

Методика
"Выход из трудных
жизненных ситуаций"
(Р.Немов)

Подготовила: Кригер Юлия, ЗБ, ФП

Название: "Выход из трудных жизненных ситуаций"

Автор: Р.С. Немов

Цель: выявление доминирующей у данного человека способа решения жизненных проблем.

Источник: Психология. Немов Р.С. Кн. 3. Психодиагностика. 2001, 4-е изд., 640с.

Инструкция

Ознакомившись с опросником, необходимо на каждое суждение выбрать один из возможных вариантов ответов.



ОПРОСНИК

1. Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях:
 - а) нет, так как считаю, что это не поможет;
 - б) да, если для этого есть подходящий собеседник;
 - в) не всегда, так как иной раз самому тяжело думать о них, не то, что рассказывать другим.

2. Насколько сильно вы переживаете неприятности:
 - а) всегда и очень тяжело;
 - б) это зависит от обстоятельств;
 - в) стараюсь терпеть и не сомневаюсь, что любой неприятности, в конечном счете, придет конец.

3. Если вы не употребляете спиртное, то пропустите этот вопрос и переходите к следующему. Если вы употребляете спиртные напитки, то по какой причине:
 - а) для того чтобы «утопить» в вине свои проблемы;
 - б) для того чтобы как-то отвлечься от них;
 - в) просто так, мне нравится время от времени быть навеселе и чувствовать себя свободнее.

4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:

- а) позволяете себе расслабиться и делаете то, что давно себе не позволяли;
- б) идете в гости к друзьям;
- в) сидите дома и жалеете самого себя.

5. Когда близкий человек обижает вас, то вы:

- а) замыкаетесь в себе и ни с кем не общаетесь;
- б) требуете от него объяснений;
- в) рассказываете об этом каждому, кто готов вас выслушать.

6. В минуту счастья вы:

- а) не думаете о перенесенном несчастье;
- б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет;
- в) не забываете о том, что в жизни есть немало неприятного.

7. Что вы думаете о психиатрах:

- а) вы бы не хотели стать их пациентом;
- б) многим людям они могли бы реально помочь;
- в) человек сам, без психиатра, должен помогать себе.

8. Судьба, по вашему мнению:

- а) вас преследует,
- б) несправедлива к вам,
- в) благосклонна к вам.

9. О чем вы думаете после ссоры с супругом или любимым человеком, когда ваш гнев уже проходит:

- а) о том приятном, что у вас было в прошлом;
- б) мечтаете тайно ему отомстить;
- в) думаете о том, сколько вы от него (нее) уже вытерпели.

Ниже дан ключ для перевода ответов
испытуемых в баллы.

Вариант Т ответа	Порядковый номер суждения								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	3	4	5	0	3	1	4	5	1
Б	1	0	3	2	0	3	2	2	2
В	2	2	1	4	1	5	3	1	3

На основании общей суммы баллов, набранных испытуемым, судят о типичных для него способах выхода из затруднительных ситуаций.

Интерпретация результатов:

При сумме баллов **от 7 до 15** делают вывод о том, что данный человек легко примиряется с неприятностями, правильно оценивая случившееся и сохраняя душевное равновесие.

При сумме набранных баллов **от 16 до 26** приходят к заключению, что не всегда данный человек с достоинством выдерживает удары судьбы. Часто он срывается, проклиная ее, т.е. расстраивается при возникновении проблем и расстраивает других.

Если сумма баллов оказалась в пределах **от 27 до 36**, то это дает основание сделать вывод о том, что данный человек не может нормально