтроль» и «везение»).

*Адаптация Падун и Котельниковой*

Методика состоит из 37 утверждений, распределённых по 5 шкалам. Ответы формируются по 6-балльной шкале Ликкерта, как и в оригинальной версии.

*Шкалы методики:*

Образ «Я»

Доброжелательность окружающего мира

Справедливость

Удача

Убеждение о контроле

*Интерпретация*

*Адаптация Кравцовой*

Баллы по шкалам суммируются. Если утверждение входит в шкалу в противоположном значении, значение пункта вычитается из 7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала** | **Пункты в прямом значении** | **Пункты в обратном значении** |
| Благосклонность мира | 5, 9, 25, 30 |  |
| Доброта людей | 4, 26 | 2, 12 |
| Справедливость мира | 1, 7, 14, 19 |  |
| Контролируемость мира | 11, 20, 22, 29 |  |
| Случайность происходящего | 3, 6, 15, 24 |  |
| Ценность собственного «Я» | 28 | 8, 18, 31 |
| Степень самоконтроля | 13, 17, 23, 27 |  |
| Степень удачи | 10, 16, 21, 32 |  |

Общее отношение к благосклонности окружающего мира вычисляется как среднее арифметическое между BW и BP.

Общее отношение к осмысленности мира вычисляется как сумма показателей J, C, 28 за вычетом R, делённое на три.

Убеждение относительно собственной ценности вычисляется как среднее арифметическое между SW, SC и L.

*Адаптация Падун и Котельниковой*

Баллы по шкалам суммируются. Если утверждение входит в шкалу в противоположном значении, значение пункта вычитается из 7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала** | **Пункты в прямом значении** | **Пункты в обратном значении** |
| Доброжелательность окружающего мира | 15, 31 | 5, 10, 13, 18, 19, 27, 33 |
| Справедливость | 11, 21, 22, 34 | 6, 29 |
| Образ «Я» | 12, 17, 23, 35 | 2, 7, 37 |
| Удача | 3, 28, 32, 36 | 8, 14, 20, 25 |
| Убеждения о контроле | 1, 4, 9, 16, 30 | 24, 26 |

Для того чтобы иметь возможность сопоставлять показатели, полученные на основе распределений разной формы, сравнивать относительную выраженность характеристик базисных убеждений в когнитивной модели мира каждого индивида, строить «диагностический» профиль и т.п., нелинейным преобразованием «сырых» данных и переводом их в шкалу стенов - так называемую «стандартную десятку» (M=5.5, SD=2) - были получены нормализованные стандартные показатели:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стены** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Доброжелательность окружающего мира | 9-21 | 22-24 | 25-26 | 27-29 | 30-31 | 32-34 | 35-37 | 38-39 | 40-42 | 43-54 |
| Справедливость | 6-15 | 16-17 | 18-19 | 20 | 21-22 | 23-24 | 25-26 | 27-28 | 29 | 30-36 |
| Образ «Я» | 7-18 | 19-20 | 21 | 22-23 | 24-25 | 26 | 27-28 | 29-30 | 31 | 32-42 |
| Удача | 8-20 | 21-22 | 23 | 24-25 | 26-27 | 28 | 29-30 | 31-32 | 33-34 | 35-48 |
| Убеждения о контроле | 7-18 | 19-20 | 21-22 | 23-24 | 25 | 26-27 | 28-29 | 30-31 | 32-33 | 34-42 |

*Практическая значимость*

В процессе апробации пересмотренного варианта опросника «Шкала Базисных Убеждений» было показано, что психометрические характеристики методики (валидность, надежность, дискриминативность) продемонстрировали достаточно высокие показатели. Выполненная стандартизация позволяет использовать опросник как с исследовательскими целями, так и в индивидуальной работе.

Основное предназначение методики - клинико-психологическая диагностика лиц, переживших психическую травму, предположительно находящихся в состоянии депрессии. Методика позволяет выделить наиболее проблемные области когнитивной сферы, коррекция которых возможна в процессе психотерапии.

*Стимульный материал*

[*Бланк версии Кравцовой*](http://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D1%81%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D1%83%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9/%D0%91%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%9A%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9)

*Инструкция*

Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями и отметьте галочкой одну из граф напротив каждого утверждения в соответствии со шкалой:

совершенно не согласен

не согласен

не совсем согласен

в общем-то, согласен

согласен

полностью согласен

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. Неудача с меньшей вероятностью постигает достойных, хороших людей |  |  |  |  |  |  |
| 2. Люди по природе своей недружелюбны и злы |  |  |  |  |  |  |
| 3. Кого в этой жизни постигнет несчастье – дело случая |  |  |  |  |  |  |
| 4. Человек по натуре добр |  |  |  |  |  |  |
| 5. В этом мире гораздо чаще происходит что-то хорошее, нежели плохое |  |  |  |  |  |  |
| 6. Течение нашей жизни во многом определяется случаем |  |  |  |  |  |  |
| 7. Как правило, люди имеют то, что заслуживают |  |  |  |  |  |  |
| 8. Я часто думаю, что во мне нет ничего хорошего |  |  |  |  |  |  |
| 9. В мире больше добра, чем зла |  |  |  |  |  |  |
| 10. Я вполне везучий человек |  |  |  |  |  |  |
| 11. Несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили |  |  |  |  |  |  |
| 12. В глубине души людей не очень волнует, что происходит с другими |  |  |  |  |  |  |
| 13. Обычно я поступаю таким образом, чтобы увеличить вероятность благоприятного для меня исхода дела |  |  |  |  |  |  |
| 14. Если человек хороший, к нему придут счастье и удача |  |  |  |  |  |  |
| 15. Жизнь слишком полна неопределённости – многое зависит от случая |  |  |  |  |  |  |
| 16. Если задуматься, то мне очень часто везет |  |  |  |  |  |  |
| 17. Я почти всегда прикладываю усилия, чтобы предотвратить несчастья, которые могут случиться со мной |  |  |  |  |  |  |
| 18. Я о себе невысокого мнения |  |  |  |  |  |  |
| 19. В большинстве случаев хорошие люди получают то, чего заслуживают в жизни |  |  |  |  |  |  |
| 20. Собственными поступками мы можем предотвращать неприятности |  |  |  |  |  |  |
| 21. Оглядываясь на свою жизнь, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен |  |  |  |  |  |  |
| 22. Если принимать меры предосторожности, можно избежать несчастий |  |  |  |  |  |  |
| 23. Я предпринимаю действия, чтобы защитить себя от несчастий |  |  |  |  |  |  |
| 24. В общем-то, жизнь – это лотерея |  |  |  |  |  |  |
| 25. Мир прекрасен |  |  |  |  |  |  |
| 26. Люди в большинстве своём добры и готовы прийти на помощь |  |  |  |  |  |  |
| 27. Я обычно выбираю такую стратегию поведения, которая принесет мне максимальный выигрыш |  |  |  |  |  |  |
| 28. Я очень доволен тем, какой я человек |  |  |  |  |  |  |
| 29. Если случается несчастье, то обычно это потому, что люди не предприняли необходимых мер для защиты |  |  |  |  |  |  |
| 30. Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра |  |  |  |  |  |  |
| 31. У меня есть причины стыдиться своего характера |  |  |  |  |  |  |
| 32. Я удачливее, чем большинство людей |  |  |  |  |  |  |

[*Бланк версии Падун и Котельниковой*](http://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D1%81%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D1%83%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9/%D0%91%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%9F%D0%B0%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0_%D0%B8_%D0%9A%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9)

*Инструкция*

Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями и отметьте галочкой одну из граф напротив каждого утверждения в соответствии со шкалой:

совершенно не согласен

не согласен

не совсем согласен

в общем-то, согласен

согласен

полностью согласен

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. Как правило, несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили. |  |  |  |  |  |  |
| 2. Мне часто кажется, что во мне слишком мало хорошего. |  |  |  |  |  |  |
| 3. В общем-то, судьба ко мне благосклонна. |  |  |  |  |  |  |
| 4. Вряд ли что-то сможет помешать мне получить от жизни все, что я хочу. |  |  |  |  |  |  |
| 5. Я полагаю, что людям доверять нельзя. |  |  |  |  |  |  |
| 6. Непорядочные люди очень редко получают по заслугам. |  |  |  |  |  |  |
| 7. У меня есть основания быть о себе невысокого мнения. |  |  |  |  |  |  |
| 8. Мне кажется, что я не так удачлив(а), как большинство людей. |  |  |  |  |  |  |
| 9. Как правило, я в состоянии действовать так, чтобы получить максимально благоприятный результат. |  |  |  |  |  |  |
| 10. Я опасаюсь, что человек, которому я доверюсь, может предать меня. |  |  |  |  |  |  |
| 11. Как правило, хорошим людям сопутствуют счастье и удача. |  |  |  |  |  |  |
| 12. Можно сказать, что я себе нравлюсь. |  |  |  |  |  |  |
| 13. Люди по природе своей недружелюбны и злы. |  |  |  |  |  |  |
| 14. В моей жизни, как правило, не приходится рассчитывать на удачное стечение обстоятельств. |  |  |  |  |  |  |
| 15. В целом, люди достойны доверия. |  |  |  |  |  |  |
| 16. Полагаю, что я в силах сделать все возможное, чтобы предотвратить неудачи. |  |  |  |  |  |  |
| 17. Меня вполне можно назвать интересным и привлекательным человеком. |  |  |  |  |  |  |
| 18. По большому счету, людей не очень-то волнуют проблемы других. |  |  |  |  |  |  |
| 19. Вряд ли я могу полностью довериться кому-либо. |  |  |  |  |  |  |
| 20. Удача улыбается мне значительно реже, чем другим. |  |  |  |  |  |  |
| 21. Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра. |  |  |  |  |  |  |
| 22. В большинстве случаев хорошие люди получают то, что заслуживают в жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 23. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки. |  |  |  |  |  |  |
| 24. Я считаю, что в целом бессмысленно предпринимать какие-либо меры для защиты себя от неудач. |  |  |  |  |  |  |
| 25. Фортуна слишком часто поворачивается ко мне спиной. |  |  |  |  |  |  |
| 26. Сомневаюсь, что я в состоянии контролировать события, которые происходят в моей жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 27. Мне кажется, что если я буду откровенен(а) с людьми, они используют это против меня. |  |  |  |  |  |  |
| 28. Я считаю, что мне часто везет. |  |  |  |  |  |  |
| 29. С достойными, хорошими людьми неудачи случаются так же часто, как и с плохими. |  |  |  |  |  |  |
| 30. Мне вполне по силам выбрать максимально выигрышную стратегию поведения в сложных жизненных ситуациях. |  |  |  |  |  |  |
| 31. Люди в большинстве своем добры и готовы прийти на помощь. |  |  |  |  |  |  |
| 32. Оглядываясь назад, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен. |  |  |  |  |  |  |
| 33. Доверять людям небезопасно. |  |  |  |  |  |  |
| 34. Если человек совершает хорошие поступки, то судьба, как правило, к нему благосклонна. |  |  |  |  |  |  |
| 35. В общем-то, я ценю себя достаточно высоко. |  |  |  |  |  |  |
| 36. Я вполне везучий человек. |  |  |  |  |  |  |
| 37. Сомневаюсь, что могу быть достаточно интересным(ой) и привлекательным(ой) для многих людей. |  |  |  |  |  |  |

Литература

Падун М.А., Котельникова А.В. Методика исследования базисных убеждений личности. Лаборатории психологии и психотерапии посттравматического стресса ИПРАН, Москва. 2007 г.

**Задание 3**

Заполните приведенную ниже анкету.

**Анкета «Экзистенциальность в кризисных ситуациях»**

**(автор – А.А. Баканова)**

В этой анкете мы предлагаем Вам ответить на несколько вопросов, связанных с Вашими представлениями о кризисных ситуациях и опытом их переживания.

1. Каждый человек в своей жизни переживает различные кризисные ситуации. Кризисная ситуация для меня – это ситуация, которая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Перечислите, пожалуйста, Ваши первые 5 ассоциаций на слова «кризисная ситуация».

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Перечислите жизненные ситуации, которые, на Ваш взгляд, являются кризисными: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Вспомните и запишите в графу 2 таблицы те кризисные ситуации, которые Вы непосредственно переживали в течение своей жизни (желательно не менее 3 – 5 ситуаций).

5. В графе 3 таблицы оцените от 1 до 10 баллов силу каждой из перечисленных Вами кризисных ситуаций (то есть насколько эмоционально сильно Вы переживали каждую кризисную ситуацию), где: 1 балл – «Я чувствовал легкий дискомфорт»; 10 баллов – «Я долго горевал».

6. В графе 4 таблицы оцените степень Вашей активности в преодолении каждой кризисной ситуации от 1 до 10 баллов, где: 1 балл – «Я ничего не сделал для того, чтобы преодолеть кризисную ситуацию»; 10 баллов – «Я сделал все, что мог для преодоления кризисной ситуации».

7. В графе 5 таблицы оцените от 1 до 10-баллов, в какой степени Вы преодолели (разрешили) каждую кризисную ситуацию, где: 1 балл – «Ситуация продолжает быть для меня актуальной, она еще не разрешена»; 10 баллов – «Ситуация перестала быть для меня актуальной, она полностью разрешена».

8. В графе 6 таблицы оцените от 1 до 10 баллов, насколько успешно, на Ваш взгляд, Вы преодолели каждую кризисную ситуацию, где: 1 балл – «Ситуация была разрешена мною крайне неуспешно»; 10 баллов – «Ситуация была разрешена мною настолько успешно, насколько это возможно».

9. В графе 7 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень использования Вами внешних ресурсов (то есть поддержки друзей, родственников, специалистов) для преодоления кризисной ситуации.

10. В графе 8 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень использования Вами внутренних ресурсов (то есть личностного потенциала, различных способов самопомощи) для преодоления кризисной ситуации.

11. В графах 9 – 12 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень «экзистенциальности» каждой кризисной ситуации (то есть насколько каждая кризисная ситуация затрагивает, на Ваш взгляд, ту или иную экзистенциальную проблему), где: 1 балл – «Кризисная ситуация эту экзистенциальную проблему абсолютно не затронула»; 10 баллов – «Кризисная ситуация была полностью связана с этой экзистенциальной проблемой».

К экзистенциальным проблемам относятся:

Графа 9 – «Отношение к жизни и смерти»;

Графа 10 – «Наличие /отсутствие смысла»;

Графа 11 – «Ответственность – свобода»;

Графа 12 – «Изоляция - общение».

12. Народная пословица гласит: «Нет худа без добра», и это говорит о том, в кризисной ситуации есть положительные стороны. Что, на Ваш взгляд, Вы приобрели (какой дар получили) в результате разрешения кризисной ситуации?

13. А чем, на Ваш взгляд, Вы за это заплатили (что потеряли)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Если в ходе заполнения этой анкеты у Вас возникли какие-то пожелания или впечатления, предлагаем Вам поделиться ими: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Кризисная ситуация | С | А | СП | У | ВР | ВнР | Экзистенциальность | | | | Дар | Потеря |
| Ж-С | См | О-С | Из |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Задание 4**

Письменно ответьте на следующие вопросы:

1. Вспомните и запишите самую важную для вас потерю за последнее время (3 года);

2. Была ли потеря неожиданной? Сколько предупредительных знаков, говорящих о том, что события развиваются к худшему, вы получили? Были ли у вас какая-либо возможность предотвратить потерю?

3. Опишите ваши чувства по отношению к вашей потере тогда, когда она произошла и сейчас, когда вы вспоминаете о ней.

4. Опишите свое состояние здоровья (возможно, появившиеся болезни или недомогания) в тот период, когда случилась эта потеря и свои телесные переживания теперь, когда вы вспоминаете о ней.

5. Напишите, что вы потеряли в результате этой потери.

6. Определите, какой смысл у этой потери лично для вас (ради чего вы ее пережили).

7. Содержалось ли в вашей потере какое-либо скрытое обращение к вам?

На что в вашей жизни потеря открыла вам глаза? Что вы приобрели в результате этой потери (то, чему вы научились, поняли)?

**Задание 5.**

Подготовьте реферат на одну из предложенных тем (на выбор):

1. Типичные психические состояния человека в чрезвычайных ситуациях.

2. Психологические исследования террористической угрозы.

3. Психофизиологические исследования ПТСР.

4. Психическая диссоциация и ПТСР.

5. ПТСР у жертв насильственных и сексуальных преступлений.

6. ПТСР у участников боевых действий.

7. ПТСР у жертв террористических актов.

8. Стресс радиационной угрозы и его последствия.

9. ПТСР при тяжелом соматическом заболевании.

10. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций.

11. Развод родителей как один из видов травматизации ребенка.

12. Тяжелое соматическое заболевание как кризис всех членов семьи.

13. Дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи.

14. Кризисная психологическая помощь с позиций психологии веры.

15. Психологическое консультирование семьи с тяжело больным человеком.

16. Проблема эмоционального сгорания и вторичной травматизации специалистов помогающих профессий.

17. Психологическая работа с лицами, вовлеченными в деструктивные секты.

18. Консультирование клиентов в ситуации перинатальных потерь.

19. Консультирование жертв семейного и сексуального насилия и жестокого обращения.

20. Психологическая помощь людям, находящимся на грани самоубийства.

**Требования к содержанию и оформлению реферата**

1. Объем реферата - 10-15 страниц, количество источников литературы - 5-10.

2. Штифт «Times New Roman», размер шрифта – 14, интервал – полуторный; выравнивание по ширине; поля: верхнее и нижнее – по 2 см; левое – 3 см, отступ первой строки – 1 см; правой – 1,75 см; стиль – «без интервалов»; автоматическая расстановка переносов.

3. Объем прямого цитирования не более 20% текста. Цитаты приводятся в кавычках с указанием источника. На один и тот же источник не более 5 ссылок на весь реферат.

4. Ссылки на источник литературы делаются с указанием на источник и страницу в источнике.

5. Источники литературы указываются с указанием ВСЕХ выходных данных (в том числе, перевод, редакция, редакторы, издательство, страницы); Интернет-ресурсы могут составлять не более 20%.

6. При обнаружении не обозначенных цитат или при предъявлении чужих мыслей и идей как своих (цитирование без ссылок или прямое цитирование без кавычек) реферат проверку не проходит.

7. Необходимо освещать в реферате проблему на должном для студента уровне: самостоятельность в написании аналитической части текста (литературный обзор), адекватные и самостоятельно написанные выводы, соответствующие заявленной тематике и контексту задействованной в обзоре литературы.

**Задание 6**

Выполните аннотирование Интернет-ресурсов по тематике дисциплины.

**Содержание работы:**

Для анализа необходимо выбрать не менее 7 сайтов по тематике курса «Патопсихологическая диагностика и психотерапия при кризисных состояниях и стрессовых расстройствах» и описать их по следующей схеме:

1. Название сайта и его адрес в сети Интернет;

2. Основная идея сайта (чему посвящен);

3. Основные разделы сайта (перечислить, указать ссылки);

4. Дать краткую аннотацию информации, представленной на сайте (0,5 – 1 страница). Если на сайте присутствуют статьи и публикации, раскрыть их основное содержание (выбрать 2-3 основных);

5. Раскрыть практическую значимость сайта:

• возможность использовать информацию сайта при подготовке к семинарским занятиям по курсу «Патопсихологическая диагностика и психотерапия при кризисных состояниях и стрессовых расстройствах»;

• наличие ссылок на центры психологической помощи и специалистов;

• возможность обратиться за консультацией к специалисту или записаться в группу;

• наличие конкретных упражнений, практик, заданий, иллюстрирующих данное направление либо направленных на самопомощь;

Привести в качестве примеров материал, отражающий практическую значимость (упражнения, игры, схемы, рисунки, таблицы, психодиагностические методики, рекомендации и т.д.);

6. Описать научную значимость (качество и обоснованность представленной на сайте информации, ссылки на первоисточники, общий уровень сайта);

7. Привести в работе иллюстрации, фотографии, таблицы, картинки, портреты ученых и психологов и т.д., размещенные на сайте и имеющие ценность для подготовки к семинарам по курсу «Патопсихологическая диагностика и психотерапия при кризисных состояниях и стрессовых расстройствах»;

8. Дать собственную оценку информации, представленной на сайте по 5-ти балльной шкале: а) Практическая значимость, б) Научная значимость, в) Возможности использования материалов сайта при подготовке к семинарским занятиям по курсу «Патопсихологическая диагностика и психотерапия при кризисных состояниях и стрессовых расстройствах».

**Оформление работы:**

1. Работа должна иметь титульный лист, согласно требованиям к оформлению научных работ.

2. Штифт «Times New Roman», размер шрифта – 14, интервал – полуторный; выравнивание по ширине; поля: верхнее и нижнее – по 2 см; левое поле – 3 см, отступ первой строки – 1 см; правое поле – 1,5 см; стиль – «без интервалов»; автоматическая расстановка переносов.

3. Весь текст должен быть оформлен единообразно (шрифт, интервал, абзацы, поля и т.д.), В работе не допускается соединение различно отформатированных текстов, механически скопированных с сайтов!

4. Работу представляется в электронном варианте.