

Результаты мониторинга
особенностей эмоционального
реагирования и адаптационных
возможностей организма

Тест №1 Жизнестойкость

Результаты теста жизнестойкости позволяют оценить способность и готовность человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей или его уязвимость к переживаниям стресса и депрессивное.

При этом жизнестойкость является фактором профилактики риска нарушения работоспособности и развития соматических и психических заболеваний в условиях стресса, и одновременно способствует оптимальному переживанию ситуаций неопределенности и тревоги.

Жизнестойкие убеждения создают своего рода «иммунитет» к действительно тяжелым переживаниям. Важно, что жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность человека в преодолении этой ситуации

1-й показатель: вовлеченность

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

- **Вовлеченность** 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.

Чем больше баллов тем выше уровень вовлеченности.

Низкий уровень 17 баллов и ниже

Средний уровень 26 – 18 баллов

Высокий уровень от 27

2-й показатель: контроль

Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

- **Контроль** 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.

Чем больше баллов тем выше уровень контроля.

Низкий уровень 12 баллов и ниже

Средний уровень 13 – 20 баллов

Высокий уровень от 21

3-й показатель: принятие риска

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.

Чем больше баллов тем выше способность к принятию риска.

Низкий уровень 8 баллов и ниже

Средний уровень 9 – 14 баллов

Высокий уровень от 15

Тест №2 Методика определения суицидальной направленности

Искренность определяет достоверность результатов.

- 8-10 баллов означают высокий уровень искренности ответов;
- 4-7 баллов — средний уровень;
- 0-3 балла свидетельствует о низком уровне искренности ответов, ориентации только на социальное одобрение, исследование признается недостоверным.

Депрессивность определяет уровень склонности к депрессивному состоянию.

- 17-21 балл - высокие оценки, соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношении к себе, к социальному окружению;
- 8-16 баллов - средний уровень;
- 1-7 баллов - низкий уровень депрессивности.

Невротизация (эмоциональная неустойчивость, тревожность)

- 17—21 балл — высокие оценки, могут соответствовать невротическому синдрому, проявляющемуся, в эмоциональной неустойчивости, тревожности.
- **Общительность**
- 17-21 балл — высокий уровень общительности;
- 8-16 баллов — средний уровень;
- 1-7 баллов — низкий уровень.
- Низкий уровень общительности, в сочетании с высокими показателями депрессивности и невротизации может означать суицидально опасную установку испытуемого до степени «пассивного согласия на смерть».

Тест №3 Исследование иррациональных установок

Негативные эмоции появляются у людей не вследствие окружающих их событий, а вследствие их негативной интерпретации людьми из-за иррациональных убеждений, усвоенных с детства и в течение жизни.

Менее 15 баллов — ярко выраженное и отчетливое наличие иррациональных установок, ведущих к стрессам.

От 15 до 22 — наличие иррациональной установки. Средняя вероятность возникновения и развития стресса.

Более -22 — иррациональные установки отсутствуют.

1. Катастрофизация.

Эта шкала позволяет оценить восприятие людьми различных неблагоприятных ситуаций. Низкий балл по этой шкале говорит о том, что человеку присуще оценивать большинство негативных событий, как ужасные и непереносимые. Высокий балл говорит о лояльном отношении к негативным событиям.

2. Долженствование в отношении себя.

Указывает на завышенные требования по отношению к себе.

3. Долженствование в отношении других.

Указывает на завышенные требования к другим.

4. Оценка фрустрационной толерантности личности.

Эта шкала позволяет оценить степень переносимости различных фрустраций (разочарований от неосуществленных желаний), то есть показывает уровень стрессоустойчивости.

5. Оценочная установка и рациональность мышления.

Рациональность. Чем выше полученный балл по каждой из шкал, тем рациональнее человек, и наоборот.

Оценочная установка. Позволяет определить как испытуемый оценивает себя и других. Такая установка может говорить о том, что человеку свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом.