

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации»

Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» позволяет получить качественные и количественные данные.

В первой части методики испытуемому предлагается выбрать из указанных в «Психологической автобиографии» (Коржова Е.Ю., 2015) ситуацию, которая представляется наиболее значимой в настоящее время. Таким образом, выполнение заданий методики «Психологическая автобиография» является первым обязательным этапом исследования.

Затем необходимо дать развернутое описание этой ситуации и ответить на следующие вопросы:

- *Чем важна для Вас данная ситуация?*
- *Как Вы считаете, почему она возникла?*
- *Какое участие Вы принимали в этой ситуации?*
- *Как, на Ваш взгляд, ситуация повлияла на Вас?*
- *Как Вам кажется, будет ли эта ситуация оказывать на Вас влияние в будущем?*

Во второй части методики необходимо оценить степень согласия с утверждениями относительно выбранной ситуации, по шкале от 0 до 3 (0 – абсолютно не согласен, 3 – абсолютно согласен) по следующим параметрам (табл. 1).

Таблица 1 Параметры отношения к значимой жизненной ситуации

Параметр	Описание	Утверждения
Принятие – отвержение	Общее эмоционально положительное или отрицательное отношение к ситуации.	Хорошо, что все так случилось. Для меня это ценный опыт. Этого не должно было произойти со мной.
Легкость – трудность	Восприятие ситуации как легко разрешимой или трудно разрешимой.	В ситуации для меня нет ничего трудного. Ситуация кажется мне очень непростой.
Оптимизм – пессимизм	Взгляд на ситуацию с позитивной или негативной точки зрения.	Я верю, что все будет хорошо. Сомневаюсь, что это приведет к чему-то хорошему.
Интернальность – экстернальность	Интерпретация события как результата собственной активности или действия внешних сил (судьбы, обстоятельств, других людей).	Ситуация зависит от меня, все в моих руках. В этой ситуации от меня мало что зависит. Так сложились обстоятельства.
Активность – пассивность	Степень участия человека в ситуации, активное взаимодействие с окружающей действительностью, либо отстранение и отказ от действий.	Я принимаю активное участие в данной ситуации. Я не играю важной роли в сложившейся ситуации.

Ниже представлен **бланк методики** с инструкцией испытуемому:

### ОТНОШЕНИЕ К ЗНАЧИМОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Пожалуйста, выберите из указанных в «Психологической автобиографии» **ситуацию**, которая представляется Вам **наиболее значимой в настоящее время**:

**1. Дайте развернутое описание этой ситуации.**

**2. Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы.**

*Чем важна для Вас данная ситуация?*

*Как Вы считаете, почему она возникла?*

*Какое участие Вы принимали в этой ситуации?*

Как, на Ваш взгляд, ситуация повлияла на Вас?

Как Вам кажется, будет ли эта ситуация оказывать на Вас влияние в будущем?

**3. Оцените степень Вашего согласия с утверждениями, относительно выбранной ситуации, по следующей шкале:**

1. – абсолютно не согласен
2. – не совсем согласен
3. – в основном согласен
4. – совершенно согласен

1. Хорошо, что все так случилось. Для меня это ценный опыт.	
2. Этого не должно было произойти со мной.	
3. В ситуации для меня нет ничего трудного.	
4. Ситуация кажется мне очень непростой.	
5. Я верю, что все будет хорошо.	
6. Сомневаюсь, что это приведет к чему-то хорошему.	
7. Ситуация зависит от меня, все в моих руках.	
8. В этой ситуации от меня мало что зависит. Так сложились обстоятельства.	
9. Я принимаю активное участие в данной ситуации.	
10. Я не играю важной роли в сложившейся ситуации.	

#### Методика «ДРУГ-СОВЕТЧИК –3» (ДС–3)

**Инструкция испытуемому:** «Представьте себе, что к Вам обращается Ваш друг или подруга с просьбой дать совет в трудной ситуации. Дайте этот совет на каждый вопрос в письменной форме одной или несколькими фразами». **Текст методики:**

1. Мои родители все время осуждают мой образ жизни. Что посоветуешь?
2. Моя сестра может подавать милостыню всем встречающимся ей нищим, а потом у нее всегда не хватает денег. Как мне с ней быть?
3. Одноклассница дала мне свой конспект для подготовки к экзамену, а мне не хочется его возвращать. Она прилежная, снова напишет. Что скажешь?
4. У моей старшей сестры родился ребенок-инвалид, она хочет отказаться от него и спрашивает моего совета. Что ей посоветовать, как ты думаешь?
5. Моя бабушка часто болеет. Мы подыскали для нее замечательный Дом для «престарелых», где за ней будет хороший уход, да и нам посвободнее. Она почему-то не хочет. Посоветуй что-нибудь.
6. Ты мой лучший друг, я хочу спросить по секрету, мне предлагают летом выгодно подработать, но работа, по-видимому, связана с доставкой наркотиков, хотя прямо об этом и не говорят. Деньги мне очень нужны, а принимать наркотики я ведь никого не заставляю.
7. Родители просят помогать им ухаживать за больным дедушкой, а у меня мало времени. Что скажешь?
8. Я с приятелем устроился сторожить одну контору. Можно будет пользоваться компьютером в свое удовольствие. — А они разрешают? — А я и спрашивать не собираюсь!
9. Приятель моего отца предлагает ему надежный способ, позволяющий не платить до двух третей всей суммы полагающегося налога. Отец почему-то не хочет. А денег мне на расходы дает совсем мало, говорит, что мало зарабатывает. Не знаю, как быть? Как повлиять на отца.
10. Я влюбилась в женатого мужчину. Думаю, что это самая большая любовь в моей жизни. Что мне с этим делать?
11. Наш староста предлагает мне подтвердить, что именно Михаил был инициатором беспорядков на дискотеке в прошлую субботу. Я не знаю, так ли это, но очень боюсь, что меня выгонят из школы за участие в этих событиях. Что делать?
12. Родителей просят пожертвовать деньги на помощь беженцам. Никаких налоговых льгот они не получают. А мне срочно нужен новый велосипед и приемник. Хочу нажать на родителей, чтобы они не отдавали деньги беженцам. Как ты думаешь?
13. Моя тетя умерла, не оставив завещания, по закону наследник я. С ней жила много лет, помогая ей, ее подруга. Она очень нуждается, но и для меня деньги не лишние. Как мне поступить?

14. Меня мучает совесть по поводу некоторых моих поступков в прошлом. Иногда просто плакать хочется. Что мне с этим делать?
15. Мне надоела эта выскочка Алина, она всегда в любимчиках ходит. Я хочу сказать учителю, что она списала свой реферат из Интернета. Как ты думаешь?
16. Моя старшая сестра разводится со своим мужем и хочет, чтобы дети остались с ней. Говорит, что он ей угрожал и просит меня подтвердить это на суде. Сам я не слышал этого, но сестре хотел бы помочь. Что делать?
17. Девушка, с которой я встречаюсь, ходит в церковь каждое воскресенье, а мне хотелось бы проводить это время по-другому. Что мне ей сказать?
18. Мой возлюбленный меня бросил. Я беременна. Делать ли мне аборт?
19. Представляешь, вчера, вернувшись домой, я обнаружила, что продавец в магазине самообслуживания не взял с меня денег за кофточку. Что ты мне посоветуешь?
20. За мной очень ухаживает один парень. Но я жду своего парня, который уехал зарабатывать деньги в Чечню. Погуляю пока с этим, но чтобы тот ни о чем не узнал. Что ты мне посоветуешь?
21. Мой друг пригласил меня разобраться с человеком, который ему много задолжал. Он предложил мне взять с собой на всякий случай нож. Что ты мне посоветуешь?
22. Мне нужен твой совет: мы ставим в клубе спектакль. Я играю роль главной героини. Наш режиссер предложил для занимательности вставить несколько эротических сцен, где мне придется сильно раздеться. Соглашаться ли мне?
23. Моя девушка серьезно заболела. Врачи говорят, что придется долго лечить ее, но возможно совсем и не вылечат. Придется искать новую девушку. Не знаю, как быть? А ты как думаешь?
24. Мне представляется удобный случай покончить со своим давним недругом. Стоит ли?
25. Мой бывший приятель после 8-го класса ушел в техническое училище, параллельно занялся бизнесом и очень разбогател. Вчера он позвонил мне и пригласил на день рождения. Как ты думаешь, почему он меня пригласил? Идти ли мне к нему, как ты думаешь?

**Процедура исследования:** после того, как исследователь убеждается, что инструкция понятна обследуемому, он может либо зачитать ситуации испытуемому, либо предоставить ему письменный вариант методики. **Обработка результатов и регистрируемые показатели** (табл. 7 и 8).

Таблица 7

Перечень заповедей и моральных норм, соответствующих ситуациям ДС–3

Заповедь или моральная норма, соответствующая ситуации	№ ситуации в вопроснике
«Чти отца и мать»	№ 1, № 5, № 7
«Не убий»	№ 21, № 18
«Будь милосердным, помогай нуждающимся»	№ 12
«Возвращай долги»	№ 3
«Не отказывайся от своего ребенка, что бы ни случилось»	№ 4
«Не бросай своих родителей в старости и немощи»	№ 5
«Не нарушай закон и не наноси вред согражданам ради выгоды»	№ 6
«Не укради»	№ 19
«Не обманывай государство, будь законопослушным»	№ 9
«Неверность, легкомыслие»	№ 20
«Не лги»	№ 11, № 16
«Не прелюбодействуй даже в воображении» (новозаветная евангельская заповедь)	№ 10
«Будь благодарным за помощь, оплачивай долги»	№ 13
«Слушайся своей совести»	№ 14
«Не занимайся доносами»	№ 15
«Уважай другого человека и его взгляды»	№ 17

Норма христианской морали, рассматривающая демонстрацию эротических сцен молодыми девушками как безнравственное действие	№ 22
«Не оставляй близкого человека в беде»	№ 23
«Не мсти»	№ 24
«Не завидуй»	№ 15, № 25

**Обработка результатов** ответов на вопросы ДС-2 состоит в подсчете четырех общих показателей: I, P, U, O и 12-и категорий (V, VM, VNM, NR, RAC, A-, T, F, E, M, C, A+), выделенных на основе контент-анализа содержания ответов на 31 ситуацию 60-ю студентами-психологами.

*Общие показатели.* При подсчете показателя *индекс нравственности (I)* ответу респондента в каждой ситуации присваивалась одна из трех категорий:

1) позитивный моральный выбор – полное соответствие моральному стандарту

– 2 балла; 2) негативный моральный выбор – отрицание морального стандарта, мнение о необязательности его выполнения – 0 баллов; 3) промежуточные варианты – уклончивые, неопределенные ответы, отсутствие ответа на данный вопрос – 1 балл. *Индекс нравственности* подсчитывается как сумма баллов, полученных за позитивные и уклончивые решения по всем 31 ситуациям морального выбора.

Подсчитывается также количество уклончивых, неопределенных ответов (U), количество позитивных решений морального выбора (P) и количество негативных решений морального выбора (O), которые также рассматриваются как показатели состояния нравственной сферы личности.

Перечень общих показателей и категорий, выделенных на основе контент-анализа, и их содержание приведены в табл. 8.

Таблица 8 Показатели для обработки ответов на вопросы ДС-3

Обозначение показателя	Смысл показателя
I (индекс нравственности)	Сумма баллов позитивных и неопределенных ответов
2. P	Количество только позитивных ответов
3. U	Количество уклончивых ответов
4. O	Количество негативных ответов
5. V	Волевой компонент, количество конкретных предложений решения ситуаций морального выбора. Конструктивность решений.
6. VM	Внешние мотивы обоснования предлагаемого решения. Долг. Социальные нормы, закон, последствия.
7. VNM	Внутренние мотивы обоснования предлагаемого решения. Чувство вины, совесть, сердце.
8. NR	Нравственный релятивизм. «Делай так, как тебе больше нравится или удобнее».
9. RAC	Рационализация. Рациональное объяснение предлагаемого решения.
11. A–	Отрицательные эмоции в реакции на ситуацию. Осуждение, пренебрежение, гнев, раздражение, враждебность, отстранение.
12. T	Нежелание влиять на поступки героя ситуации. Запрет на влияние. Эмоциональное отчуждение. Нежелание нести ответственность за поступки друга и разделять с ним трудности решения. Каждый решает сам.
13. F	Общий совет, скорее отговорка, который неизвестно к чему приведет.
14. E	Совет сделать позитивный выбор, но при условии, если есть возможность.
15. M	Совет устранить чувства, эмоции, изоляция.

16. A+	Положительные эмоции в реакции на ситуацию. Одобрение, похвала, высказывания о положительных чувствах любви, дружбы.
--------	--

Таблица 9

Средние показатели, характеризующие нравственную направленность личности в ситуации морального выбора по методике ДС–3 (N=200). (По данным З.В. Садретдиновой)

	Показатели	M	$\sigma$	Min	Max
1	Индекс нравственности ( I )	32,27	6,69	11	46
2	Позитивный моральный выбор (P)	25,16	8,4	4	44
3	Уклончивые, неопределенные ответы (U)	7,2	3,52	1	24
4	Негативный моральный выбор (O)	5,23	3,35	0	17
5	Конкретные предложения решения ситуации морального выбора (V)	6,82	3,52	0	18
6	Внешняя мотивация предлагаемого решения (VM)	2,43	2,03	0	9
7	Внутренние мотивы обоснования предлагаемого решения (VNM)	1,06	1,36	0	8
8	Нравственный релятивизм (NR)	1,3	1,37	0	6
9	Рационализация (RAC)	4,16	2,57	0	13
10	Отрицательные эмоции в реакции на ситуацию (A-)	2,02	1,76	0	8
11	Нежелание влиять на поступки героя ситуации (Т)	2,65	1,70	0	8
12	Общий совет, скорее отговорка (F)	0,77	1,36	0	6
13	Совет сделать позитивный выбор, но при условии (E)	2	2,07	0	9
14	Совет устранить чувства, эмоции, изоляция (M)	0,97	0,99	0	5
15	Положительные эмоции в реакции на ситуацию (A+)	0,52	0,76	0	4

### Интерпретация

Качественный анализ ответов на конкретные ситуации позволяет выявить отношение респондента к конкретным нравственным нормам (табл. 11 в приложении 3).

При показателе **индекса нравственности** ниже среднего значения (32 баллов) можно прогнозировать ослабление роли нравственных норм в регуляции поведения.

При значении показателя **U (количество уклончивых ответов)** ниже среднего значения (7 баллов) можно диагностировать закрытость респондента, нежелание раскрывать свое отношение к моральным нормам.

Если значение показателя **O (количество негативных решений)** приближается к максимальной цифре – 17 баллов, можно говорить о жесткой позиции неприятия моральных норм и нежелания скрывать это.

Если **показатель V** встречается более 6 раз можно говорить о склонности к конструктивности решений, тенденции давать конкретные советы в ситуациях морального выбора.

Показатель **VM отражает тенденцию респондента обосновывать моральный выбор внешними мотивами**, такими как долг, социальные нормы, закон, последствия поступка. Этот показатель отражает степень осознания необходимости соблюдать нравственные нормы и думать о последствиях своего выбора. Частые ссылки на внешние мотивы выбора (более 2-х раз) свидетельствуют о том, что чувство ответственности у респондента начинает развиваться.

Показатель **VNM отражает тенденцию респондента к внутренним мотивам** принятия решения в ситуациях морального выбора – т.е. избегания чувства вины путем следования указаниям своей совести, умение понимать ситуацию «сердцем» и слышать его веления. Чем чаще встречаются ссылки на внутреннюю мотивацию, тем вероятнее склонность к спонтанности принятия решения в ситуации морального выбора без оглядки на мнение окружающих и опору на смысл жизни как на основание, управляющее поведением личности. В случае наличия ссылок на внутренние мотивы можно говорить о начале созревания внутренней высшей регуляции нравственного поведения личности – совести.

Наличие высказываний типа **NR – нравственный релятивизм** говорит об отсутствии оценивания поведения другого человека в ситуации морального выбора. Это может быть связано с закрытостью, обособленностью от других, склонностью к соперничеству и ревности, завистливостью.

Наличие в ответах всяческих объяснений и обоснований решения – **рационализация (РАС)** может указывать на зависимость поведения от групповых ценностей и норм; на выраженную потребность в социальном одобрении и принятии.

**(А-) – частое упоминание отрицательных эмоций** в высказываниях свидетельствует о высокой аффилиативной потребности, эмпатии.

Наличие высказываний типа **Т (нежелание влиять на поступки героя ситуации)** может быть связано с эмоциональным отчуждением, нежеланием нести ответственность за поступки друга и разделять с ним трудности решения. Каждый решает сам. Большое число таких высказываний свидетельствует о самодостаточности, уравновешенности, спокойствии, отсутствии тревожности, недостатке эмпатии.

Наличие в ответах высказываний типа **Е (совет сделать позитивный выбор, но при условии, если есть возможность)** в количестве более 3-х говорит об относительности нравственных норм респондента. Чем больше таких высказываний, тем в большей степени респондент в ситуации морального выбора ориентируется на свои личные интересы и потребности.

Наличие высказываний типа **Ф (формальные советы, скорее отговорки)** связаны с импульсивностью в принятии решения, чувством неполноценности у дающего советы.

Показатель **М – количество советов устранить чувства, изолировать их**, может быть связано с желанием защититься от мук совести в ситуациях морального выбора путем изоляции эмоций.

**А+** (количество проявлений положительных эмоций в ситуациях морального выбора) связано с наличием эмпатии, с доверчивостью, терпимостью к людям, уступчивостью, откровенностью.

### Примеры аутогенной тренировки, релаксационных и дыхательных упражнения

#### «Я совершенно спокоен»

Примите «позу кучера»: сядьте на стул, расслабьтесь, голову слегка наклоните вперед, локти положите на колени, ноги расставьте. Произнесите текст: «Я совершенно спокоен. Сердце бьется ровно. Мысли текут плавно и медленно. Я отдыхаю. Я совершенно спокоен. Расслабься, успокойся, отдохни. Пусть голову оставят мысли. Пусть шея, грудь и руки отдохнут. Прислушайся к себе: тепло и свет уже в тебе. Они уносят огорчения, плохое настроение. Послушай тишину. Она молчит и отдыхать тебе велит».

#### «Дыхание»

1. Глубокий вдох, руки медленно поднять через стороны вверх.
2. Выдох с открытым сильным звуком «а-а-а».
3. Вдох, руки вверх до уровня плеч.
4. Выдох с сильным звуком «о-о-о» (обнять себя за плечи, опустить голову на грудь).
5. Медленный глубокий вдох.
6. Медленный глубокий выдох со звуком «у-у-у» (руки опустить вниз).

#### «Пальцы в кулак»

Сожмите пальцы в кулак, большой палец внутри. Выдох спокойный, в это время сожмите кулак. Затем, ослабив сжатие, сделайте вдох. Упражнение выполняется одновременно двумя руками (5 раз).

#### «Аромат роз»

Представьте букет роз и вдыхайте аромат воображаемых цветов, наслаждаясь их запахом.

#### «Солнечный луч»

Представьте, что ваше тело медленно «обнимает» теплый солнечный луч. Он согревает голову, лицо, шею, руки, ноги. Луч движется, и разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, шеи, спины. Вы становитесь спокойным и удовлетворенным жизнью.

#### «Дождик»

Представьте, что вы забыли зонтик дома. Начался дождь. Теплый, спокойный, приятный. Вам хорошо под дождем. Легкие капли падают на голову, плечи. Почувствуйте капельки дождя на себе, при этом подушечками пальцев нежно касайтесь головы, лица, шеи — то замедляя, то ускоряя темп.

#### «Рисование»

Возьмите цветные карандаши и, не задумываясь, левой рукой нарисуйте абстрактные линии. Всмотритесь в то, что у вас получилось, попробуйте среди линий найти очертания одного или нескольких предметов. Раскрасьте их и полюбуйте тем, что вы создали.

#### «Ушки на макушке!»

Ученые-физиологи доказали: на ушных раковинах находится много точек, связанных с внутренними органами. Воздействуя на них, человек способен облегчить физическую боль, нормализовать функционирование внутренних органов, активизировать резервы организма для активной жизнедеятельности.

Выполните действия:

- указательными пальцами обеих рук одновременно потяните уши, начиная с верхнего края и постепенно спускаясь вниз до мочки;
- помассируйте сначала мочки ушей, а затем всю ушную раковину. В конце разотрите уши руками.

### **ЗАРЯДКА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ «ИМЕННО СЕГОДНЯ»**

Каждое утро проговаривайте про себя нижеследующий текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о счастье, силе и покое. Успехов вам.

#### **Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»**

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлив(а). Счастье — это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.
3. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.
5. Именно сегодня я продолжу нравственное самосовершенствование. Я буду полезным (-ой) и нужным (-ой) своему ребенку, семье, себе самому (-ой).
6. Именно сегодня я буду доброжелателен (-льна) ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезным (-ой) и щедрым (-ой) на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.
7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребенка.
8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки, нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.
9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабившись.
10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого я люблю, любят и верят мне.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ «КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СЕБЕ ПЕРЕЖИТЬ ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ»**

Самое важное не сдерживать чувства, которые у вас возникали по поводу того, что произошло, даже если вы были шокированы или поражены.

#### **Уменьшить негативное влияние травматического события вам**

- постарайтесь думать о других вещах, старайтесь быть занятым и помогать другим;
- удостоверьтесь, что вы знаете именно то, что произошло, а не то, что вы думаете, что произошло;
- позволяйте себе иметь те чувства, которые вы испытываете по поводу происшедшего, и говорите, рассказывайте другим об этом;
- размышляйте о значении жизни, следующей за событием, и продолжайте строить планы на будущее.

#### **Работа с «плохими» сновидениями**

Тем, кто не желает вообще ничего принимать, поможет физическая нагрузка, релаксация, аутотренинг и спокойная обстановка где-нибудь поближе к природе.

Считайте восстановление нормального сна своей основной задачей. Для поддержания естественного равновесия организму спать не менее важно, чем есть, пить и дышать.

Попробуйте разгадать скрытый кадры из прошлого". Дело в том, что длительный стресс ослабляет психику и делает человека более уязвимым, склонным острее реагировать на всякого рода неприятности.