

ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

Вимірювання рівня тривожності як риси особистості особливо важливо, адже ця риса повністю зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності - це природня і обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати більшість ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активізується в момент впливу певних стимулів, які людина розцінює як небезпечні, пов'язані із специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно переживаємими емоціями: напругою, занепокоєнням, нервовістю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю.

Особистості, яких відносять до категорії високотривожних, здатні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій та реагувати дуже бурхливо, вираженим станом тривоги. Якщо психологічний тест виявить у досліджуваного високий рівень особистісної тривожності, то це дає підстави прогнозувати у нього появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях і особливо, коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Ця методика на відміну від багатьох інших дозволяє вимірювати одночасно і ситуативну і особистісну тривожність.

Бланк шкал самооцінки Ч.Д. Спілбергера містить у собі інструкції та запитання-судження.

Дослідження може проводитись як індивідуально, так і в групі. Експериментатор пропонує досліджуваному відповісти на запитання шкал згідно з інструкцією і нагадує, що вони повинні працювати самостійно.

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція: уважно прочитайте кожне речення і закресліть цифру в залежності від того, як ви почуваєтеся в даний момент. Над з питанням довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

Судження		Відповідь			
		ні, це не так	мабуть, так	так, правильно	цілком правильно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я напружений	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скований	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я наляканий	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4

11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервуюсь	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4 і
14	Я розлючений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю загальмованого, напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Аналіз результатів.

Ключ:

Номер судження	Відповідь			
	ні, це не так	мабуть, так	так, правильно	цілком правильно
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
Сума балів:				

Кінцевий результат за кожною шкалою знаходиться в діапазон від 20 до 80 балів. При цьому чим вищий підсумковий результат, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

- До 30 балів - низький рівень тривожності.
- 31 - 44 бали - помірна тривожність.
- 45 балів і більше - високий рівень тривожності.

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція: уважно прочитайте кожне речення і закресліть цифру в залежності від того, як ви почуваєтесь в даний момент. Над за питанням довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

Судження		Відповідь			
		ніколи	інколи	часто	майже завжди
1	У мене буває підвищений настрій	1	2	3	4
2	Я буваю роздратованим	1	2	3	4
3	У мене може легко зіпсуватись настрій	1	2	3	4
4	Я б хотів бути таким же везучим, як і інші	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
6	Я відчуваю прилив сил, бажання працювати	1	2	3	4
7	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Мене непокоять можливі труднощі	1	2	3	4
9	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я буваю повністю щасливий	1	2	3	4
11	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
13	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
14	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває хандра	1	2	3	4
16	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Буває, що я почуваю себе невдахою	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Аналіз результатів.

Ключ:

Номер судження	Відповідь			
	ніколи	іноді	часто	майже завжди
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
и	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1 «	2	3	4
19	4	3	2	1
20	1	2	3	4
Сума балів:				

Кінцевий результат за кожною шкалою знаходиться в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вищий підсумковий результат, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

- До 30 балів - низький рівень тривожності.
- 31 - 44 бали - помірна тривожність.
- 45 балів і більше - високий рівень тривожності.

Самооцінка психічних станів особистості
(опитувальник Г. Айзенка, адаптація М. В. Горської)

Прізвище, ім'я _____

Вік _____
Клас _____ Дата _____

Інструкція: Напроти кожного твердження стоять три цифри: 2, 1, 0. Якщо твердження вам підходить (так), то обведіть кружечком цифру 2; якщо не зовсім підходить - цифру 1 (не зовсім); якщо не підходить - 0 (ні).

№	Твердження	Так	Не зовсім	Ні
1	Часто я невпевнений у своїх силах	2	1	0
2	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої можна було б знайти вихід	2	1	0
3	Я часто залишаю за собою останнє слово	2	1	0
4	Мені важко змінювати свої звички	2	1	0
5	Я часто через дрібниці червонію	2	1	0
6	Неприємності мене сильно засмучують, і я занепадаю духом	2	1	0
7	Нерідко в бесіді я перебиваю співрозмовника	2	1	0
8	Я важко переключаюсь з однієї справи на іншу	2	1	0
9	Я часто просинаюсь уночі	2	1	0
10	У великих неприємностях я завжди звинувачую тільки себе	2	1	0
11	Мене легко роздратувати	2	1	0
12	Я дуже обережний щодо змін у моєму житті	2	1	0
13	Я легко впадаю у смуток	2	1	0
14	Нещастя та невдачі нічого мене не вчать	2	1	0
15	Я часто роблю зауваження іншим	2	1	0
16	Мене важко переконати в будь-якій суперечці	2	1	0
17	Мене хвилюють навіть уявні неприємності	2	1	0
18	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
19	Я хочу бути авторитетом для оточуючих	2	1	0
20	Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких слід було б позбавитися	2	1	0
21	Мене лякають труднощі, з якими я можу зіткнутися в житті	2	1	0
22	Нерідко я відчуваю свою беззахисність	2	1	0
23	У будь-якій справі я не задовольняюсь малим, я хочу досягти максимального успіху	2	1	0
24	Я легко знаходжу з людьми спільну мову	2	1	0
25	Я часто переймаюся своїми недоліками	2	1	0
26	Іноді я впадаю у відчай	2	1	0

27	Мені важко стримуватися, коли я серджуся	2	1	0
28	Я сильно переживаю, якщо в моєму житті щось несподівано змінюється	2	1	0
29	Мене легко переконати	2	1	0
30	Я відчуваю розгубленість, коли в мене виникають труднощі	2	1	0
31	Краще керувати самому, ніж підкорюватися кому-небудь	2	1	0
32	Нерідко я буваю впертим	2	1	0
33	Мене бентежить стан мого здоров'я	2	1	0
34	У важкі хвилини я іноді поведжуся як мала дитина	2	1	0
35	Я мене різка жестикуляція	2	1	0
36	Я неохоче йду на ризик	2	1	0
37	Я важко переносю хвилини очікування	2	1	0
38	Я вважаю, що ніколи не зможу виправити свої недоліки	2	1	0
39	Я буваю мстивим	2	1	0
40	Мене засмучують навіть незначні зміни в моїх планах	2	1	0

Аналіз результатів

Ключ:

1. Шкала тривожності: 1, 5, 9, 13, 17, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала фрустрації: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала агресії: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Шкала ригідності: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обробці результатів підраховується кількість відповідей «1» та «2», що співпали з ключем. За кожен відповідь, що співпала з ключем «2», нараховується 2 бали, а за кожен відповідь, що співпала з ключем «1» - відповідно 1 бал. Потім підраховують загальний бал по кожній шкалі.

Середній бал - десять (10). Перевищення його свідчить про переважання досліджуваної якості в структурі особистості.

Характеристики, які досліджуються в опитувальнику, мають такі визначення:

Особистісна тривожність - схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги.

Фрустрація - психічний стан, що виникає внаслідок реальної або умовної перешкоди, що заважає досягненню мети.

Агресія - підвищена психологічна активність, прагнення до лідерства шляхом застосування сили по відношенню до інших людей.

Ригідність - застиглість у зміні наміченої суб'єктом діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови.

Методика «незакінчені речення»

Ця проєктивна методика дозволяє з'ясувати ставлення респондента до навколишнього світу, сім'ї, друзів та виявити деякі особистісні якості та установки.

Отже, кожному з учасників надається бланк, на якому написані незакінчені речення, які необхідно продовжити.

Інструкція. Прочитайте уважно всі незакінчені речення, а потім розпочинаючи з першого, допишіть продовження до кожного з них: Довго не розмірковуйте, закінчуйте речення таким висловлюванням яке першим спало вам на думку. Час виконання не обмежений, але намагайтеся не затягувати виконання завдання.

- Завтра я ...
- Коли я закінчу школу ...
- Настане день, коли ...
- Я був (-ла) би дуже щасливим (-ою), якби мої батьки ...
- Я не хотів (-ла) би, щоб мої батьки ...
- Я був (-ла) б дуже роздратованим (-ою), якби ...
- Мене дуже ображає, коли ...
- Я радію, коли ... Моя сім'я ...
- Я б хотів (-ла), щоб мої друзі ...
- Думаю, що мій батько рідко ...
- Якщо всі проти мене, то ...
- Я завжди хотів (-ла) ...
- Майбутнє здається мені ...
- Знаю, що це здається дивним, але ...
- В порівнянні з іншими сім'ями моя сім'я ...
- Моя мати і я ...
- Я зробив (-ла) би все, щоб забути ...
- Думаю, що я маю багато здібностей для того, щоб ...
- Я міг (могла) би бути дуже щасливим (-ою), якби ...
- Сподіваюсь на ...
- В школі мої вчителі ...
- Більшість моїх друзів не знають, що я ...
- Не люблю людей, котрі ...
- Я вважаю, що більшість хлопців і дівчат ...
- Моя сім'я спілкується зі мною як ...
- Моєю самою великою помилкою в житті стало ...
- Моя найбільша слабкість полягає в тому, що я ...
- Моє таємне бажання в житті - ...
- Я б хотів (-ла) перестати боятися ...
- Більше всіх люблю людей, котрі ...
- Коли мені не щастить, то я ...
- Більш за все, я б хотів (-ла) би в житті ...
- Коли я буду старим (-ою) ...
- Мої страхи не раз примушували мене ...
- Моєю найяскравішою згадкою дитинства є ...
- Я люблю і поважаю свою сім'ю, але ...
- Мені дуже не подобається, коли молоді хлопці та дівчата ...
- Коли мене немає, мої друзі ...
- Мої друзі ...
- Свої таємниці я можу довірити лише ...
- Мої друзі на відміну від мене ...
- Я відрізняюсь від інших людей тим, що я ...
- Я можу ...

- Я не здатен на ...
- Вивести мене з рівноваги може ...
- Коли в моїй сім'ї трапляються сварки, то я ...
- Мене хвилює ...
- Мене турбує безсоння, коли я ...
- Я не хотів (-ла) би, щоб мої друзі ...
- Я думаю, що мені вдасться ...
- У майбутньому я планую ...

Дослідження методом «незакінчені речення» повинно проводитися після встановлення контакту з досліджуваними для того, щоб відповіді їх були відвертими та щирими.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності
(Д. Рассел і М. Фергюсон)

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Обробка результатів дослідження та інтерпретація

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Методика диференціальної діагностики депресивних станів
(адаптація Т. І. Балашової)

Опитувальник розроблено для диференціальної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії. Повне тестування триває протягом 20 - 30 хвилин. Досліджуваний відмічає відповіді на бланку.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, як ви почуваєтеся останнім часом. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

Бланк для відповідей

Прізвище _____ Дата _____

Твердження	Ніколи або рідко	Іноді	Часто	Майже завжди або постійно
1. Я маю поганий настрій	1	2	3	4
2. Вранці я почуваюсь краще за все	1	2	3	4
3. У мене трапляються періоди плачу або близькості сліз	1	2	3	4
4. Вночі я погано сплю	1	2	3	4
5. Апетит у мене не гірший, ніж зазвичай	1	2	3	4
6. Мені приємно дивитися на привабливих дівчат (хлопців), розмовляти з ними, знаходитися з ними поруч	1	2	3	4
7. Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8. Мене турбує шлунок	1	2	3	4
9. Серце б'ється швидше, ніж звичайно	1	2	3	4
10. Я втомлююся без причини	1	2	3	4
11. Я мислю так само ясно, як і завжди	1	2	3	4
12. Мені легко робити те, що я вмію	1	2	3	4
13. Я відчуваю тривогу і мені важко всидіти на місці	1	2	3	4
14. У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15. Я більш роздратований, ніж зазвичай	1	2	3	4
16. Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17. Я відчуваю, що потрібен і приношу користь оточуючим	1	2	3	4
18. Я живу достатньо повним життям	1	2	3	4
19. Я відчуваю, що іншим людям стане краще, коли я помру	1	2	3	4
20. Мене на сьогоднішній день радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

Рівень депресії (РД) вираховується за формулою:

$$РД = Епр. + Езв.$$

Де, Епр. - сума закреслених цифр до прямих тверджень №1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

Езв, - сума цифр «зворотних», закресленим, твердженням № 2, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Наприклад, біля твердження №2 закреслена цифра 1, ми ставимо в суму 4 бали, біля твердження № 5 закреслена цифра 2, ми ставимо в суму 3 бали, біля твердження № 6 закреслено цифру 3 - ставимо в суму 2 бали, біля твердження № 11 закреслено цифру 4 - ставимо в суму 1 бал і т. д.

У результаті отримуємо РД, що коливається від 20 до 80 балів.

Якщо РД не більш ніж 50 балів, то діагностується стан без депресії. Якщо РД більш ніж 50 балів і менше 59, то робиться висновок про легку депресію ситуативного чи невротичного генезу. При показнику РД від 60 до 69 балів діагностується субдепресивний стан або замаскована депресія. Справжній депресивний стан діагностується при РД більш ніж 70 балів.

Методика диференціальної діагностики депресивних станів

(В. А. Жмуров)

Інструкція. Читайте кожну групу показників і вибирайте той варіант відповіді, який вам найбільше підходить (0, 1, 2 або 3).

№	Варіант відповіді	Твердження
1	0	Мій настрій зараз не більш сумний, ніж зазвичай
	1	Напевно, мій настрій зараз більш сумний, ніж зазвичай
	2	Так, мій настрій зараз більш сумний, ніж зазвичай
	3	Мій настрій зараз набагато сумніший, ніж зазвичай
2	0	Я відчуваю, що в мене немає тривожного настрою.
	1	У мене іноді трапляється такий настрій
	2	У мене часто трапляється такий настрій
	3	Такий настрій у мене постійно
3	0	Я відчуваю, що в мене немає траурного настрою
	1	У мене іноді буває таке відчуття
	2	У мене часто буває таке відчуття
	3	Я постійно відчуваюся так, ніби залишився без чогось дуже важливого для мене
4	0	У мене не виникає відчуття, ніби моє життя зайшло у глухий кут
	1	У мене іноді виникає таке відчуття
	2	У мене часто виникає таке відчуття
	3	Я постійно відчуваюся так, ніби моє життя зайшло у глухий кут
5	0	У мене не виникає відчуття, ніби я стаю старішим
	1	У мене іноді виникає таке відчуття
	2	У мене часто виникає таке відчуття
	3	Я постійно відчуваюся так, ніби я стаю старішим
6	0	У мене не буває таких станів, коли на душі дуже тяжко
	1	У мене іноді буває такий стан
	2	У мене часто буває такий стан
	3	Я постійно знаходжуся в такому стані
7	0	Я відчуваю себе спокійно стосовно мого майбутнього
	1	Напевно, моє майбутнє хвилює мене трохи більше, ніж зазвичай
	2	Моє майбутнє хвилює мене значно більше, ніж зазвичай
	3	Моє майбутнє хвилює мене набагато більше, ніж зазвичай
8	0	У своєму минулому я бачу поганого не більше, ніж нині
	1	У своєму минулому я бачу поганого трохи більше, ніж нині
	2	У своєму минулому я бачу поганого значно більше, ніж нині
	3	У своєму минулому я бачу набагато більше поганого, ніж нині
9	0	Сподівань на краще у мене не менше, ніж зазвичай
	1	Сподівань на краще у мене трохи менше, ніж зазвичай
	2	Сподівань на краще у мене значно менше, ніж зазвичай
	3	Сподівань на краще у мене набагато менше, ніж зазвичай
10	0	Я боюся чогось зараз не більше, ніж зазвичай
	1	Я боюся чогось зараз трохи більше, ніж зазвичай
	2	Я боюся чогось зараз значно більше, ніж зазвичай
	3	Я боюся чогось зараз набагато більше, ніж зазвичай
11	0	Добрі події мене радують, як і раніше
	1	Добрі події мене радують трохи менше, ніж раніше

	2	Добрі події мене радують значно менше, ніж раніше
	3	Добрі події мене радують набагато менше, ніж раніше
12	0	У мене немає відчуття, що моє життя не має сенсу
	1	У мене іноді виникає таке відчуття
	2	У мене часто буває таке відчуття
	3	Я постійно відчуваюся так, ніби моє життя не має смислу
13	0	Я образливий не більше, ніж зазвичай
	1	Напевно, я трохи більше образливий, ніж зазвичай
	2	Я образливий значно більше, ніж зазвичай
	3	Я образливий набагато більше, ніж зазвичай
14	0	Я отримую радість від приємного так, як і раніше
	1	Я отримую такої радості трохи менше, ніж зазвичай
	2	Я отримую такої радості значно менше, ніж зазвичай
	3	Я отримую такої радості набагато менше, ніж зазвичай
15	0	Зазвичай я не відчуваю провини, якщо на це немає причини
	1	Іноді я відчуваюся так, ніби в чомусь винна (-єн).
	2	Часто я відчуваюся так, ніби в чомусь винна (-єн).
	3	Я постійно відчувався так, ніби в чомусь винен
16	0	Якщо у мене щось не так, я звинувачую себе не більше, ніж зазвичай
	1	Якщо у мене щось не так, я звинувачую себе трохи більше, ніж зазвичай
	2	Якщо у мене щось не так, я звинувачую себе набагато більше, ніж зазвичай
	3	Якщо у мене щось не так, я звинувачую себе значно більше, ніж зазвичай
17	0	Зазвичай у мене немає ненависті до себе
	1	Іноді буває, що я ненавиджу себе
	2	Часто буває, що я ненавиджу себе
	3	Постійно відчуваю, що ненавиджу себе
18	0	У мене не виникає відчуття, що я маю багато гріхів
	1	У мене іноді виникає відчуття, що я маю багато гріхів
	2	У мене часто виникає відчуття, що я маю багато гріхів
	3	У мене постійне відчуття, що я маю багато гріхів
19	0	Я звинувачую себе за помилки інших не більше, ніж зазвичай
	1	Я звинувачую себе за помилки інших трохи більше, ніж зазвичай
	2	Я звинувачую себе за помилки інших значно більше, ніж зазвичай
	3	Я звинувачую себе за помилки інших набагато більше, ніж зазвичай
20	0	Стану, коли здається, що все не має смислу, у мене не виникає
	1	У мене іноді буває такий стан
	2	У мене часто буває такий стан
	3	Цей стан - у мене постійний
21	0	Відчуття, що я заслужив покарання, у мене не буває
	1	У мене іноді виникає таке відчуття
	2	У мене часто виникає таке відчуття
	3	Це відчуття тепер у мене практично не проходить
22	0	Я бачу в собі не менше доброго, ніж зазвичай
	1	Я бачу в собі трохи менше доброго, ніж зазвичай
	2	Я бачу в собі значно менше доброго, ніж зазвичай
	3	Я бачу в собі набагато менше доброго, ніж зазвичай
23	0	Я думаю, що в мені поганого не більше, ніж в інших людях
	1	Іноді я думаю, що в мені поганого більше, ніж в інших людях
	2	Часто я думаю, що в мені поганого більше, ніж в інших людях
	3	Я постійно думаю, що в мені поганого більше, ніж в інших людях

24	0	Бажання померти у мене не виникає
	1	Іноді в мене виникає таке бажання
	2	У мене часто виникає таке бажання
	3	У мене постійно виникає таке бажання. Воно мене майже не залишає
25	0	Я не плачу
	1	Іноді я плачу
	2	Я часто плачу
	3	Я хочу плакати, але мені вже не вистачає сліз
26	0	Я не відчуваю, що я дратівливий
	1	Іноді я відчуваю, що дратівливий
	2	Я часто відчуваю, що я дратівливий
	3	Я постійно відчуваю, що я дратівливий
27	0	У мене не буває такого стану, коли я зовсім не відчуваю своїх емоцій
	1	У мене іноді буває такий стан, коли я зовсім не відчуваю своїх емоцій
	2	У мене часто буває такий стан, коли я зовсім не відчуваю своїх емоцій
	3	У мене постійно такий стан, коли я зовсім не відчуваю своїх емоцій
28	0	Моя розумова активність ніяк не змінилася
	1	Я відчуваю тепер «неясність» у моїх думках
	2	Я відчуваю, що зараз я не можу сконцентруватися на думках
	3	Зараз я взагалі не можу про щось думати
29	0	Я не втратили інтерес до інших людей
	1	Я відчуваю, що мій інтерес до людей трохи зменшився
	2	Я відчуваю, що мій інтерес до людей набагато зменшився
	3	Я відчуваю, що мій інтерес до людей значно зменшився
30	0	Я приймаю рішення так, як і раніше
	1	Мені важче прийняти рішення, ніж зазвичай
	2	Мені набагато важче прийняти рішення, ніж зазвичай
	3	Я не можу сам прийняти будь-яке рішення
31	0	Я не менш привабливий, ніж зазвичай
	1	Напевно, я трохи менше привабливий, ніж зазвичай
	2	Я значно менше привабливий, ніж раніше
	3	Я відчуваю, що зараз виглядаю дуже негарно
32	0	Я можу працювати так, як раніше
	1	Мені трохи важче працювати так, як раніше
	2	Мені значно важче працювати так, як раніше
	3	Тепер я зовсім не можу працювати
33	0	Я сплю не гірше, ніж зазвичай
	1	Я сплю трохи гірше, ніж зазвичай
	2	Я сплю значно гірше, ніж зазвичай
	3	Тепер я зовсім не можу спати
34	0	Я втомлююсь не більше, ніж зазвичай
	1	Я втомлююсь трохи більше, ніж зазвичай
	2	Я втомлююсь значно більше, ніж зазвичай
	3	У мене вже немає сил будь-що робити
35	0	Мій апетит не гірший, ніж зазвичай
	1	Мій апетит трохи гірший, ніж зазвичай
	2	Мій апетит значно гірший, ніж зазвичай
	3	Тепер я взагалі не можу нічого їсти
36	0	Моя вага не змінюється
	1	Я трохи схуд останнім часом

	2	Я помітно схуд останнім часом
	3	Останнім часом я дуже схуд
37	0	Я ціную своє здоров'я так як і раніше
	1	Я ціную своє здоров'я трохи менше, ніж раніше
	2	Я ціную своє здоров'я значно менше, ніж раніше
	3	Я взагалі зараз не ціную своє здоров'я
38	0	Я цікавлюся особами протилежної статі, як і раніше
	1	Я трохи менше цікавлюся особами протилежної статі
	2	Я значно менше цікавлюся особами протилежної статі
	3	Я взагалі не цікавлюся особами протилежної статі
39	0	Я не відчуваю, що моє «Я» якимось чином змінилося
	1	Я відчуваю, що моє «Я» трохи змінилося
	2	Я відчуваю, що моє «Я» значно змінилося
	3	Я відчуваю, що моє «Я» повністю змінилося
40	0	Я відчуваю біль, як і раніше
	1	Я відчуваю біль сильніше, ніж зазвичай
	2	Я відчуваю біль слабкіше, ніж зазвичай
	3	Тепер я майже не відчуваю болю
41	0	Деякі фізичні негаразди (сухість у роті, серцебиття, задишка) у мене трапляються не частіше, ніж раніше
	1	Деякі фізичні негаразди у мене трапляються трохи частіше, ніж раніше
	2	Деякі фізичні негаразди у мене трапляються значно частіше, ніж раніше
	3	Деякі фізичні негаразди у мене трапляються набагато частіше, ніж раніше
42	0	Вранці мій настрій не гірший, ніж ввечері
	1	Вранці мій настрій трохи гірший, ніж ввечері
	2	Вранці мій настрій значно гірший, ніж ввечері
	3	Вранці мій настрій набагато гірший, ніж ввечері
43	0	У мене не буває спаду настрою весною (осінню)
	1	Таке одного разу зі мною було
	2	Таке зі мною було два чи три рази
	3	Таке зі мною бувало багато разів
44	0	Поганий настрій у мене буває, але це триває недовго
	1	Поганий настрій у мене може тривати від тижня до місяця
	2	Поганий настрій у мене може тривати місяцями
	3	Поганий настрій у мене може тривати роками

Обробка результатів

Вираховується сума відмічених номерів відповідей, що одночасно являються балами. Інтерпретація даних:

Бали	Пояснення
1-9	Депресія відсутня, або незначна
10-24	Депресія мінімальна
25-44	Легка депресія
45-67-	Помірна депресія
68-87	Виражена депресія
88 і більше	Глибока депресія

Методика діагностики рівня соціальної фрустрації
(Л. І. Вассерман, модифікація В. В. Бойко)

Вам запропоновано опитувальник, котрий фіксує степінь незадоволеності своїми соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Інструкція. Прочитайте кожне запитання і вкажіть один варіант відповіді, що найбільш точно відображає вашу думку.

Чи задоволені ви	Повністю задоволений	Скоріше задоволений	Важко сказати	Скоріше не задоволений	Повністю не задоволений
1. Тією освітою, що ти отримуєш					
2. Стосунками з однокласниками					
3. Стосунками з адміністрацією навчального закладу, де ти навчаєшся					
4. Змістом свого навчання в цілому					
5. Умовами навчання					- 9
6. Своїм статусом у суспільстві					
7. Матеріальним становищем					
8. Житлово-побутовими умовами					
9. Стосунками з друзями					
10. Стосунками з батьками					
11. Тим, що відбувається в суспільстві					
12. Можливістю проводити канікули					
13. Проведенням вільного часу					
14. Сферою сучасного медичного обслуговування					
15. Сферою послуг і побутового обслуговування					
16. Можливістю вибору місця роботи в подальшому житті					
17. Своїм образом життя в цілому					
18. Стосунками з протилежною статтю					
19. Стосунками з рідними					
20. Можливістю вибору майбутнього місця навчання					

Обробка результатів

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрації. Він може коливатися від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді відповідають бали:

✓ повністю задоволений - 0;

- ✓ скоріше задоволений - 1;
- ✓ важко відповісти - 2;
- ✓ скоріше не задоволений - 3;
- ✓ повністю не задоволений - 4.

Можна визначити кінцевий середній рівень соціальної фрустрації. Для цього необхідно додати всі показники фрустрації по всім пунктам і поділити суму на кількість пунктів. Інтерпретація результатів Висновки про рівень соціальної фрустрації роблять з урахуванням величини бала (середнього бала) за кожним пунктом. Чим вищий бал, тим вищий рівень соціальної фрустрації:

- ✓ 3,5 - 4 бали - дуже високий рівень фрустрації;
- ✓ 3,0 - 3,4 - підвищений рівень фрустрації;
- ✓ 2,5 - 2,9 - помірний рівень фрустрації;
- ✓ 2,0 - 2,4 - невизначений рівень фрустрації;
- ✓ 1,5 - 1,9 - понижений рівень фрустрації;
- ✓ 0,5 - 1,4 - дуже низький рівень.
- ✓ - 0,5 - відсутність (майже відсутня) фрустрації.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

(К. Роджерс і Р. Даймонд)

Інструкція. В даному опитувальнику містяться висловлювані, що стосуються образу життя людини; її переживань, думок, звичок стилю поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним образом життя.

Прочитайте твердження опитувальника і, примірявши його до своїх звичок, свого образу життя і оцініть: в якій мірі це твердження може стосуватися вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть ту, що вам підходить - один із шести варіантів, пронумерованих цифрами від 0 до 6:

- «0» - це до мене взагалі не відноситься.
- «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене.
- «3» - не наважуюся віднести це до себе.
- «4» - це схоже на мене, але не маю впевненості.
- «5» - це на мене схоже.
- «6» - це точно про мене.

Обраний вами варіант відповіді відмітьте в бланку, у тій клітинці, що відповідає порядковому номеру твердження.

№	Твердження	0	2	3	4	5	6
1	Я відчуваю незручність, коли починаю з кимось розмовляти						
2	Не маю бажання розкриватися перед іншими						
3	У всьому люблю змагання, боротьбу						
4	Я до себе дуже вимогливий						
5	Я часто докоряю собі за те, що зробив						
6	Я часто відчуваю себе приниженим						
7	Я сумніваюся, що можу подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі						
8	Свої обіцянки я виконую завжди						
9	У мене теплі, добрі стосунки з оточуючими людьми						
10	Я людина стримана, замкнута; тримаюсь від усіх трохи на відстані						
11	У своїх невдачах я звинувачую лише себе						
12	Я людина відповідальна, на мене можна покластися						
13	Я відчуваю, що не маю достатньо сил що-небудь змінити, усі мої зусилля марні						i
14	На більшість речей я дивлюся очима моїх однолітків						
15	Я в цілому приймаю ті правила та вимоги, котрі належить виконувати						
16	Мені не вистачає власних переконань та правил						
17	Я люблю мріяти, мені важко повернутися від мрій до реальності						
18	Я завжди готовий до захисту і навіть до нападу: «застрягаю» на переживанні власних образ, подумки перебираю способи помсти						
19	Я вмію керувати собою та власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі, самоконтроль для мене не проблема						
20	Часто псується настрої, накатує нудьга, хандра						
21	Усе, що стосується інших людей мене не хвилює, я піклуюся лише про себе						

22	Люди, як правило, мені подобаються						
23	Я не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх висловлюю						
24	Серед великого скупчення народу мені буває трохи самотньо						
25	Зараз мені дуже не по собі, хочеться все покинути, заховатися куди-небудь						
26	З оточуючими зазвичай маю добрі стосунки						
27	Мені все важче боротися із самим собою						
28	Мене насторожує доброзичливе ставлення оточуючих до мене ²⁹						
29	У душі я оптиміст, вірю в краще						
30	Я людина вперта, не піддатлива, таких як я називають важкими						
31	До людей я ставлюся критично і засуджую їх, якщо на мою думку, вони цього заслуговують						
32	Зазвичай я почуваюся не ведучим, а таким, якого ведуть; мені не завжди вдається мислити і діяти самостійно						
33	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене						
34	Іноді виникають такі думки, якими мені не хотілося б ні з ким ділитися						
35	Я людина з привабливою зовнішністю						
36	Я почуваюся безпорадним, мені потрібні такі люди, які б могли бути поруч						
37	Якщо я прийняв рішення, то дотримуюся його						
38	Прийнявши, здавалось би, самостійне рішення, не можу звільнитися від відчуття впливу інших людей						
39	Я відчуваю провину навіть тоді, коли звинувачувати себе нібито ні в чому						
40	Я відчуваю неприязнь до того, що мене оточує						
41	Я всім задоволений						
42	Я вибитий з колії, не можу зібратися, взяти себе в руки, організувати себе						
43	Я відчуваю в'ялість, усе, що раніше хвилювало мене, раптом стало мені байдужим						
44	Я врівноважений, спокійний						
45	Якщо я розізлився, то нерідко виходжу з себе						
46	Я часто почуваюся ображеним						
47	Я людина поривчата, нетерпляча, гаряча, мені не вистачає стриманості						
48	Трапляється таке, що я пліткую						
49	Я не дуже довіряю власним почуттям, вони інколи мене підводять						
50	Мені доволі важко бути самим собою						
51	На першому місці розум, а не почуття; перед тим, як щось зробити, подумаю						
52	Те, що відбувається зі мною, трактую на свій лад, здатен навігадувати зайвого						

53	Я людина терпима до оточуючих і приймаю кожного таким, яким він є						
54	Намагаюся не думати про свої проблеми						
55	Я вважаю себе людиною, привабливою як особистість, помітною						
56	Я людина сором'язлива						
57	Мені обов'язково треба все нагадувати, щоб я довів справу до кінця						
58	У душі я відчуваю перевагу над іншими						
59	Немає нічого, в чому б я зміг проявити свою індивідуальність, власне «Я»						
60	Я боюся того, що подумують про мене інші						
61	Я честолубний, не байдужий до успіху; у тому, що для мене суттєво важливо, намагаюся бути серед кращих						
62	Я людина, у якої зараз багато чого варте зневаги						
63	Я людина діяльна, енергійна, повна ініціатив						
64	Пасую перед труднощами та ситуаціями, що загрожують ускладненнями						
65	Я себе просто недостатньо ціную						
66	За характером я лідер і вмію впливати на інших						
67	У цілому я до себе ставлюся добре						
68	Я людина вперта, мені завжди важливо наполягти на своєму						
69	Не люблю, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо конфлікт загрожує стати гучним						
70	Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся у його правильності						
71	Я перебуваю у розгубленості, розпачі, все сплуталося, все змішалося						
72	Я задоволений собою						
73	Я людина, якій постійно не щастить						
74	Я людина приємна, така, що притягує до себе						
75	Обличчям, можливо, я не дуже гарний, але можу подобатися людям як особистість						
76	Я зневажаю осіб протилежної статі та не контактую із ними						
77	Коли необхідно що-небудь зробити, мене охоплює страх: а раптом не вийде, раптом не впораюся						
78	У мене на душі легко і спокійно, немає такого, що мене б турбувало						
79	Умію вперто працювати						
80	Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінюся сам і разом з цим змінюється моє ставлення до оточуючого світу						
81	Трапляється таке, що я говорю про те, в чому взагалі не розбираюся						
82	Я завжди говорю тільки правду						
83	Я стривожений, стурбований, напружений						
84	Для того, щоб примусити мене щось зробити, необхідно як слід настояти на своєму, і тоді я почую						
85	Відчуваю невпевненість у собі						

86	Обставини часто примушують мене захищати себе, виправдовуватися, обґрунтовувати свої вчинки						
87	Я людина, що легко може поступитися, податлива, м'яка в стосунках з іншими						
88	Я людина, що любить мислити, толкова						
89	Іноді я люблю похизуватися, повихвалитися						
90	Я приймаю рішення і зразу ж їх змінюю, зневажає себе за безхребетність, але зробити із собою нічого не можу						
91	Я намагаюся розраховувати на свої думки і не розраховувати на будь-чию допомогу						
92	Я ніколи не запізнююся						
93	Я маю відчуття скутості, внутрішньої несвободи						
94	Я вирізняюся серед інших						
95	Я не дуже надійний товариш, на мене не в усьому можна покластися						
96	Мені в собі все зрозуміло						
97	Я людина контактна, легко сходжуся з людьми						
98	Мої сили і здібності цілком відповідають тим задачам, які необхідно вирішувати, з усім можу впоратися						
99	Я себе не цінюю, мене ніхто не сприймає серйозно, у кращому випадку мене просто терплять						
100	Я хвилююся, що особи протилежної статі займають усі мої думки						
101	Усі свої звички вважаю гарними						

Показники та ключі інтерпретації:

Інтегральні показники	
«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} * 100\%$	«Самоприйняття» $S = \frac{a}{a+b} * 100\%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} * 100\%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} * 100\%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a+1.4b} * 100\%$	«Прагнення домінування» $D = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$

№	Показники	Номери тверджень	Норми
1	a Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98.	(68-170) 68-136
	b Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.	(68-170) 68-136
2	a Шкала брехні	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	b +	8, 82, 92, 101	18-36

3	a	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96.	(22-52) 22-42
	b	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99.	(14-35) 14-28
4	a	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b	Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Підпорядкованість	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм (втеча від проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків подається в дужках, для дорослих - без дужок. Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як дуже низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності - як високі.