**Выход из трудных жизненных ситуаций**

Люди по-разному выходят из затруднительных жизненных ситуаций, в том числе таких, которые связаны с педагогической работой. Одни мирятся с проблемами, неприятностями, приспо­сабливаются к ним, предпочитают «плыть по течению». Другие проклинают судьбу, эмоционально разряжаются и в конечном счете также успокаиваются, фактически не решая никаких проблем. Третьи замыкаются в себе и предпочитают «не видеть» проблем. Четвертые поступают как-то по-другому. Следующий опросник позволяет выявить доминирующий у данного человека способ решения жизненных проблем. Ознакомившись с ним, необходи­мо на каждое суждение выбрать один из возможных вариантов ответов.

1. Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях:
2. нет, так как считаю, что это не поможет;
3. да, если для этого есть подходящий собеседник;
4. не всегда, так как иной раз самому тяжело думать о них не то что, рассказывать другим.
5. Насколько сильно вы переживаете неприятности:
6. всегда и очень тяжело;
7. это зависит от обстоятельств;
8. стараюсь терпеть и не сомневаюсь, что любой неприятности в конечном счете придет конец.
9. Если вы не употребляете спиртное, то пропустите этот во­прос и переходите к следующему. Если вы употребляете спиртные напитки, то по какой причине:
10. для того чтобы «утопить» в вине свои проблемы;
11. для того чтобы как-то отвлечься от них;
12. просто так, мне нравится время от времени быть навеселе и чувствовать себя свободнее.
13. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:
14. позволяете себе расслабиться и делаете то, что давно себе не позволяли;
15. идете в гости к друзьям;
16. сидите дома и жалеете самого себя.
17. Когда близкий человек обижает вас, то вы:
18. замыкаетесь в себе и ни с кем не общаетесь;
19. требуете от него объяснений;
20. рассказываете об этом каждому, кто готов вас выслушать.
21. В минуту счастья вы:
22. не думаете о перенесенном несчастье;
23. боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет;
24. не забываете о том, что в жизни есть много неприятного.
25. Что вы думаете о психиатрах:
26. вы бы не хотели стать их пациентом;
27. многим людям они могли бы реально помочь;
28. человек сам, без психиатра, должен помогать себе.
29. Судьба, по вашему мнению:
30. вас преследует,
31. несправедлива к вам,
32. благосклонна к вам.
33. О чем вы думаете после ссоры с супругом или любимым человеком, когда ваш гнев уже проходит:
34. о том приятном, что у вас было в прошлом;
35. мечтаете тайно ему отомстить;
36. думаете о том, сколько вы от него (неуже вытерпели.

В таблице дан ключ для перевода ответов испытуемых в баллы.

***Таблица***

**Способ перевода ответов, выбранных испытуемым по данной методике, в баллы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выбранный ответ | 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.

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, проклинает 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 переживать неприятности и обычно реагирует на них психологически неадекватно.

**Уровень субъективного контроля (УСК)**

Субъективным контролем называется склонность человека брать на себя и возлагать на других людей ответственность за то, что с ними происходит. В отличие от субъективного может существовать так называемый объективный контроль событий, при котором они происходят по воле обстоятельств, случая, независимо от желания человека.

Данная методика оценивает, в какой степени человек готов брать на себя ответственность за то, что происходит с ним и круг него. Испытуемому предлагаются следующие 44 утверждения, ответы на которые свидетельствуют о том, каков уровень субъективного контроля у данного человека. С каждым из этих суждений испытуемый, прочтя его, должен выразить свое согласие или несогласие.

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от особенностей и собственных усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не хотят уступать и приспосабливаться друг к другу.
3. Болезнь — дело случая, и если уж суждено кому-то *забо*леть, то с этим ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства — родители и благосостояние — влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководители полностью контролируют действия подчиненных, а не полагаются на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств, например от настроения учителя, а не от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то в общем верю в то, что смогу их осуществить.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем лекарства и врачи.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались наладить совместную семейную жизнь, у них все равно ничего не получится.
15. То хорошее, что я делаю в жизни, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Я думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я не стараюсь планировать свою жизнь далеко вперед, потому что многое зависит не от меня, а от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то могу расположить к себе почти любого человека.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, — это дело моих собственных рук
30. Иногда трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего просто не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, а не я.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, не надеясь на помощь других людей и не полагаясь на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.
43. Многие мои успехи стали возможными только благодаря помощи других людей
44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

**Ключ к методике**

Утвердительные ответы - «да» на вопросы: 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 43, 44 оцениваются по одному баллу и свидетельствуют о развитости субъективного контроля. То же самое касается отрицательных ответов «нет» на следующие вопросы: 1,3,5,6,7,8,9,10,14,18,21,23,24, 26,28,30,33,35,38,40,41. За такие ответы субъективному контролю испытуемого также приписывается по одному баллу.

Максимальное число баллов, которое испытуемый может получить по уровню развития субъективного контроля, равняется 44.

Считается, что испытуемые, получившие **от 33 до 44 баллов,** способны взять на себя ответственность за то, что происходит с ними и с другими зависящими от них людьми.

Люди, получившие **от** 12 **до** 32 **баллов,** обладают средним уровнем развитости субъективного контроля и почти столь же часто в жизни берут на себя ответственность, сколько возлагают ее на других людей, тем самым снимая лично с себя ответственность за происходящее.

Те, чей суммарный показатель в баллах по данной методике оказался **11 и ниже,** характеризуются тем, что в большинстве случаев жизни снимают с себя ответственность за происходящее и перекладывают ее на обстоятельства или на других людей, т.е. не обладают должной ответственностью.