

Практична робота 2

Прізвище _____

Група _____

Тема: Експрес-діагностика соціальних цінностей та рівня соціальної фрустрованості (Л.І. Вассерман)

Мета: Ознайомитися з експрес-методикою Л. І. Вассермана як інструментом соціологічного та психологічного дослідження особистості. Визначити власний рівень соціальної фрустрованості (рівень напруги, незадоволеності та стресу через неможливість задовольнити ключові потреби). Виявити найбільш значущі соціальні цінності та «кризові зони» у різних сферах життєдіяльності.

Методичний коментар: Соціальна фрустрованість - це вид (форма) психічної напруги, обумовленого незадоволеністю досягненнями і положенням індивіда в соціальних ієрархіях. Пропонований опитувальник фіксує ступінь незадоволеності особистості соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Хід виконання роботи

Робота виконується студентами індивідуально у форматі самодіагностики та аналізу власних результатів.

1. Оцінювання сфер життя (тестування)

Уважно прочитайте перелік із 20 позицій, які охоплюють основні соціальні цінності людини. Оцініть рівень своєї **незадоволеності** кожною сферою за 5-бальною шкалою, занісши бали до таблиці.

Шкала оцінювання:

0 — повністю задоволений(а); 1 — швидше задоволений(а); 2 — важко відповісти; 3 — швидше незадоволений(а); 4 — повністю незадоволений(а)

№	Сфера життєдіяльності (соціальні цінності)	Бал (0–4)
1	Своє освіта / навчання в коледжі	
2	Взаємини з викладачами (майстрами)	
3	Взаємини з одногрупниками / друзями	
4	Взаємини з батьками / родиною	
5	Побутові умови (житло, комфорт)	
6	Матеріальне становище (кишенькові гроші, доходи)	
7	Харчування (якість, доступність)	
8	Стан власного здоров'я та медичне обслуговування	
9	Можливості для відпочинку та дозвілля (хобі, спорт)	
10	Можливості для самореалізації (розвиток здібностей)	
11	Своє становище у суспільстві (статус, повага)	
12	Взаємини із протилежною статтю	
13	Екологічна ситуація в місті / регіоні	
14	Рівень безпеки (правопорядок, особиста безпека)	

№	Сфера життєдіяльності (соціальні цінності)	Бал (0–4)
15	Робота сфери послуг (транспорт, магазини, сервіси)	
16	Ситуація в суспільстві в цілому (соціально-економічна)	
17	Впевненість у своєму майбутньому	
18	Можливість вибору місця проживання чи роботи	
19	Доступ до культурних цінностей (кіно, театри, книги)	
20	Можливість брати участь у суспільно-політичному житті	

2. Обробка результатів (Розрахунок індексу)

Щоб знайти загальний **Індекс соціальної фрустрованості (ІСФ)**, необхідно вирахувати середнє арифметичне значення:

Додайте бали за всіма 20 пунктами.

Розділіть отриману суму на 20 (кількість питань)

3. Інтерпретація показників

Порівняйте отриманий показник ІСФ із нормативними рівнями методики Вассермана:

0 – 1,5 бала — *Низький рівень фрустрованості*. Свідчить про високий рівень адаптації, психологічний комфорт та повну задоволеність своїм соціальним становищем.

1,6 – 2,5 бала — *Помірний (середній) рівень фрустрованості*. Нормативний стан для більшості людей. Присутні певні труднощі чи локальні проблеми, але загальний баланс збережено.

2,6 – 3,5 бала — *Підвищений рівень фрустрованості*. Вказує на внутрішню напругу, хронічне незадоволення багатьма сферами життя, емоційне вигорання.

3,6 – 4,0 бали — *Високий рівень фрустрованості*. Стан глибокої соціальної дезадаптації, стресу, гостра потреба у зміні життєвих обставин або допомозі фахівця.

4. Складання висновку за результатами роботи

У письмовому висновку послідовно відповісти на такі аналітичні запитання:

1. Чому дорівнює мій загальний показник ІСФ та якому рівню соціальної фрустрованості він відповідає?
2. Які **3–5 сфер** виявилися найбільш благополучними (оцінки 0 або 1)? Що це говорить про мої життєві опори та цінності?
3. Які сфери набрали найбільше балів (3 або 4) і є моїми головними джерелами стресу на сьогодні?
4. Які конкретні (реалістичні) кроки я можу зробити у найближчий місяць, щоб знизити рівень напруги у найбільш проблемній для мене сфері?