**ДИАГНОСТИКА 1**

Диагностика жизнестойкости

ВОТ ЗДЕСЬ можно посмотреть, как это сделано у других:

<https://psytests.org/exist/pvs3r.html>

И проверить расчеты потом на платформе (правильные ли у нас формулы).

= = =

**Инструкция для пользователя (это то, что пишем после регистрации и над кнопкой «начать тестирование»)**

Эта диагностика предназначена для оценки жизнестойкости — способности активно и гибко справляться со стрессом и трудностями. Далее вам будет предложено 45 утверждений. Для каждого утверждения выберите один из 4 вариантов ответа, который лучше всего отражает ваше мнение:  
«нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да».

Отвечайте, пожалуйста, честно, ориентируясь на свои ощущения и поведение в обычной жизни.

**Список всех 45 вопросов теста**

(Ответы выбираются из 4 вариантов: «нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»).

1. Я часто не уверен в собственных решениях
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели
4. Я постоянно занят и мне это нравится
5. Часто я предпочитаю «плыть» по течению
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их
16. Иногда меня пугают мысли о будущем
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль
19. Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное
24. Мне всегда есть чем заняться
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен
28. Мне трудно сближаться с другими людьми
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно
30. Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня
33. Мои мечты редко сбываются
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни
37. Мне не хватает упорства закончить начатое
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы
40. Окружающие меня недооценивают
41. Как правило, я работаю с удовольствием
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи

**Ключи для подсчёта результатов**

* Ответам на **прямые** вопросы присваиваются баллы:  
  «нет» – 0 баллов,  
  «скорее нет, чем да» – 1 балл,  
  «скорее да, чем нет» – 2 балла,  
  «да» – 3 балла.
* Ответам на **обратные** вопросы присваиваются баллы в обратном порядке:  
  «нет» – 3 балла,  
  «скорее нет, чем да» – 2 балла,  
  «скорее да, чем нет» – 1 балл,  
  «да» – 0 баллов.
* Далее баллы суммируются по каждой из трёх субшкал:
  + Вовлечённость: прямые вопросы №4, 12, 22, 23, 24, 29, 41; обратные №2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
  + Контроль: прямые №9, 15, 17, 21, 25, 44; обратные №1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
  + Принятие риска: прямые №34, 45; обратные №7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36
* Общий балл жизнестойкости получается суммированием баллов по трём субшкалам.

✅ ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА ПРОШУ КАК ВСЕГДА ДАТЬ В ФОРМЕ ТАБЛИЦЫ (показатель, цифра и описание показателя). Далее даю названия показателей и их описание. Причем в третей колонке прошу сделать описание показателя именно тремя отдельными абзацами (как это сделано ниже), чтобы информация была более читаемой.

Вот описание показателей и интерпретации результатов теста жизнестойкости, представленное в виде текстовых абзацев, объединяющее значения показателей с описанием каждой шкалы:

**Вовлечённость**

* Низкие значения (менее 30 баллов) отражают низкую убеждённость в том, что активное участие в жизни приносит смысл и удовольствие, что может приводить к отстранённости и потере интереса к происходящему.
* Средние значения примерно в диапазоне 30–45 баллов свидетельствуют о умеренной вовлечённости, когда человек испытывает некоторый интерес к жизни, но не всегда активно вовлечён в происходящее, возможно, с колебаниями мотивации и эмоционального участия.
* Высокие значения (46 и более баллов) говорят о высокой вовлечённости, когда человек ощущает себя частью окружающего мира, активно участвует в событиях и получает удовлетворение от своей деятельности.

**Контроль**

* Низкие значения (менее 20,5 баллов) указывают на низкую веру в возможность влиять на события и достигать поставленных целей, что может вызывать чувство беспомощности и потерю уверенности в себе.
* Средние значения в диапазоне примерно 20,5–37,4 баллов отражают умеренный уровень контроля, когда человек иногда чувствует влияние на ситуацию, но не всегда уверен в своих силах и результатах.
* Высокие значения (37,5 и более баллов) свидетельствуют о высоком уровне контроля, когда человек верит в свою способность управлять ситуацией и добиваться желаемых результатов.

**Принятие риска**

* Низкие значения (менее 9,6 баллов) отражают низкую готовность воспринимать жизненные трудности как опыт и возможность для развития, что может приводить к избеганию сложных ситуаций и страху перед переменами.
* Средние значения в диапазоне 9,6–18,3 баллов свидетельствуют о умеренной готовности к риску, когда человек иногда готов принимать вызовы, но предпочитает избегать неопределённости и больших изменений.
* Высокие значения (18,4 и более баллов) говорят о высокой готовности к риску, когда человек видит в трудностях шанс для роста и развития, не боится пробовать новое и извлекает уроки из неудач.

**Жизнестойкость**

* Низкие значения (менее 62 баллов) указывают на низкий уровень психологической устойчивости, что может проявляться в пассивности, тревожности и ощущении беспомощности перед лицом жизненных трудностей.
* Средние значения примерно в диапазоне 62–97 баллов отражают средний уровень жизнестойкости, когда человек способен справляться с трудностями, но иногда испытывает стресс и сомнения в своих силах.
* Высокие значения (98 и более баллов) свидетельствуют о высоком уровне жизнестойкости, характеризующемся активным и адаптивным поведением в стрессовых ситуациях, а также уверенностью в своих силах.

ДИАГНОСТИКА 2

Экспресс - оценка уровня выгорания

✅ **Инструкция для пользователя**

Далее вам будет предложено 10 утверждений. На каждое утверждение необходимо будет ответить «да» или «нет».

Данная методика выявляет ранние признаки нервного истощения и эмоционального выгорания, что позволяет своевременно принять меры и предотвратить развитие выгорания.

✅**Список вопросов теста**

1. Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного дня уже испорчен
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, состоянию здоровья), я сделал (а) бы это без промедления
3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры
4. То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики (пациенты, клиенты)
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.
6. Коллегам и/или ученикам я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно
7. С делами по службе я справляюсь «одной левой», нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям
10. За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое

**Ключ для подсчёта результатов (в данном тесте мы считаем просто одно число и надо дать сразу к нему описание, что оно означает)**

* Подсчитайте количество ответов «да» (положительных ответов).
* Каждый ответ «да» оценивается как 1 балл, «нет» — 0 баллов.
* Итоговый балл — сумма всех положительных ответов (максимум 10).

**Описание показателя и интерпретация результатов**

* + 0–4 балла — эмоциональное выгорание отсутствует или выражено слабо;
  + 5–7 баллов — начинающееся эмоциональное выгорание, требующее внимания (стоит взять отпуск, отдохнуть, организовать свою работу более комфортно);
  + 8–10 баллов — выраженное эмоциональное выгорание, необходима профессиональная помощь и серьезная коррекция ситуации.

**ДИАГНОСТИКА 3**

**Диагностика выгорания по Маслач**

Проверить правильность расчетов результатов теста на нашей платформе и посмотреть как это выглядит на открытой платформе с психологическими тестами можно вот по этой ссылке:

<https://psytests.org/stress/maslach.html>

✅ **Инструкция (то, что пишем на платформе до кнопки «начать тестирование»):**

Далее вам будет предложено 22 утверждения о различных чувствах и переживаниях, связанных с работой.

Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, как часто вы испытываете данные чувства.

Выберите по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний в течение последних месяцев: «никогда», «очень редко», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «ежедневно».

✅✅ **Сам опросник**

Далее идет 22 вопроса.

И под каждым вопросом варианты ответов (7 вариантов):

Никогда

Очень редко

Редко

Иногда

Часто

Очень часто

Ежедневно

**Сами вопросы:**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.

2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».

3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.

4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.

5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).

6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.

7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.

8. Я чувствую угнетенность и апатию.

9. Я уверен, что моя работа нужна людям.

10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.

13. Моя работа все больше меня разочаровывает.

14. Мне кажется, что я слишком много работаю.

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит c некоторыми моими подчиненными и коллегами.

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

18. Во время работы я чувствую приятное оживление.

19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

✅✅✅ **ЧТО ИЗМЕРЯЕМ В ЭТОМ ТЕСТЕ и как описываем результат в ЛК специалиста**

(Как всегда просим вас оформить результат в виде таблицы, где первая колонка - это название показателя, вторая - это цифровое значение показателя, а третья - это расшифровка показателя). По аналогии, например, с 43 профессиями.

Показатель 1 (название и описание) ⬇️

**Эмоциональное истощение**

Это основная составляющая выгорания. Чем выше этот показатель, тем больше выражено эмоциональное истощение (максимальное значение показателя - 54 балла). Значения от 0 до 15 баллов - низкий уровень эмоционального истощения, от 16 до 24 - средний, от 25 и выше - высокий уровень. Проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости, утрате интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом.

Показатель 2 (название и описание) ⬇️

**Деперсонализация**

Чем выше этот показатель, тем больше выражена деперсонализация (максимальное значение показателя - 30 баллов). Значения от 0 до 5 баллов - низкая деперсонализация, от 6 до 10 - средняя, от 11 до 30 - высокий уровень деперсонализации. Деперсонализация проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, в уменьшении количества контактов по работе, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, в раздражительности и холодности по отношению к окружающим.

Показатель 3 (название и описание) ⬇️

**Редукция профессиональных достижений**

Отражает степень удовлетворенности человека собой как личностью и как профессионалом. Чем меньше данный показатель, тем хуже (здесь работает обратная зависимость в отличие от других показателей). Неудовлетворительное значение этого показателя (это значения до 30 баллов) отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности, недовольству собой, к снижению профессиональной мотивации и уверенности в себе. Если значения этого показателя 37 баллов и больше, то можно говорить о том, что редукции профессиональных достижений нет. Значения от 31 до 36 говорят о среднем уровне редукции своих достижений.

Показатель 4 (название и описание) ⬇️

**Общий индекс выгорания**

Данный показатель может принимать значения от 0 (нет выгорания) до 1 (максимально выраженное выгорание). Чем ближе значение к 1, тем более выражено выгорание.

✅✅✅✅ **КАК СЧИТАТЬ ПОКАЗАТЕЛИ (ФОРМУЛЫ ДЛЯ ПОДСЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ)**

Как считать шкалы подробно также разобрано вот здесь:

[https://psylab.info/Опросник\_выгорания\_Маслач](https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0%D1%87)

**Подсчёт значений шкал**

Ответы испытуемого оцениваются следующим образом:

0 баллов - «Никогда»;

* 1 балл - «Очень редко»;
* 2 балла - «Редко»
* 3 балла - «Иногда»;
* 4 балла - «Часто»;
* 5 баллов - «Очень часто»;
* 6 баллов - «Каждый день».

1. «Эмоциональное истощение» (9 утверждений) – суммируются ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

2. «Деперсонализация» (5 утверждений) – ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

3. «Редукция личных достижений» (8 утверждений).– ответы по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

А вот само выгорание считаем по сложной формуле (которую сложно сюда скопировать). Поэтому **См. Подсчёт интегрального индекса выгорания** вот здесь:

[https://psylab.info/Опросник\_выгорания\_Маслач](https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0%D1%87)