



Международная психофизиологическая ассоциация
организаций, ученых, специалистов (МПФА, Россия)
<http://www.mpfarussia.ru/>



ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ: СБОРНИК АВТОРСКИХ ТЕСТОВ И ОПРОСНИКОВ

(комплексные методики, методики социологической,
психологической и медико-физиологической направленности)

*Усложняющаяся с каждым годом окружающая среда
формирует качественно новую личность.
Ее надо изучать, изучать и еще раз изучать –
и это архиважная задача XXI века.*

Булгакова О.С.

**Санкт-Петербург
«НПЦ ПСН»
2026**

УДК 37.012 + 159.9+ 612.821+ 376.3+61

ББК 19

ISBN

Человековедение: сборник авторских тестов и опросников (комплексные методики, методики социологической, психологической и медико-физиологической направленности) / под редакцией Булгаковой О.С. СПб.: НПЦ «ПСН».2026. 63с.

В настоящем сборнике представлены методики (тесты и опросники) ученых, которые являются членами ассоциации психофизиологов России. Представленные материалы позволяют еще более полно изучить человека, его био-психо-социальную структуру, его стрессоустойчивость, его понимание себя в этой жизни и понимание ближайшего социального и личного окружения.

Сборник предназначен для диагностики и коррекционных сеансов в работе врачей, психологов, коррекционных педагогов, психофизиологов и социологов.

Методики, представленные в сборнике, являют собой авторские тексты и авторские интерпретации.

Представленные в сборнике тесты и опросники структурированы по разделам: комплексные методики, методики социологической, психологической и медико-физиологической направленности.

© авторов, 2026

© Научно-практический центр «Психосоматическая нормализация», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Комплексные тесты и опросники		5
<i>Ковпак Д.В., Зрютин М.А., Муртазин А.И., Граница А.С.</i>	Шкала удовлетворенности потребностей	5
<i>Булгаков А.Б., Булгакова О.С.</i>	Определение доминирующих активных и пассивных защит уровневой функциональной организации личности	7
<i>Мулик А.Б., Постнова М.В., Улесикова, И.В. Шатыр Ю.А.</i>	Комплексная оценка направленности и выраженности психофизиологического и психологического потенциала социального поведения человека	12
Социологические тесты и опросники		26
<i>Булгакова О.С.</i>	Модель межличностного принятия. Ассоциативный тест	26
<i>Булгаков А.Б.</i>	Определение уровня детерминизма	26
<i>Банаян А.А., Булгакова О.С., Мунгалов В.Н., Харитонова Н.В.</i>	Социальное межличностное принятие в помогающих профессиях	29
<i>Шлякова Е. А, Булгакова О.С.</i>	Способны ли Вы руководить бизнесом	30
Психологические тесты и опросники		34
<i>Булгакова О.С.</i>	Определение межличностного принятия, основанного на оценке уровневой организации личности	34

<i>Булгакова О.С.</i>	Тестовая методика «Неустойчивость (расщепленность) ситуативной тревожности» (на базе методики Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л.Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности)	36
<i>Булгакова О.С. Чернышева М.П.</i>	Метод «Оценки вариабельности субъективного времени» (модифицированный тест «Субъективное время»)	39
<i>Дударко Д.С.</i>	Открытый нарративный опросник для исследования образа близкого человека	40

Медико-физиологические тесты и опросники 48

<i>Богачева И.Г.</i>	Опросник алкозависимого клиента в условиях неотложной помощи	48
<i>Булгакова О.С.</i>	Установка позитивной доминанты	52
<i>Мулик А.Б., Постнова М.В.</i>	Определение уровня общей неспецифической реактивности организма	54
<i>Мулик А.Б., Постнова М.В., Улесикова И.В., Шатыр Ю.А.</i>	Оценка элементного статуса организма	56
<i>Постнова М.В., Мулик Ю.А., Новочадов В.В., Мулик А.Б., Назаров Н.О.</i>	Ротовая жидкость - объект оценки функционального состояния организма человека	57
<i>Харитоновна Н.В., Емельянов В.Д., Банаян А.А., Булгакова О.С.</i>	Отношение к занятиям адаптивной физической культурой	61

КОМПЛЕКСНЫЕ ТЕСТЫ И ОПРОСНИКИ

Шкала удовлетворенности потребностей

Ковпак Д.В., Зрютин М.А., Муртазин А.И., Граница А.С.

Инструкция. В тесте представлены утверждения, которые описывают ваше состояние, образ жизни или ситуацию. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение и поставьте рядом с ним балл, который является наиболее подходящим для вас. При выборе ответа, ориентируйтесь на ближайшие 2 недели вашей жизни.

Вариант ответа	Полностью не соответствует	По большей части не соответствует	По большей части соответствует	Полностью соответствует
Баллы	1	2	3	4
№	Вопрос			Балл
1	Я умею находить баланс между работой и отдыхом.			
2	Я достаточно хорошо адаптируюсь к изменениям.			
3	Я получаю уважение и признание от других людей.			
4	Я регулярно занимаюсь полезной физической активностью.			
5	У меня хорошие отношения в семье.			
6	Я достаточно времени нахожусь на свежем воздухе.			
7	Я удовлетворен своей жизнью.			
8	Я не испытываю дефицит общения с другими людьми.			
9	Я чувствую себя частью сообщества\коллектива.			
10	Я чувствую поддержку и заботу от других людей.			
11	У меня регулярное и полноценное питание.			
12	Я чувствую себя в безопасности в своей повседневной жизни.			
13	Окружающие люди учитывают мое мнение.			
14	Я могу свободно выражать себя.			
15	Окружающие люди хорошо ко мне относятся.			
16	Мои финансовые возможности позволяют удовлетворять основные биологические потребности.			
17	У меня есть контроль над собственной жизнью и своими решениями.			
18	У меня есть мотивы для личного и профессионального роста.			
19	Я умею находить радость и наслаждение в повседневной жизни.			

ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ: СБОРНИК АВТОРСКИХ ТЕСТОВ И ОПРОСНИКОВ

Обработка результатов: **Уровень** **удовлетворения**
потребностей зависит от количества набранных баллов.

Бланк обработки результатов

Биологические потребности								
Вопросы	1	4	6	11	12	16	Итого	
Сырые баллы								
Характеристика:							Станайн:	
Психологические потребности								
Вопросы	2	7	14	17	18	19	Итого	
Сырые баллы								
Характеристика:							Станайн:	
Социальные потребности								
Вопросы	3	5	8	9	10	13	15	Итого
Сырые баллы								
Характеристика:							Станайн:	

Тест

«Определение доминирующих активных и пассивных защит уровневой функциональной организации личности»

Булгаков А.Б., Булгакова О.С.

Инструкция. В условиях современности базовые реакции человека на внешние стимулы остались прежними, но сами стимулы претерпели качественное изменение. Поэтому остается важным понимание действия на личность качественно новых раздражителей и ответа на них. Реакции обороны и нападения являются врожденными формами защиты от событий окружающей среды. Начиная с рождения, защиты как первая реакция на стимулы окружающей среды являются постоянными спутниками здоровой личности

Защиты можно подразделить на активные и пассивные: при пассивных личность закрывается и не тратит энергию на окружающий мир, при активных защитах – идет выплеск энергии в окружающий мир. Вероятно, вид защиты зависит от доминирования на текущий момент работы симпатического или парасимпатического отдела нервной системы. Есть люди с врожденными характеристиками доминирования того или иного отдела вегетативной системы, их реакции «запрограммированы» и предсказуемы.

Но у большинства людей доминирование не имеет устойчивого характера, и их реакции непредсказуемы. Может быть, с этим и связан пресловутый «человеческий фактор» – непредсказуемость реакции при чрезвычайной ситуации. Поэтому так важен профотбор, основанный на изучении предрасположенности личности к активному или пассивному ответу. Включение механизма защит любого уровня организации личности – это врожденная способность активно или пассивно отвечать на воздействие внешней среды. В основе этой способности лежит работа адаптационных механизмов. Защиты любого уровня или подуровня организации – неосознаваемый психофизиологический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний, несущий в себе искажение объективной информации. Причиной формирования защит является необходимость выживания в изменяющемся окружающем мире, когда информационная травматизация способна нанести личности урон – физический, психофизиологический,

ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ: СБОРНИК АВТОРСКИХ ТЕСТОВ И ОПРОСНИКОВ

психологический, поведенческий, социальный или креативности самовыражения. Человек в этом случае меняется качественно.

Тест 1 (первый вариант).

Отметьте более подходящую для Вас модель поведения: а) или б)

Уровни организации личности	Событие	Действие
творческий	Вы влюбились и..	а) посвящаете ему свои стихи, музыку, песни, пишете его портреты б) читаете любовные романы, смотрите сериалы, мечтаете наедине (продумываете диалоги, представляете встречу)
территориальный	Если у Вас нет жилья, которое Вас удовлетворяет, Вы...	а) возьмете ипотечный кредит б) будет дожидаться субсидий или вступите в программу по получению жилья с помощью государственных дотаций
поведенческий	Если Вы увидели свой номер маршрутного такси, а время до начала работы еще есть, Вы...	а) подбежите к маршрутке, что бы на нее успеть б) не побежите и подождете следующее маршрутное такси
психологический	Если Вас незаслуженно обидели или огорчили или оскорбили, то Вы..	а) разозлитесь и вступите в конфликт б) отойдете в сторону и успокоите себя
социальный	В профессиональное образовательное учреждение Вы поступили потому, что	а) знали, что именно это Вам интересно б) настояли родственники
физиологический	Если Вы очень захотите пить, но должны еще 30 минут сидеть на занятии (конференции, совещании и т.д.), Вы...	а) встанете и отпроситесь на несколько минут б) потерпите и останетесь сидеть
психофизиологический	Вы знаете, чего хотите от жизни и...	а) активно думаете и ищете шанс для исполнения мечты б) ждете удобного случая, надеясь, что он придет

Примечания: А – активные защиты, Б – пассивные защиты

Тест 2 (второй вариант).

Уровни организации личности	Событие	Действия	% вероятности выбранного действия (например, а 70%)
творческий	Вы влюбились и..	а) посвящаете ему свои стихи, музыку, песни, пишете его портреты б) читаете любовные романы, смотрите сериалы, мечтаете наедине (продумываете диалоги, представляете встречу)	
территориальный	Если у Вас нет жилья, которое Вас	а) возьмете ипотечный кредит б) будет дожидаться субсидий	

ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ: СБОРНИК АВТОРСКИХ ТЕСТОВ И ОПРОСНИКОВ

	удовлетворяет, Вы...	или вступите в программу по получению жилья с помощью государственных дотаций	
поведенческий	Если Вы увидели свой номер маршрутного такси, а время до начала работы еще есть, Вы...	а) подбежите к маршрутке, что бы на нее успеть б) не побежите и подождете следующее маршрутное такси	
психологический	Если Вас незаслуженно обидели или огорчили или оскорбили, то Вы..	а) разозлитесь и вступите в конфликт б) отойдете в сторону и успокоите себя	
социальный	В профессиональное образовательное учреждение Вы поступили потому, что	а) знали, что именно это Вам интересно б) настояли родственники	
физиологический	Если Вы захотите пить, но должны еще 30 минут сидеть на занятии (конференции, совещании и т.д.), Вы...	а) встанете и отпроситесь на несколько минут б) потерпите и останетесь сидеть	
психофизиологический	Вы знаете, чего хотите от жизни и...	а) активно думаете и ищете шанс для исполнения мечты б) ждете удобного случая, надеясь, что он придет	

Примечания: А – активные защиты, Б – пассивные защиты

Обработка результатов Теста 1:

1) Выявляются преобладающие активные защиты какого-то (каких-либо) уровней организации личности, что позволяет прогнозировать активный ответ в окружающую среду.

2) Выявляются преобладающие пассивные защиты какого-то (каких-либо) уровней организации личности, что позволяет прогнозировать тактику поведения.

3) Обсчитывается количество активных и пассивных защит на всех уровнях организации личности:

0А+7П – доминирование пассивных защит, неспособность противостоять стрессу, полная зависимость от внешних обстоятельств, при острой стрессовой ситуации реакция предсказуема - полная растерянность и бездеятельность;

1А+6П – доминирование пассивных защит, неспособность противостоять стрессу, полная зависимость от внешних обстоятельств, при острой стрессовой ситуации реакция предсказуема - полная растерянность и бездеятельность;

2А+5П – доминирование пассивных защит, неспособность противостоять стрессу, полная зависимость от внешних

обстоятельств, при острой стрессовой ситуации реакция предсказуема - полная растерянность и бездеятельность; в редких случаях связанных с опасностью для своей жизни и жизни близких возможна реакция совладания и принятия решения;

3А+4П – неполное доминирование пассивных защит, способность противостоять стрессу, не полная зависимость от внешних обстоятельств, при острой стрессовой ситуации реакция не предсказуема - возможно активное противостояние неблагоприятным обстоятельствам жизни, но возможна и реакция отторжения, отрицания и бездействия (наличие непредсказуемой реакции формирует «человеческий фактор» поведения при стрессе, который может привести к неправильно выбранной тактике поведения и катастрофе);

4А+3П – неполное доминирование активных защит, способность противостоять стрессу, не полная зависимость от внешних обстоятельств, при острой стрессовой ситуации реакция не предсказуема - возможно активное противостояние неблагоприятным обстоятельствам жизни, но возможна и реакция отторжения, отрицания и бездействия (наличие непредсказуемой реакции формирует «человеческий фактор» поведения при стрессе, который может привести к неправильно выбранной тактике поведения и катастрофе);

5А+2П – доминирование активных защит, способность противостоять стрессу, не зависимость от внешних обстоятельств, при острой стрессовой ситуации реакция предсказуема – быстрое, активное ответное действие, способное привести к решению проблемы; в редких случаях, при фоновой усталости или истощении адаптационных резервов, возможна реакция непротивления и заторможенности;

6А+1П – доминирование активных защит, способность противостоять стрессу, не зависимость от внешних обстоятельств, при острой стрессовой ситуации реакция предсказуема – быстрое, активное ответное действие, способное привести к решению проблемы;

7А+0П – доминирование активных защит, способность противостоять стрессу, не зависимость от внешних обстоятельств, при острой стрессовой ситуации реакция предсказуема – быстрое, активное ответное действие, способное привести к решению проблемы.

Обработка результатов Теста 2:

1) Все те параметры, которые можно посмотреть при первом тестировании;

2) % вероятности выбранного действия, что может дать информацию о неустойчивости психики и поведенческих реакций, и может применяться при коррекции состояния и коррелировать с Тестом «Неустойчивость (расщепленность) ситуативной тревожности».

***Комплексная оценка направленности и выраженности
психофизиологического и психологического потенциала
социального поведения человека***

Мулик А.Б., Постнова М.В., Улесикова И.В., Шатыр Ю.А.

Инструкция. На основании соотнесения результатов последующего бланкового тестирования с УОНРО испытуемых определяется специфика поведенческого статуса жителей исследуемой территории. Для оценки риска развития социальной напряженности выполняется комплексный учет психофизиологического статуса и психологического состояния жителей локальных территорий. Вначале производится построение интервального ряда и распределение частот ПТЧ для выборочной совокупности испытуемых с последующим определением относительного количества наблюдений в границах высокого, среднего и низкого УОНРО. Затем у всех респондентов, посредством бланкового тестирования определяется суммарная выраженность фрустрации, раздражительности и обиды, где ответ «да» на поставленные вопросы оценивается в 1 балл, а ответ «нет» – в 0 баллов.

ОПРОСНИК

1. Завидуете ли Вы благополучию некоторых своих знакомых?
2. Легко ли Вас вывести из себя?
3. Я не всегда получаю то, что мне нужно.
4. Вы недовольны отношением с близким окружением?
5. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
6. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
7. Вы считаете, что достойны лучшей участи?
8. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
9. Меня немного огорчает моя судьба.
10. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или в работе, если бы не обстоятельства.
11. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
12. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
13. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.

14. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.

15. Я часто обижаюсь на шутки в свой адрес.

16. Вы часто срываете зло или обиду на ком-либо.

17. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.

18. Мне не приятны люди, игнорирующие интересы общества.

19. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.

20. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

21. Бывает ли так, что после несправедливых обвинений у Вас наступает подавленное настроение.

22. Вас огорчает, что Вам не удастся отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.

23. В последнее время я стал занудой.

24. Мне не приятны люди, которые более удачливы, чем я.

25. Ваше материальное положение таково, что угнетает Вас.

26. Раздражительны ли Вы?

27. У меня часто возникает досада, когда высказывают мнение, противоположное моему.

28. Считаете ли Вы, что жизнь проходит мимо Вас (проходит зря)?

29. Я быстро «вскипаю», когда меня хотят в чем-то упрекнуть.

30. Были случаи, когда я завидовал удаче других людей.

31. Кто-то или что-то постоянно унижает Вас.

32. Я легко теряю терпение с людьми.

33. Меня иногда гложет зависть.

34. Нерешенные бытовые проблемы выводят Вас из равновесия.

35. Меня раздражают люди, проявляющие чрезмерную активность.

36. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.

Обсчет результатов:

По результатам тестирования рассчитывается среднеарифметическое значение суммарной выраженности фрустрации, раздражительности и обиды в общей группе испытуемых. Затем производится соотнесение величины относительного количества испытуемых, характеризующихся высоким УОНРО со значением среднеарифметической величины фрустрации, раздражительности и обиды, рассчитанной для всей

группы респондентов. Последующее сравнение полученных результатов с контрольными значениями анализируемых показателей, содержащихся в рабочей матрице, обеспечивает прогнозирование риска развития социальной напряженности у населения исследуемой территории по 9 возможным вариантам сочетаний исходных данных (табл. 1).

Таблица 1

Рабочая матрица для прогнозирования риска развития социальной напряженности населения исследуемой территории

% респондентов с высоким УОНРО	Фрустрация – раздражительность – обида (средняя арифметическая по всей группе респондентов)		
	< 12 баллов	12-16 баллов	> 16 баллов
> 66	Умеренно выраженный риск	Выраженный риск	Выраженный риск
50-66	Отсутствие риска	Умеренно выраженный риск	Выраженный риск
<50	Отсутствие риска	Отсутствие риска	Умеренно выраженный риск

Таким образом, анализ совокупности проявления УОНРО и суммарной выраженности фрустрации, раздражительности и обиды у представителей коренного населения исследуемого региона позволяет прогнозировать наличие и выраженность риска развития социальной напряженности у жителей локальных территорий. Дополнительно, с целью выявления склонности человека к агрессивному поведению выполняется комплексная оценка психофизиологического статуса, как потенциального фактора бессознательной инициации агрессии в совокупности с учетом числовых показателей физической и вербальной агрессии, представленных в методике Басса-Дарки и отражающих склонность обследуемого к активным прямым формам агрессии. Вначале, посредством бланкового тестирования определяется суммарная выраженность физической и вербальной агрессии, где ответ «да» на поставленные вопросы оценивается в 1 балл, а ответ «нет» – в 0 баллов.

ОПРОСНИК

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
3. Я часто бываю несогласен с людьми.
4. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

5. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
6. Я требую, чтобы люди уважали меня.
7. Я не редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
8. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.
9. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
10. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
11. Я дерусь не реже и не чаще чем другие.
12. Я ругаюсь только со злости.
13. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
14. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
15. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
16. В споре я часто повышаю голос.

Обработка результатов:

По результатам тестирования подсчитывается общая сумма баллов. Максимальная сумма составляет 16 баллов. Затем индивидуальный УОПРО и сумма баллов физической и вербальной агрессии соотносятся с рабочей матрицей, где совокупность полученных результатов дает комплексную характеристику склонности человека к агрессивному поведению по 9 возможным вариантам сочетаний исходных данных (табл. 2).

Таблица 2

Рабочая матрица для комплексной оценки склонности человека к агрессивному поведению

УОПРО	Сумма баллов физической и вербальной агрессии		
	0-2	3-10	11-16
Высокий	Слабо выраженная склонность к пассивной, косвенной, латентной агрессии	Выраженная склонность к активной, прямой, явной, негативной агрессии	Ярко выраженная склонность к активной, прямой, явной, негативной агрессии
Средний	Отсутствие склонности к агрессии	Слабо выраженная склонность к активной, прямой, явной, негативной агрессии	Выраженная склонность к активной, прямой, негативной к активной, явной, агрессии прямой, негативной
Низкий	Отсутствие склонности к агрессии	Слабо выраженная склонность к пассивной, косвенной, латентной агрессии	Выраженная склонность к пассивной, косвенной, латентной агрессии

Комплексная оценка социальной активности человека вначале предусматривает проведение опросного тестирования, где испытуемый отвечает на поставленные вопросы с вариантами ответа «да» или «нет».

ОПРОСНИК

1. Вам нравится бывать в новых местах?
2. Вам приятно проводить время с друзьями?
3. Вы стремитесь быть лучшим в учебе, работе?
4. У Вас получается контролировать свой личный бюджет?
5. Вы следите за политической ситуацией в стране и в мире?
6. Вас привлекает имидж активной протестной личности?
7. Вы любите путешествовать?
8. Вы любите посещать выставки, ходить в кино, театр, цирк, на концерты?
9. У вас есть четкий план своей профессиональной карьеры?
10. Вы стремитесь к постоянному приумножению своего бюджета?
11. Вас волнует судьба своей страны?
12. Вы стремитесь участвовать в неформальных объединениях?
13. Вы стремитесь побывать в других странах?
14. Вас привлекает посещение клубов, баров, дискотек, аттракционов?
15. Вы планируете осваивать смежные отрасли своей профессиональной деятельности?
16. Вы даете советы своим родственникам, друзьям, коллегам, как им лучше распоряжаться собственными средствами?
17. Вы чувствуете свою причастность к развитию общества и страны?
18. Вас привлекают неофициальные схемы трудовой деятельности?
19. Вам интересны поездки в другие регионы и города?
20. Вам нравится спокойно посидеть с друзьями в кафе?
21. Вы обсуждаете свои профессиональные вопросы в кругу семьи, друзей?
22. Вы следите за курсом мировых валют?
23. Вы стремитесь оказывать влияние на поведение окружающих?
24. У вас был опыт активного участия в деструктивных антисоциальных действиях?

25. Вы планируете для себя путешествие на ближайший год?
 26. Вам комфортно в шумной живой компании?
 27. Вы думаете о вопросах связанных с вашей профессиональной деятельностью во время отдыха?
 28. Вы планируете для себя долгосрочные финансовые вложения?
 29. Вам приходилось инициировать общественное решение социальных проблем?
 30. Вы готовы преступить закон для удовлетворения личных интересов?
 31. Вы любите походы на природу?
 32. У вас есть потребность в новых знакомствах?
 33. Вы стремитесь перенимать профессиональные навыки у более опытных коллег?
 34. У вас есть опыт вложения средств для их приумножения?
 35. Вам приходилось по собственной инициативе участвовать в митингах, массовых социальных акциях?
 36. Вы готовы переступить нормы морали для достижения личных целей?
 37. Вы посещаете исторические и культурные достопримечательности?
 38. Вы стремитесь быть вовлеченными в жизнь других людей?
 39. Вы стремитесь поделиться профессиональными достижениями? с друзьями
 40. Вы стремились в детстве заработать свои деньги?
 41. Вы с энтузиазмом ходите на выборы? Собственными
 42. Вы готовы игнорировать интересы других людей для достижения своих целей?
 43. Вы любите ходить по магазинам?
 44. Вы с размахом отмечаете свои семейные праздники, дни рождения?
 45. Вы готовы вкладывать собственные средства и личное время в своё профессиональное совершенствование?
 46. Вы используете любой шанс, чтобы приумножить свои деньги?
 47. Вам хочется организовать людей для активных совместных действий?
 48. Для вас собственное благополучие превыше всего?
- Обработка результатов.*

Для оценки социальной активности за ответ «да» ставится 1 балл, затем подсчитывается общая сумма баллов. Максимальная сумма составляет 48 баллов. Затем, посредством использования матрицы – ключа производится дифференцированная оценка выраженности и направленности поведенческой и социальной активности, а так же социальной деструктивности человека (табл. 3). При этом максимальная сумма баллов для поведенческой и социальной активности составляет 40 единиц (по 8 единиц для каждой из позиций), и максимально возможное количество баллов для социальной деструктивности – 8 единиц.

Таблица 3

Ключ для оценки социальной активности человека

№ п.п.	Специфика активности	№ вопроса								Σ бал.
1	Поведенческая	1	7	13	19	25	31	37	43	8
2	Социальная	2	8	14	20	26	32	38	44	8
3	Профессиональная	3	9	15	21	27	33	39	45	8
4	Экономическая	4	10	16	22	28	34	40	46	8
5	Политическая	5	11	17	23	29	35	41	47	8
6	Социальная деструктивность	6	12	18	24	30	36	42	48	8

Затем, индивидуальный УОНРО и сумма баллов социальной активности соотносятся с рабочей матрицей, где совокупность полученных результатов дает комплексную характеристику импульсивности и социальной активности человека по 9 возможным вариантам сочетаний исходных данных (табл. 4).

Таблица 4

Рабочая матрица для комплексной оценки социальной активности и импульсивности поведения человека

УОНРО	Социальная активность		
	31-40 баллов	11-30 баллов	0-10 баллов
Высокий	Высокий уровень социальной активности, импульсивный характер поведения	Средний уровень социальной активности, импульсивный характер поведения	Низкий уровень социальной активности, импульсивный характер поведения
Средний	Высокий уровень социальной активности, инициативный характер поведения	Средний уровень социальной активности, инициативный характер поведения	Низкий уровень социальной активности, инициативный характер поведения

Низкий	Высокий уровень социальной активности, инертный характер поведения	Средний уровень социальной активности, инертный характер поведения	Низкий уровень социальной активности, инертный характер поведения
--------	--	--	---

Градации выраженности социальной деструктивности представлена в таблице 5. Для оценки комплексного характера социального поведения предусматривается выявление баланса просоциальности-асоциальности и степени склонности человека к импульсивности. Вначале, путем анкетирования выявляется баланс просоциальности-асоциальности поведения человека. Анкета содержит 5 вопросов, на которые испытуемый должен выбрать один из предложенных вариантов ответов.

Таблица 5

Рабочая матрица для комплексной оценки социальной деструктивности поведения человека

УОПРО	Социальная деструктивность		
	6-8 баллов	3-5 баллов	0-2 баллов
Высокий	Высокий уровень социальной деструктивности, импульсивный характер поведения	Средний уровень социальной деструктивности, импульсивный характер поведения	Низкий уровень социальной деструктивности, импульсивный характер поведения
Средний	Высокий уровень социальной деструктивности, инициативный характер поведения	Средний уровень социальной деструктивности, инициативный характер поведения	Низкий уровень социальной деструктивности, инициативный характер поведения
Низкий	Высокий уровень социальной деструктивности, инертный характер поведения	Средний уровень социальной деструктивности, инертный характер поведения	Низкий уровень социальной деструктивности, инертный характер поведения

АНКЕТА

1. Ваша профессиональная деятельность в идеальном для Вас варианте: А. Должна предполагать работу в коллективе с элементами коллективной ответственности за результаты труда, тесное общение с коллегами и возможность оказывать им помощь и поддержку.

В. Не исключает работу в коллективе, но с условием персональной ответственности за результаты труда.

С. Предполагает работу в индивидуальном режиме с персональной ответственностью за результаты труда.

2. Вы испытываете негативные эмоции в отношении людей, отличающихся от Вас образом жизни, поведения, проявляющих маргинальность, принадлежащих к другой культуре, религии, особой социальной категории.

Да _____ Нет _____

3. Вы проявляете агрессию в отношении других людей

Да _____ Нет _____

4. Вы испытываете потребность в оказании помощи другим людям:

Да : только близким _____, всем _____ Нет _____

5. Кратко охарактеризуйте себя с точки зрения «социальности» поведения:

А – добрый, отзывчивый, милый, _____

В – принципиальный, требовательный

С – вспыльчивый, властный, агрессивный, грубый, _____

При обработке анкеты ответы соотносятся с ключом, где определяется количество баллов по каждому вопросу одновременно по позициям асоциальности и просоциальности (табл. 6).

Таблица 6

Оценочная таблица просоциальности- асоциальности

Просоциальность-асоциальность												
Асоциальность						Просоциальность						Индекс просоциальности - асоциальности
Профессия	Негативные эмоции	Агрессия	Оказание помощи	Самооценка асоциальности	баллов асоциальности	Профессия	Негативные эмоции	Агрессия	Оказание помощи	Самооценка просоциальности	баллов просоциальности	
A=0, B=0,5, C=1	Нет=0, Да=1	Нет=0, Да=1	Нет=1, Да=0, Только близким =0,5	A=0, B=0,5, C=1		A=1, B=0,5, C=0	Нет=1, Да=0	Нет=1, Да=0	Да=1, Нет=0, Только близким =0,5	A=1, B=0,5, C=0		
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		
№ вопроса												

Обработка результатов:

В результате анкетирования вычисляется индекс просоциальности асоциальности (ИПС) путем вычитания суммы баллов просоциальности из суммы баллов асоциальности с учетом знака.

Затем индивидуальный УОПРО и рассчитанные баллы ИПС соотносятся с рабочей матрицей, где совокупность полученных результатов дает комплексную характеристику импульсивности и просоциальности асоциальности поведения по 9 возможным вариантам сочетаний исходных данных (табл. 7).

Таблица 7

Рабочая матрица оценки просоциальности-асоциальности поведения

УОПРО	Индекс просоциальности-асоциальности		
	-5 ÷ -2	-1,9 ÷ + 1,9	+2 ÷ +5
Высокий	асоциальное, импульсивное	социально-нейтральное, импульсивное	просоциальное, импульсивное
Средний	асоциальное, активное	социально-нейтральное, активное	просоциальное, активное
Низкий	асоциальное, пассивное	социально-нейтральное, пассивное	просоциальное, пассивное

Совокупность учета УОПРО и выраженности ИПА позволяет комплексно характеризовать соотношения импульсивности поведения человека. просоциальности-асоциальности и Таким образом, в результате реализации четвертого этапа работы оцениваются популяционные характеристики населения исследуемой территории по ряду позиций: 1 – степень риска развития социальной напряженности; 2 – степень и специфика склонности к агрессивному поведению; 3 – степень социальной активности, инертности, инициативности и импульсивности поведения; 4 – баланс просоциальности и асоциальности поведения. Качественная характеристика выраженности представленных позиций производится в соответствии со справочными данными рабочей таблицы.

АЛГОРИТМ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ И КРИМИНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

Алгоритм системного прогнозирования предусматривает выполнение ряда процедур. Во-первых, на основе данных Национального атласа России, формируется блок региональных показателей факторов окружающей среды: - суммарная солнечная радиация; - среднегодовая температура воздуха; - градусы северной

широты; - градусы восточной долготы; - комфортность окружающей среды; - эстетичность природной среды. По каждой из выделенных позиций определяется относительная качественная выраженность анализируемого показателя в границах Российской Федерации (табл. 10).

Таблица 9

Оценочная таблица качественных проявлений показателей фенотипа и социального поведения человека

Характеристика	Показатели									
	Рост	Инд. массы тела	Социальная напряженность		Агрессивное поведение		Социальная активность (для каждого вектора)		Просоциальность	
	см.	ед.	∑ бал.	УОНРО	∑ бал.	УОНРО	∑ бал.	УОНРО	Индекс	УОНРО
Высокие значения	> 169	>21,5	>16	высокий УОНРО >66% респонд.	11-16	высокий	6-8	высокий	+5 ÷ +2	высокий
Средние значения	167-169	20,0–21,5	12-16	высокий УОНРО 50-66% респонд.	3-10	средний	3-5	средний	+1,9 ÷ -1,9	средний
Низкие значения	< 167	<20,0	<12	высокий УОНРО <50% респонд.	0-2	низкий	0-2	низкий	-2 ÷ -5	низкий

Таблица 10

Оценочная таблица качественных проявлений факторов окружающей среды в границах РФ

Характеристика показателя	Показатели среды обитания					
	Северная широта, °	Восточная долгота, °	Суммарная солнечная радиация, мДж/м ²	Суммарная среднегодовая температура, °С	Комфортность окружающей среды, бал.	Эстетичность природной среды, бал.
Высокие значения	> 58	> 100	> 4500	> 8,3	> 17	> 15
Средние значения	51-58	50-100	3500-4500	4,5-8,3	8 -17	10-15
Низкие значения	< 51	< 50	< 3500	< 4,5	< 8	< 10

Полученные характеристики геофизических факторов в совокупности с ранее рассчитанными показателями элементного статуса жителей исследуемого региона соотносятся с матрицами

средовой обусловленности соматического, психофизиологического и социально-психологического статуса человека (табл. 11, 12).

Дальнейший анализ состояния жителей региона предусматривает обобщение результатов прогноза индивидуальных психологических и популяционных социальных явлений с характеристиками поведенческого статуса представителей населения исследуемой территории.

Таблица 11

Матрица средовой обусловленности фенотипических признаков человека

№ пп	Факторы окружающей среды		Показатели фенотипа									
			Рост	Индекс массы	Реактивн. организма	Просоци- альность	Эконом. активн.	Соц. активн.	Поведен. активн.	Полит. активн.	Проф. активн.	Агрессия
1	Среднегодовая температура	↑										
		↓										
2	Солнечная радиация	↑										
		↓										
3	Северная широта	↑										
		↓										
4	Восточная долгота	↑										
		↓										
5	Эстетичность природной среды	↑										
		↓										
6	Свинец (Pb)	↑										
		↓										
7	Селен (Se)	↑										
		↓										
8	Цинк (Zn)	↑										
		↓										
9	Литий (Li)	↑										
		↓										
10	Кальций (Ca)	↑										
		↓										
11	Калий (K)	↑										
		↓										
12	Кремний (Si)	↑										
		↓										
13	Магний (Mg)	↑										
		↓										
14	Бор (B)	↑										
		↓										
15	Йод (I)	↑										
		↓										
16	Мышьяк (As)	↑										
		↓										
17	Кадмий (Cd)	↑										
		↓										
18	Марганец (Mn)	↑										
		↓										

Примечания: ↑ - высокие значения показателя; ↓ - низкие значения показателя

Таблица 12

Матрица средовой обусловленности социального статуса населения

№ пп	Факторы окружающей среды		Социальная характеристика территории									
			Миграц. привлекат.	Качество жизни	Преступность	Тяжкие преступления	Смертность от убийств	Смертность от самоубийств	Смертность от новообразов.	Аборты	Алкоголизация	Разводимость
1	Северная широта	↑										
		↓										
2	Восточная долгота	↑										
		↓										
3	Солнечная радиация	↑										
		↓										
4	Среднегодовая температура	↑										
		↓										
5	Комфортность окруж. среды	↑										
		↓										
6	Эстетичность природной среды	↑										
		↓										
7	Селен (Se)	↑										
		↓										

Таблица 13.

№ пп	Факторы окружающей среды		Социальная характеристика территории									
			Миграц. привлекат.	Качество жизни	Преступность	Тяжкие преступления	Смертность от убийств	Смертность от самоубийств	Смертность от новообразов.	Аборты	Алкоголизация	Разводимость
8	Цинк (Zn)	↑										
		↓										
9	Литий (Li)	↑										
		↓										
10	Кальций (Ca)	↑										
		↓										
11	Магний (Mg)	↑										
		↓										
12	Бор (B)	↑										
		↓										
13	Йод (I)	↑										
		↓										
14	Кадмий (Cd)	↑										
		↓										
15	Марганец (Mn)	↑										
		↓										

Примечания: ↑ - высокие значения показателя; ↓ - низкие значения показателя

Обработка результатов

В случае совпадения прогнозируемых показателей социальной и криминальной напряженности с соответствующими фактическими проявлениями поведенческой и социальной активности по четырем и более позициям, констатируется выраженный риск развития в

социуме конкретных социальных явлений. Умеренно выраженный риск популяционного развития тех или иных социальных девиаций присутствует в случае совпадения актуализированных значений соответствующих показателей по трем позициям. Слабый риск формирования отдельных векторов социальной напряженности констатируется при совпадении двух позиций фенотипа и прогнозируемых социальных явлений. Матрица соответствий фактического фенотипического статуса представителей населения исследуемого региона и риска проявления отдельных векторов прогнозируемого развития социального и криминального напряжения представлена в таблице 13.

Дополнительный анализ результатов количественной оценки отдельных показателей психотипа и их выраженность в группе респондентов позволяет более предметно охарактеризовать текущее социально-психологическое состояние населения исследуемой территории.

ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ: СБОРНИК АВТОРСКИХ ТЕСТОВ И ОПРОСНИКОВ

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ И ОПРОСНИКИ

Модель межличностного принятия (ассоциативный тест)

Булгакова О.С.

Инструкция. Цель исследования – понимание социального принятия другого человека. Добровольцу предлагается заполнить таблицу. Ассоциативная часть предполагает дать три определения той личности, которую оценивает доброволец, на том уровне организации личности, которая соответствует графе таблицы. В последнем столбце доброволец отмечает уровень принятия, где 0% – полное не принятие, 100% - полное принятие другого человека в жизни добровольца.

Таблица 1.

Уровень организации личности	Ассоциация	Уровень принятия другой личности (%)
творческий		
		0%.....100%
территориальный		
		0%.....100%
социальный		
		0%.....100%
поведенческий		
		0%.....100%
психологический		
		0%.....100%
психофизиологический		
		0%.....100%
физиологический		
		0%.....100%

Обработка результатов:

0% полное не совпадение, 100% полное совпадение. Обсчитывается средний результат, где менее 30% - эти люди не должны быть в одной рабочей коменде, 30%-60% - эти люди могут быть в одной коменде,

но возможны межличностные конфликты, 60%-70% - будет комфортная профессиональная командная рабочая атмосфера. Анализ ассоциативных определений трактуется в зависимости от уровня агрессии или позитива трактовки определений.

Оценка уровня детерминизма

Булгаков А.Б.

Инструкция. Испытуемому предлагается оценить себя и ответить на предложенные в таблице вопросы. Оценивается уровень детерминизма - философской концепции, утверждающей, что все явления и процессы в мире взаимосвязаны и взаимно обусловлены, а любое событие имеет причину, которая его предопределяет.

Тестирование применяется в работе социологов и психологов.

№	Вопрос	Оценка (баллы)			
		0 (нет)	1 (не знаю)	2 (наверное да)	3 (да)
1	Все события в мире, включая действия человека, происходят по заранее предопределённым причинам				
2	Каждое событие или явление имеет свою причину, и это событие — неизбежный результат воздействия предшествующих факторов				
3	Каждое событие неизбежно порождает следствие				
4	Все события происходят в соответствии с установленными законами, будь то законы природы или социальные нормы				
5	Если известны все условия и законы, то можно точно предсказать будущее развитие событий				
6	Будущее не зависит от субъективных представлений и предпочтений людей, основывается на объективных фактах, проверяемых и воспроизводимых в рамках научных наблюдений				
7	Человеческие поступки и поведение объясняются прошлым опытом, воспитанием или внешними влияниями				
8	Люди не способны делать выбор				
9	За действия нельзя нести ответственность, так как они, возможно, предопределены				
10	Будущее возможно предсказать				+

Обработка результатов:

20-30 высокий уровень детерминизма, 0-10 низкий уровень детерминизма, 11-19 неустойчивость в определении

Социальное межличностное принятие в помогающих профессиях

Банаян А.А., Булгакова О.С., Мунгалов В.Н., Харитонов Н.В.

Инструкция. Предложенный опросник включает в себя закрытые вопросы отношения к подросткам, принадлежащим к разным социальным группам. Опросник состоит из трех блоков, и демонстрирующие социальное принятие: 1 блок – интеллектуального и творческого сотрудничества, 2 блок – активного общения и совместной проектной деятельности, 3 блок – совместного проведения досуговых мероприятий.

Стимульный материал представляется на слайде в виде фотографий.

Тестирование востребовано в работе психологов, коррекционных педагогов, врачей, социологов.

Таблица

НАПРАВЛЕНИЕ деятельности		1	2	3	4	5
						другое (вписать)
ВЫ ВИДИТЕ ФОТО (отметить):	мальчика традиционного вида	мальчика в неформальной одежде	мальчика с диагнозом «ДЦП»	девочки традиционного вида	девочки в неформальной одежде	девочки с диагнозом «ДЦП»
ОПРОСНИК (ответьте на поставленные вопросы)						
		0	1	2	3	4
		Очень плохо (нет)	Плохо (наверное, нет)	Нейтрально (не знаю)	Хорошо (наверное, да)	Очень хорошо (да)
1 блок						
1	На Ваш взгляд этот подросток производит впечатление творческой личности?					
2	На Ваш взгляд этот подросток способен видеть окружающую красоту?					
3	На Ваш взгляд этот подросток талантлив?					
2 блок						
1	На Ваш взгляд насколько этот подросток предсказуем в своем поведении?					
2	На Ваш взгляд насколько поведение этого подростка соответствует социальным нормам?					
3	На Ваш взгляд насколько этот подросток контактен для коммуникации с незнакомым человеком?					
3 блок						
1	На Ваш взгляд этот подросток быстро осваивается на новом месте?					
2	Насколько сильно Вам захочется ли взять этого ребенка с собой в поход/поездку?					
3	На Ваш взгляд насколько сильно этот подросток производит впечатление любителя активного образа жизни?					

Обработка результатов:

Результаты оцениваются в баллах, минимальный балл – 0, максимальный – 4 в сторону улучшения показателя.

Способны ли Вы руководить бизнесом

Шлякова Е.А., Булгакова О.С.

Инструкция. Тест предполагает выявить склонность и способность человека к созданию и ведению успешного бизнеса.

Тест разделен на четыре большие группы вопросов и подгруппы в них, отражающие следующие:

1. Личные качества (Л) – 1-20 вопросы,
2. Интеллект (И) – 21-40 вопросы. Выделено: Ис – социальный интеллект, Им – метрический интеллект, Иб – биологический интеллект.
3. Мышление (М) – 41-60 вопросы. Выделено: Мс – стратегическое мышление, Мт – тактическое мышление.
4. Состояние функциональное (С) – 61-80 вопросы. Выделено: Са – активность, Сс – самочувствие, Сн – настроение.

Тестируемый должен ответить на предлагаемый прямой вопрос и отметить по пятибалльной системе видение своих способностей и состояние. Единицы измерения (1-5 баллов) отражают позитивное нарастание параметров.

Тест должен помочь оценить настоящее положение, выявить возможные проблемы, связанные с перегрузками и напряжением и обозначить их для дальнейшего решения.

Тест является диагностическим не только для выявления профессиональной пригодности, что делает его востребованным для более широкой аудитории.

Таблица.

№	Вопросы	баллы				
		1	2	3	4	5
1Л	Отметьте по баллам, на сколько Вы готовы работать по 12 часов каждый день	1	2	3	4	5
2Л	Отметьте по баллам, на сколько Вы готовы нести ответственность за других людей	1	2	3	4	5
3Л	Отметьте по баллам, насколько Вы готовы подчинять себе большую группу людей	1	2	3	4	5
4Л	Отметьте по баллам, насколько Вы готовы учить подчиненных и давать им профессиональные советы	1	2	3	4	5
5Л	Отметьте по баллам, насколько Вы ответственны	1	2	3	4	5
6Л	Отметьте по баллам, насколько Вы, по-вашему, ладите с подчиненными	1	2	3	4	5
7Л	Отметьте по баллам, насколько Вы выдержаны при воздействии сильного острого психологического стресса	1	2	3	4	5
8Л	Отметьте по баллам, насколько Вы умеете контролировать	1	2	3	4	5

ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ: СБОРНИК АВТОРСКИХ ТЕСТОВ И ОПРОСНИКОВ

	конфликтную ситуацию					
9Л	Отметьте по баллам, насколько Вы быстро успокаиваетесь после сильного конфликта (баллы выражают часовой эквивалент)	1	2	3	4	5
10Л	Отметьте по баллам, насколько Вы коммуникативный человек	1	2	3	4	5
11Л	Отметьте по баллам, насколько Вы считаете себя хорошим организатором	1	2	3	4	5
12Л	Отметьте по баллам, насколько Вы считаете демократический стиль руководства оптимальным в Вашей профессиональной деятельности	1	2	3	4	5
13Л	Отметьте по баллам, насколько Вы сдержаны в повседневной жизни	1	2	3	4	5
14Л	Отметьте по баллам, насколько Вы терпимы к разного рода дискомфорту (психологическому и физиологическому) в повседневной жизни	1	2	3	4	5
15Л	Отметьте по баллам, насколько Вы цените хорошее отношение посторонних людей к Вам	1	2	3	4	5
16Л	Отметьте по баллам, насколько Вам важно мнение посторонних людей о Вас	1	2	3	4	5
17Л	Отметьте по баллам, насколько Вы сами берете ответственность за свою жизнь и не ждете помощи со стороны	1	2	3	4	5
18Л	Отметьте по баллам, насколько Вы готовы рисковать в бизнесе	1	2	3	4	5
19Л	Отметьте по баллам, насколько Вы умеете заниматься несколькими делами одновременно	1	2	3	4	5
20Л	Отметьте по баллам, насколько приоритетна для Вас в Вашей жизни Ваша работа	1	2	3	4	5
21Ис	Отметьте по баллам, насколько быстро Вы можете принимать решение в каких-либо нестандартных обстоятельствах	1	2	3	4	5
22Ис	Отметьте по баллам, насколько резко Вы можете поменять свое решение при изменившихся обстоятельствах	1	2	3	4	5
23Ис	Отметьте по баллам, насколько Вы широко эрудированны и можете поддерживать на различном уровне любую тему в беседе	1	2	3	4	5
24Ис	Отметьте по баллам, насколько Вы грамотны в устной и письменной речи	1	2	3	4	5
25Ис	Отметьте по баллам, насколько Вам интересна профессиональная литература по Вашей тематике	1	2	3	4	5
26Ис	Отметьте по баллам, насколько Вы стремитесь тратить материальные ресурсы своей организации для повышения профессионального уровня своих сотрудников	1	2	3	4	5
27Ис	Отметьте по баллам, как долго Вы сможете проводить один и тоже тренинг для своих сотрудников с целью наиболее полного его усвоения	1	2	3	4	5
28Им	Отметьте по баллам, насколько быстро Вы осваиваете инновационные технологии	1	2	3	4	5
29Им	Отметьте по баллам, насколько Вы всегда последовательны в своих решениях и доводите их до завершения	1	2	3	4	5

ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ: СБОРНИК АВТОРСКИХ ТЕСТОВ И ОПРОСНИКОВ

30Им	Отметьте по баллам, насколько Вы любите разгадывать японские или sudoku кроссворды	1	2	3	4	5
31Им	Отметьте по баллам, насколько Вы любите разгадывать сканворды	1	2	3	4	5
32Им	Отметьте по баллам, насколько Вы оцениваете свои математические способности	1	2	3	4	5
33Им	Отметьте по баллам, насколько Вы обесцениваете свои гуманитарные способности	1	2	3	4	5
34Им	Отметьте по баллам, насколько Вы склонны к творчеству	1	2	3	4	5
35Иб	Отметьте по баллам, насколько было благополучным материальное положение Вашей семьи при Вашем рождении и в раннем детстве	1	2	3	4	5
36Иб	Отметьте по баллам, насколько Вы считаете себя здоровым в период взросления (до 15 лет)	1	2	3	4	5
37Иб	Отметьте по баллам, насколько Вы расцениваете любовь родителей к Вам в детстве	1	2	3	4	5
38Иб	Отметьте по баллам, насколько Ваши родители счастливы в браке	1	2	3	4	5
39Иб	Отметьте по баллам, насколько был малочислен состав семьи в Вашем детстве (1 – очень много братьев и сестер, 5 – Вы единственный ребенок)	1	2	3	4	5
40Иб	Отметьте по баллам, насколько активно, по словам родителей, Вы развивались в детстве по физическим и психическим параметрам	1	2	3	4	5
41Мс	Как часто Вы составляете планы на день	1	2	3	4	5
42Мс	Как часто Вы опаздываете на работы (деловые встречи)	1	2	3	4	5
43Мс	Как редко Вы меняете свои планы	1	2	3	4	5
44Мс	Как часто Вы добиваетесь поставленной конечной цели	1	2	3	4	5
45Мс	На сколько, по Вашим ощущениям, Вы можете предвидеть, что будет с Вашим бизнесом через год	1	2	3	4	5
46Мс	Планируете ли дальнейшее свое обучение на ближайшие пять лет	1	2	3	4	5
47Мс	Насколько Вам важна оценка других людей Вашей профессиональной деятельности	1	2	3	4	5
48Мс	Насколько Вам важна оценка других людей Ваших личных профессиональных достижений	1	2	3	4	5
49Мс	Насколько часто сбываются Ваши мечты	1	2	3	4	5
50Мс	Как часто Вы составляете алгоритм Ваших действий для решения каждой конкретной задачи или проблемы	1	2	3	4	5
51Мт	На сколько быстро Вы способны усвоить и переработать текущую рабочую информацию	1	2	3	4	5
52Мт	Как быстро Вы можете найти выход из экстренной сиюминутной ситуации	1	2	3	4	5
53Мт	Как быстро Вы можете переключиться с одного дела на другое	1	2	3	4	5
54Мт	Как долго Вы можете, не отдыхая, решать одну и ту же задачу или проблему	1	2	3	4	5
55Мт	Как часто Вы во время решения какой-либо задачи или проблемы оцениваете эффективность делаемой работы	1	2	3	4	5
56Мт	Как часто Вы слышите слова благодарности при занятии бизнесом в свой адрес	1	2	3	4	5

ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ: СБОРНИК АВТОРСКИХ ТЕСТОВ И ОПРОСНИКОВ

57Мт	Как часто Вы пользуетесь тайм-менеджментом на каждый день	1	2	3	4	5
58Мт	Насколько характерно для Вас предложить сразу несколько вариантов решения задачи или проблемы, необходимых решить в данный день	1	2	3	4	5
59Мт	Как быстро Вы принимаете решение в текущей работе	1	2	3	4	5
60Мт	Насколько самостоятельно в текущей работе Вы принимаете решение	1	2	3	4	5
61Со	Насколько Вы ведете здоровый образ жизни	1	2	3	4	5
62Сс	Насколько редко Вас мучают головные боли	1	2	3	4	5
63Сс	Насколько редко Вы чувствуете телесный дискомфорт	1	2	3	4	5
64Сс	Насколько редко Вы страдаете расстройством желудка	1	2	3	4	5
65Са	Насколько редко Вы чувствуете утомление в конце рабочего дня	1	2	3	4	5
66Сс	Насколько редко Вы посещаете врачей	1	2	3	4	5
67Сс	Насколько редко Вы принимаете таблетки	1	2	3	4	5
68Са	Насколько глубокий у Вас ночной сон	1	2	3	4	5
69Са	Насколько Вы способны один день обходиться без отдыха и обеда и сохранить достаточную трудоспособность к вечеру	1	2	3	4	5
70Сс	Насколько Вы не зависимы от количества пищи	1	2	3	4	5
71Сн	Насколько Вы собраны и деловиты	1	2	3	4	5
72Сн	Насколько Вы довольны собой	1	2	3	4	5
73Са	Насколько Вы полны надежд на будущее	1	2	3	4	5
74Са	Насколько Вы выносливы	1	2	3	4	5
75Сн	Насколько Вы оптимистичны	1	2	3	4	5
76Са	Насколько Вы спокойны и выдержаны во время нормальной рабочей обстановки	1	2	3	4	5
77Сн	Насколько легко Вас рассмешить	1	2	3	4	5
78Сн	Насколько Вы всегда жизнерадостны	1	2	3	4	5
79Сн	Насколько Вы чувствуете себя сильным	1	2	3	4	5
80Са	Насколько Вы любите заниматься физкультурой	1	2	3	4	5

Обработка результатов.

После заполнения таблицы результаты складываются и делятся на количество вопросов. Дается общий ответ.

Анализировать результаты можно исходя из каждой из четырех предлагаемых частей, тем самым отмечая сильные и слабые стороны личности.

Результаты всего теста 1-3 баллов – показывают полную непригодность вести активный образ жизни и добиваться бизнес-успехов.

Результаты 3-4 балла показывают пограничную способность и возможность для ведения собственного дела.

Результаты 4-5 баллов показывают готовность ведения бизнеса.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ И ОПРОСНИКИ

Определение межличностного принятия, основанного на оценке уровневой организации личности

Булгакова О.С.

Инструкция. В основе опросника лежит научная школа Научно-практического центра «Психосоматическая нормализация» «Уровневая функциональная организация», которая структурирует личность при ответе на события окружающей среды.

Анализ оппонента через уровневую организацию личности является критерием принятия его в свое социальное окружение или отторжение и невозможность коммуникации.

Таблица.

Уровень организации личности	Характеристики	Уровень принятия другой личности (%)
творческий	Совпадение интересов при досуговом времяпровождении	0%.....100%
	Совпадение по уровню способности к самостоятельному творчеству	0%.....100%
	Совпадение по оценке чужого творчества	0%.....100%
территориальный	Совпадение в желании путешествовать	0%.....100%
	Совпадение в удовлетворении жилой площадью	0%.....100%
	Совпадение в понимании комфортности обитания	0%.....100%
социальный	Совпадение социальной позиции	0%.....100%
	Совпадение силы и знака эмоциональной реакции на события окружающей среды	0%.....100%
	Совпадение уровня образования	0%.....100%
поведенческий	Совпадение уровня активности в деятельности	0%.....100%
	Совпадение уровня и знака агрессии при ответе на события	0%.....100%

ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ: СБОРНИК АВТОРСКИХ ТЕСТОВ И ОПРОСНИКОВ

	окружающей среды	
	Совпадение в «легкости на подъем»	0%.....100%
психологический	Совпадение в способности преодолений жизненных трудностей	0%.....100%
	Совпадение в уровне и скорости коммуникации	0%.....100%
	Совпадение в позитивном настрое на грядущие события в жизни	0%.....100%
психофизиологический	Совпадение уровня интеллекта	0%.....100%
	Совпадение в желании учиться или познавать новую информацию	0%.....100%
	Совпадение в знании и применении норм этикета	0%.....100%
физиологический	Совпадение принятия фенотипического облика (черт, присущих при рождении: цвет и разрез глаз, форма ушей, рост, форма кистей и т.д.)	0%.....100%
	Совпадения принятия внешнего образа (стиль одежды, форма прически, аккуратность и т.д.)	0%.....100%

Обработка результатов:

0% полное межличностное не совпадение, 100% полное межличностное совпадение.

Обсчитывается средний результат, где менее 30% - полное межличностное несовпадение, 30%-60% - эти люди могут быть вместе, но возможны межличностные конфликты, 60%-70% - межличностные отношения будут комфортными.

Возможен анализ каждого уровня организаци личности для определения проблемных уровней межличностного взаимодействия.

**«Неустойчивость (расщепленность)
ситуативной тревожности»
(на базе методики Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л.Ханина
на выявление личностной и ситуативной тревожности)**

Булгакова О.С.

Инструкция. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 20 вопросов – рассуждений, которые предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности. Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

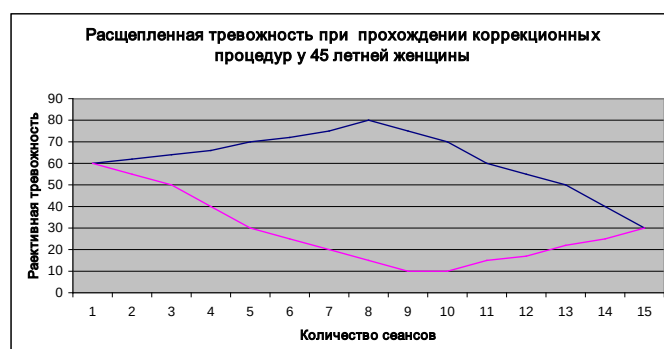
Предложенная модифицированная методика предназначена для динамического наблюдения при проведении коррекционных сеансов у психолога или психофизиолога.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Целью проведения данной методики является фиксация изменения психоэмоционального состояния и проверка эффективности проведения коррекционных процедур.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и отметьте процентное выражение своей эмоции. Если не знаете какой процент поставить – ставьте две цифры (например, 40/60).

График одной из пациенток с диагнозом «Невроз» (2012 год).



№	Суждение	% ощущения, 0% - нет эмоции, 100% - сильная эмоция (если нет понимания точности суждения, можно поставить две цифры, например: 55/75)				
		коррекционные сеансы				
1	Я спокоен	1 сеанс	7 сеанс	14 сеанс	22 сеанс	30 сеанс
2	Мне ничто не угрожает					
3	Я не нахожусь в напряжении					
4	Я внутренне не скован					
5	Я чувствую себя свободно					
6	Я не расстроен					
7	Меня не волнуют возможные неудачи					
8	Я ощущаю душевный покой					
9	Я не встревожен					
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения					
11	Я уверен в себе					
12	Я не нервничаю					
13	Я не раздражен					
14	Я не взвинчен					
15	Я не чувствую скованности, напряжённости					
16	Я доволен					
17	Я не озабочен					
18	Я невозбуждён					
19	Мне радостно					
20	Мне приятно					

Обработка результатов:

При анализе результатов необходимо фиксировать понижение уровня тревожности от теста к тесту, наличие расщепления тревожности – как показатель эффективности воздействия на личность. При эффективной коррекции ситуационная тревожность должна понизиться по сравнению с первоначальным уровнем тревожности, расщепление должно исчезнуть.

Высокая тревожность может являться предвестником невроза, а также его симптомом. Входит в основные компоненты проявления «посттравматического синдрома», то есть комплекс переживаний, обусловленных пережитой психической и/или физической травмой.

Тревожность обычно повышена при психосоматических и соматических заболеваниях и ее цифры коррелируют с психологическими, психофизиологическими и физиологическими показателями при комплексном обследовании во время заболевания и при оптимизации состояния.

Феномен расщепленной тревожности как показатель динамики функционального состояния дает возможность лучше понять механизмы изменения гомеостатической и аллостатической регуляции.

***Метод «Оценки вариабельности субъективного времени»
(модифицированный тест «Субъективное время»)***

Булгакова О.С., Чернышева М.П.

Инструкция. Традиционной точкой зрения является утверждение, что вариабельность субъективного времени (СВ) является симптомом «нездоровья», так как хорошо адаптированными считаются люди, чье субъективное время (индивидуальная минута) в любых обстоятельствах приближается к метрическому. Несмотря на это все исследователи СВ отмечают распространенность отклонений от метрического времени у человека при его различных функциональных состояниях.

Вариабельность субъективного времени можно рассматривать как *реакцию адаптации – динамический параметр, отражающий скорость переработки поступающей внутренней и внешней информации при изменяющихся внутренней и внешней средах, параметром психофизиологического гомеостаза и аллостатической регуляции.*

Алгоритм тестирования: Испытуемый с закрытыми глазами должен ответить: когда прошла минута времени, психофизиолог записывает показание и анализирует результат (по: И.А. Хасанов. Феномен времени. Часть II. Субъективное время. Вып. 2. – М., 2005, с. 35-47, 47-58).

Обработка результатов.

Субъективное время у здорового человека при различных функциональных состояниях не должно быть всегда приближено к метрическому времени. Нельзя строго придерживаться постулата, что в норме субъективное время должно равняться метрическому времени без определения других психофизиологических параметров, так как приближение субъективного времени к метрическому может показывать или комфорт, или напряжение (истощение) адаптационных механизмов.

Вариабельность субъективного времени является показателем адаптивности.

У хорошо адаптированных людей в состоянии комфорта и нормального рабочего напряжения субъективное время приближено к метрическому.

У хорошо адаптированных людей во время острого стресса резко ускоряется субъективное время, метрическое растягивается, это

связано с адаптивными реакциями и необходимостью быстрого реагирования, т.е. за более короткое метрическое время обсчитывается большее количество информации для принятия жизненно важного решения.

У хорошо адаптированных людей в состоянии расслабления и отдыха резко растягивается субъективное время, метрическое ускоряется, это связано с адаптивными процессами и необходимостью отдыха систем, отвечающих за жизнеобеспечение и замедлением переработки информации с целью восстановления стресс-лимитирующих систем для их полноценного функционирования при дальнейшем возможном стрессорном воздействии.

У плохо адаптированных людей в фоне субъективное время или приближено к метрическому или замедляется, что говорит о «срыве адаптации» и невозможности адекватного реагирования (т.е. невозможности обработать то количество информации за определенное время, которое необходимо для обеспечения жизнедеятельности организма).

При *хроническом стрессе* вариабельность субъективного времени говорит о способности организма ему противостоять, задействованы адаптивные механизмы, которые справляются с разрушительным воздействием стресса и организм адекватно реагирует на негативную внутреннюю или внешнюю обстановку. При хроническом стрессе приближение субъективного времени к метрическому или его замедление показывает «срыв адаптации».

При *стрессорном истощении* вариабельность субъективного времени уменьшается, СВ приближается к метрическому или замедляется.

Вариабельность СВ *у женщин* более выражена, что связано с задачей пола по сохранению здорового потомства, а значит, вида. Поэтому показатель вариабельности СВ в этом случае так же показывает большую способность противостояния стрессорным воздействиям.

С *увеличением возрастных показателей* при накоплении стрессорных воздействий вариабельность субъективного времени показывает сохранение адаптационных механизмов вне зависимости от других психофизиологических показателей.

Можно предложить метод «Оценки вариабельности субъективного времени» как диагностический тест с целью

выявления уровня и стадии стресса, а также как показатель динамики эффективности лечения.

[Для контролирующего экспресс обследования динамики состояния здоровья можно рекомендовать: тест Спилбергера-Ханина «Реактивная тревожность», тест на определение «Нервно-психического напряжения», регистрацию артериального давления и частоты сердечных сокращений, клинический и биохимический анализы крови].

***Открытый нарративный опросник
для исследования образа близкого человека***

Дударко Д.С.

Инструкция. Опросник представляет собой качественный диагностический инструмент, разработанный для сбора развёрнутого нарративного материала о переживании близких межличностных отношений. Его основная цель - зафиксировать, как человек спонтанно конструирует образ значимого Другого в своём повествовании, выявить субъективные ценности и внутреннюю логику выбора партнёра, а также проанализировать структурные и содержательные особенности нарратива как индикатора типа межличностной близости. Теоретической основой инструмента выступают три подхода: нарративная парадигма (Д. Макадамс, К. Херманс, Т. Сарбин), рассматривающая личность как автора жизненной истории; психология самости Х. Кохута, психоаналитическая объяснительная модель взаимоотношений человека - самообъектных и несамообъектных форм восприятия Другого; а также современные исследования привязанности и межличностного принятия. В отличие от традиционных опросников, фиксирующих поведенческие паттерны или типы привязанности, данный инструмент позволяет исследовать близость не как совокупность внешних индикаторов, а как смысловое пространство, конструируемое и воспроизводимое в личных историях.

Опросник состоит из трёх открытых вопросов, требующих развёрнутых свободных ответов. Текст в проведенном исследовании:

Приглашение:

«Привет! Благодарна за участие.

Исследование проводится на базе СПбГУ в рамках моей магистерской работы под руководством доцента кафедры общей психологии, Булгаковой Ольги Сергеевны.

Мы исследуем, как люди переживают и осмысляют близкие отношения, на что они обращают внимание и как оценивают их. Я бы хотела узнать как это работает у тебя.

Я попрошу рассказать личную информацию, дать описание, немного приоткрыть мне свои мысли, чтобы узнать больше о человеческой душе. Ты можешь сам(а) "анонимизировать" описания, опуская имена и какие-то детали, или это сделаем мы сами, сохранив твою анонимность.

Анкета состоит из развернутого ответа-эссе, я попрошу тебя уделить ему внимание.

Время не ограничено, мне важны твои рассуждения и ответы.»

Вопросы для открытых ответов:

- 1) «Какой человек мог бы стать твоим близким (в дружеских, романтических или иных отношениях)?»
- 2) «На твой взгляд, с чем это связано?»
- 3) «Опиши историю из жизни, которая отражает важные для тебя аспекты близости.»

Первый вопрос нацелен на спонтанное перечисление качеств идеального или реально значимого Другого, позволяя зафиксировать доминирующие характеристики образа без навязывания исследовательских категорий.

Второй вопрос побуждает респондента к рефлексии причин собственных ожиданий, раскрывая их личностный, семейный или социокультурный генезис.

Третий вопрос выводит исследование за рамки абстрактных рассуждений, позволяя через анализ конкретного случая выявить реальные паттерны взаимодействия, сюжетные линии и эмоциональную динамику отношений.

Рекомендуемый минимальный объём ответа — 30 слов на каждый вопрос, однако в анализ включались ответы с суммарным объёмом более 40 слов при эксплицитном присутствии образа близкого. Все три ответа рассматриваются как единый текст, что обеспечивает целостность анализа и позволяет проследить согласованность или противоречивость авторской позиции.

Процедура сбора данных реализуется в заочном письменном формате: респонденты самостоятельно работают с опросником без сопровождения исследователя, что исключает возможность наведённого влияния на содержание нарративов, но одновременно вносит элемент неконтролируемости внешних условий проведения. Время заполнения не ограничивается и варьируется от 15 минут до нескольких часов. Для обеспечения достоверности данных участие анонимно, респонденты могут самостоятельно анонимизировать свои рассказы либо доверить анонимизацию исследователям.

Обработка результатов.

Интерпретация ответов представляет собой многоуровневую аналитическую процедуру, сочетающую качественные и количественные методы. Она включает последовательное движение

от тематической классификации текста через структурно-содержательный анализ к синтезу интерпретативных выводов.

Первый этап: тематическая классификация

Выделяются четыре категории. Первая - идеализирующий перенос - характеризуется описанием Другого как превосходящего, всемогущего, всезнающего, безошибочного, обладающего крайней степенью мудрости и эмоциональной устойчивости. Рассказчик занимает позицию «снизу», восхищается и берёт пример; часто используются крайние оценки («всегда», «никогда»). Вторая - зеркальный перенос - отличается акцентом на том, что Другой подтверждает ценность «Я» через восхищение, безусловное принятие, внимание к деталям, отсутствие критики и проявление большого интереса к рассказчику; в тексте преобладают местоимения «я», фокус направлен на собственные переживания. Третья - близнецовый перенос - сосредоточена на теме сходства, созвучия, чувства «мы», общности опыта и интересов, полного понимания друг друга; другой воспринимается как «такой же, как я».

Таблица 1.

Распределение по группам

Перенос	Качества
Идеализирующий перенос	Крайняя степень уверенности, успеха, всегда может помочь (всемогущество)
	Крайняя степень мудрости интеллекта (всезнание)
	Способность направлять, пример для подражания
	Эмоциональная развитость, крайняя устойчивость
	Безошибочность, всегда делает правильно
Зеркальный перенос	Восхищение, чувство своей ценности
	Безусловное принятие, полное согласие
	Внимание к деталям
	Не критикует
	Большой интерес ко мне
близнецовый перенос	Сходство
	Созвучие, чувство "мы"
	Общность опыта
	Общие интересы
	Полное понимание друг друга
сформированная самость	Взаимность
	Уважение
	Способность к диалогу (честность, разрешение конфликтов)
	Поддержка без слияния
	Признание отдельности

Четвёртая - несамообъектные отношения - описывается через взаимность, уважение, способность к диалогу, поддержку без слияния

и признание отдельности Другого; здесь Другой предстаёт отдельной личностью со своими чертами, включая недостатки. Анализ проводился с помощью таблицы 1.

Второй этап: нарративно-структурный анализ

На этом этапе анализируются формально-содержательные параметры повествования, позволяющие дифференцировать не только что, но и как рассказывает респондент. Оценивается, что именно описывается в первом ответе: человек (перечисление качеств), взаимодействие (как общаются) или собственные ощущения от общения. Это указывает на фокус нарратива — на личности другого, на процессе или на собственном «Я». Анализируется акцент во втором ответе: рефлексивное объяснение «как и почему» свидетельствует о зрелой позиции, тогда как описание действий без объяснений указывает на более поверхностный или защитный подход.

Оценивается, на что опирается рассказчик при формировании образа: на чувства, на прошлый опыт или на чувство правильности. Это дает дополнительное понимание специфики выбора близкого круга респондентом. Анализируется структура повествования: наличие контекста, связность, развязка и рефлексивный вывод. Полная структура чаще встречается в несамообъектных нарративах, тогда как бессвязный пересказ или отсутствие событийной составляющей в ответах чаще встречалась в близничестве. Временная перспектива позволяет классифицировать нарративы на три типа: история-ситуация (конкретное событие), история дружбы (длительный период) или обобщающая история (без конкретики). Ситуационный рассказ чаще характерен для несамообъекта и отзеркаливания, обобщающий - для близничества.

Особое внимание уделяется позиции рассказчика - локусу контроля, то есть тому, кто является активным действующим лицом в нарративе. Выделяются: активный участник («я сделал», «мы решили»), участник-наблюдатель («я видел», «она сказала»), отстранённый наблюдатель и пассивная позиция («так случилось»).

Оценивается стиль и степень абстракции текста: индивидуалистичный, нейтральный или повествование через штампы. В проведенном исследовании несамообъектные тексты были чаще конкретны и индивидуалистичны, близнические — абстрактны и формальны. Фиксируются защитные маркеры: короткие формальные ответы, уклончивость, пропуск вопросов. В исследовании они чаще встречались в самообъектной группе,

особенно в близнечестве, и были более характерны для мужских ответов, что может отражать как культурные особенности, так и сложность рефлексивного самораскрытия.

Таблица 2.

Нарративный анализ		
Номер	Тема	Вопрос
1	1 ответ: Образ или отношения	Описывает человека
2		Описывает взаимодействия
3		Описывает свои ощущения от человека
4		Описывает другое (что?)
5	На чем акцент?	Описывает происходящее, действия
6		Описывает как и почему
7		Описывает свои действия
8		Описывает контрпример
9		Описывает ситуацию без себя
10	Формирование близких отношений	Опора на чувства
11		Опора на опыт (1 прошлое, 2 практичность)
12		Опора на правильность (как круто)
13	Структура	Дан контекст истории
14		Упорядоченность, связность
15		Есть рефлексия ситуации
16	Временная перспектива	История-ситуация
17		История дружбы/отношений
18		Обобщающая историй
19	Стиль текста	Индивидуалистичный
20		Нейтральный
21		Через штампы
22	Степень абстракции	Абстрактно
23		В общих чертах
24		Конкретно
25	Соппротивление	Короткие, формальные ответы
26		Ответ без ответа (уклончивый/о другом)
27	Основные вопросы	Валюация (Как?)
28		Ценность (Про что?)
29		Коммуникативность (Для чего?)
30	Характеристики	Структура сюжета
31		Последовательность событий
32		Позиция рассказчика (локус)
33		Контекст повествования

Обработка результатов.

Совокупный анализ всех перечисленных параметров позволяет определить, какой образ Другого доминирует в нарративе — функциональный, обслуживающий дефициты самости, или автономный, воспринимаемый как отдельная личность. Такой подход выявляет дефициты в восхищении, принятии или схожести, что может быть использовано в консультативной практике для

диагностики нарративных сценариев близости и разработки интервенций, направленных на постепенный переход от компенсаторных, хрупких моделей близости к более зрелым формам, характеризующимся взаимным уважением к инаковости Другого. Полученная типология может служить основой для сопоставления с количественными показателями удовлетворённости отношениями и межличностного принятия.

Интерпретация всегда вероятностна и требует учёта контекста рассказывания: нарратив зависит от адресата, актуального состояния респондента и культурных норм, активированных в момент повествования. Однако систематическое применение описанных критериев обеспечивает устойчивость и воспроизводимость результатов. Предложенная аналитическая стратегия может применяться как в научно-исследовательских целях, так и в психотерапевтической практике для работы с личным нарративом клиента.

МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ И ОПРОСНИКИ

Опросник алкозависимого клиента в условиях неотложной помощи

Богачева И.Г.

Инструкция. Для оказания эффективной помощи алкозависимым клиентам, обратившимся за неотложной медицинской помощью, требуется скрининговый опросник, позволяющий быстро оценить актуальное состояние пациента. Результаты опросника такого пациента должны включать следующие критерии: наличие/отсутствие абстинентного синдрома*, наличие/отсутствие алкогольного делирия**, источник мотивации обращения за неотложной помощью***, желание/отсутствие изменить привычный образ жизни, негативные психобиосоциальные показатели.

ОПРОСНИК

1. Сколько пьете?
2. Когда пили последний раз? Количество?
3. Крепкий/слабый алкоголь?
4. Были наркотики? Какие?
5. Спите или нет? Как спите ночью?
6. Есть аппетит? Что кушали последний раз?
7. Видите несуществующих людей, животных, насекомых?
8. За Вами кто-то следит, пытается навредить?
9. Вы узнаете среди присутствующих родных? Знаете, где находитесь?
10. Чувствуете потливость, учащённое сердцебиение, дрожь?.
11. Тошнота, рвота? Цвет?
12. Боли в желудке?
13. Боли в сердце?
14. Боли в груди, за лопаткой?
15. Онемения в руках?
16. Судороги?
17. Лечились ранее? Где, когда?
18. Вы сами захотели лечиться или по желанию родственников?
19. Чего вы хотите сейчас?
20. Как себя видите завтра?

* Абстинентный синдром (синдром отмены) — комплекс соматических, неврологических и психических нарушений, возникающих у пациентов с сформированной зависимостью при полном прекращении или существенном снижении дозировки психоактивного вещества (ПАВ).

Это реакция организма на отсутствие химического агента, который за долгое время вошёл в его базовые физиологические процессы. Если человек длительно употребляет алкоголь, никотин или определённые медикаменты, тело адаптируется к их присутствию и начинает считать их необходимыми для жизни. Когда поступление ПАВ прекращается, системы жизнеобеспечения перестают функционировать корректно.

Некоторые проявления абстинентного синдрома:

Психические и поведенческие проявления: тревожность и раздражительность, внутреннее напряжение, неспособность расслабиться, острая реакция на внешние раздражители. Характерны выраженные нарушения сна: трудности уснуть, сон поверхностный, человек часто просыпается. В тяжёлых случаях возникают панические реакции и страх без чёткой причины.

Неврологические и вегетативные симптомы: тремор конечностей, особенно заметный в руках, учащённое сердцебиение, нестабильное давление, нарушение терморегуляции.

Физические симптомы и общее состояние: усиливаются обезвоживание и водно-электролитные нарушения, снижается аппетит.

При возникновении абстинентного синдрома необходимо обратиться к врачу, так как без квалифицированного медицинского вмешательства это состояние может иметь необратимые последствия для головного мозга и сердца.

** Алкогольный делирий (белая горячка) — острое психотическое состояние, которое возникает у людей с алкогольной зависимостью на фоне резкого прекращения запоя. Обычно развивается на 2–4 день после того, как человек перестал пить.

Основные симптомы:

Галлюцинации: пациенты видят несуществующих людей, животных, насекомых.

Бред: человек убеждён, что за ним следят, пытаются убить.

Нарушение ориентации: не узнаёт родных, не знает, где находится.

Психомоторное возбуждение: не может усидеть на месте, мечется, кричит.

Речевые нарушения: бессвязная речь, обрывки фраз, неологизмы.

Вегетативные симптомы: потливость, учащённое сердцебиение, дрожь, гипертермия.

Резкая смена настроения: от страха до эйфории.

Алкогольный делирий представляет опасность для жизни пациента и окружающих людей. При подозрении на белую горячку нужно незамедлительно обратиться к квалифицированному психиатру-наркологу.

Лечение алкогольного делирия требует немедленной госпитализации в наркологическое или психиатрическое отделение. Врачи проводят дезинтоксикационную терапию и поддерживают жизненно важные функции организма.

*** Источник мотивации обращения за неотложной помощью показывает. На какой стадии изменения поведения находится пациент по модели Джеймса Прохаски и Карло ДиКлементе. Мы имеем ввиду транстеоретическую модель (ТТМ) — это одна из базовых моделей изменения поведения, которая широко применяется в психологии, в том числе при работе с зависимостями.

Обработка результатов.

Суть модели

Модель описывает процесс изменения поведения как спиралевидный цикл из шести стадий. Важно понимать, что стадии не идут строго друг за другом линейно — рецидивы (срывы) считаются нормальной частью процесса и часто служат поводом для переосмысления и возвращения на предыдущие этапы.

Шесть стадий модели ТТМ:

Предразмышление (Precontemplation). Человек не признаёт проблему или минимизирует её, отрицает вред, избегает разговоров о зависимости, может проявлять агрессию или защищаться юмором.

Размышления (Contemplation). Появляются первые мысли о том, что проблема существует, но решение пока не принято.

Подготовка (Preparation). Человек твёрдо намерен измениться, уже есть конкретный план, но ещё не начал активные действия.

Действие (Action). Человек активно меняет поведение.

Повторение действий (Maintenance). Этап закрепления достигнутых результатов, стремление не допустить рецидива.

Завершение изменений (Termination). Полное исчезновение проблемы, устойчивое новое поведение.

Ключевая идея модели в том, что на каждой стадии человеку нужны разные типы поддержки и интервенций. Например, на стадии предразмышления давление и конфронтация контрпродуктивны — специалисту важно создать безопасное пространство и помочь человеку начать задумываться о проблеме, а не заставлять его что-то менять.

Модель особенно полезна в работе с зависимостями (алкоголизм, наркомания, игромания и т.д.), так как помогает понять, почему человек «застревает» на каком-то этапе, и подобрать подходящие методы помощи.

Комплексная информированность психолога-аддиктолога позволит не только релевантно оценить ситуацию, но и сформировать стратегический план помощи алкозависимому пациенту.

Установка позитивной доминанты

Булгакова О.С.

Инструкция. Это метод диагностики и реабилитации состояния здоровья людей, систематически испытывающих различные нагрузки стрессогенного характера, приведшие к различным формам психосоматических дисфункций.

С помощью этого тестирования проводится динамический анализ изменения психо-эмоциональных установок в течение коррекции.

Психофизиологическим механизмом, влияющим на изменение функционального состояния, при применении методики «Установка позитивной доминанты» является навязанная стимуляция из воспоминаний и перспективных фантазий, которые в своей основе являются только позитивными, подкрепленными подлинными событиями в прошлом, что формирует установку о большой вероятности благополучного исхода событий в будущем. Вера и надежда в благополучный исход (и у атеистов и у религиозных людей) являются базовыми механизмами защиты личности, воспринимающей и понимающей тяжесть прессинга окружающей действительности.

Подкрепляя навязанную позитивную стимуляцию, в коре головного мозга формируется очаг доминирования. Вероятно, этот очаг возбуждения захватывает и тормозит те участки мозга, при доминировании которых возникает клиническая картина психосоматических дисфункций, психологических проблем или социального прессинга.

Это метод психологического воздействия. Сеанс проходит в специализированном кабинете, с минимумом внешних раздражителей во время личной беседы с посетителем, которому предлагается тестовая таблица, заставляющая оценить позитив в его прошедшей и настоящей жизни.

Этот метод разработан для взрослых людей, так как в его основе лежит уже сформированное абстрактно-логическое мышление, которое развивается после 16-летнего возраста и определяет способность человека к формальным мыслительным операциям, оценке гипотез и селективную возможность при определении доминирования в мыслительной деятельности.

Тестируемый отмечает цифру, которая наиболее ярко выражает его сегодняшнее состояние. В это же время события описываются и

словами – эмоционально и подробно, в каждое последующее посещение дается задание еще вспомнить о том позитивном, что произошло в прошедшие годы жизни. Вопрос №6 индивидуален и определяется теми промежутками жизни, которые актуальны для психофизиолога.

Таблица.

Метод «Установка позитивной доминанты»

	Вопросы	Оценка ответа (баллы)											
1	Какое хорошее событие произошло сегодня?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2	Какое хорошее событие произошло вчера	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3	Какое хорошее событие произошло на прошлой неделе	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4	Какое хорошее событие произошло в прошлом месяце	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5	Какое хорошее событие произошло в прошлом году	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6	Какое хорошее событие произошло в период с	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7	Какое событие в жизни Вы расцениваете как чудо	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8	Что в своей жизни Вы расцениваете как достижение	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9	Насколько сильно Вы любите людей, которых считаете себе близкими	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	Насколько сильно эти люди Вас любят	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	Были ли приключения в Вашем прошлом и какую эмоциональную оценку сейчас Вы можете этому дать	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12	Насколько сбылись Ваши детские мечты	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13	Насколько сбылись Ваши юношеские мечты	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14	Насколько Вы любите заниматься своим хобби	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15	Насколько сильно Вы были удивлены в прошлом году	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
16	Насколько сильна Ваша вера в Бога	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17	Насколько Вы любите себя	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
18	Насколько Вы понимаете чего хотите сегодня	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Обработка данных:

0 – события не было,

1-10 – степень эмоциональной радости (1-3 – слабо выражена, 4-6 – средняя выраженность, 7-10 – оптимизм).

Весь опросник обсчитывается следующим образом: складываются полученные ответы на каждый вопрос и трактуются по количеству набранных баллов.

До 54 баллов состояние расценивается как депрессивное, от 55 баллов до 108 баллов состояние расценивается как пограничное, и существует склонность к депрессии, период 109 - 180 баллов демонстрирует позитивный настрой, отсутствие депрессии и установку на успешность.

При полученном общем значении, попадающем в пограничные ± 10 баллов от обозначенных границ оценок, диагностируется неустойчивость психоэмоционального состояния, что при стрессе, превышающем адаптацию (стрессоустойчивость), может приводить к резкому уходу состояния в сторону ухудшения.

Но с другой стороны, вследствие своей неустойчивости, эти цифры могут при правильно выбранном методе коррекции спрогнозировать устойчивую положительную динамику.

Определение уровня общей неспецифической реактивности организма

Мулик А.Б., Постнова М.В.

Инструкция. Уровень общей неспецифической реактивности организма (УОНРО) определяется путем бесконтактного выявления порога тепловой чувствительности (ПТЧ) посредством автоматического измерения времени наступления рефлекторного устранения кисти от светового луча, оказывающего стабильное температурное воздействие пороговой силы. Для оценки ПТЧ используется алгезиметр типа «Ugo Basile» (Италия). При этом время устранения кисти от светового луча (секунды) принимается за величину ПТЧ.

Определение ПТЧ должно осуществляться в состоянии покоя, при полном физическом и психическом равновесии человека. Основной проблемой данного метода является риск ситуативного адаптационного напряжения, формирующего сдвиг ноцицептивной реактивности и искажение оценки УОНРО. Для предотвращения искажения результата необходимо обеспечить повторное, контрольное тестирование на следующий день после первоначального измерения ПТЧ, при условии отсутствия внешних признаков психологической и функциональной дезадаптации человека. Совпадение выраженности ПТЧ будет свидетельствовать об объективности тестирования. Значения ПТЧ и УОНРО имеют обратную зависимость: высокому УОНРО соответствуют низкие значения ПТЧ, низкому – высокие, среднему УОНРО – промежуточные показатели. При этом количественное выражение УОНРО производится в единицах ПТЧ – секундах, зафиксированных алгезиметром (табл. 1).

Обработка результатов.

Таблица

Соответствие границ тепловой чувствительности конкретному УОНРО

Порог тепловой чувствительности, с		
Высокий УОНРО	Средний УОНРО	Низкий УОНРО
0,5 – 15,4	15,5 – 30,4	30,5 – 45,5

Оценка элементного статуса организма

Мулик А.Б., Постнова М.В., Улесикова И.В., Шатыр Ю.А.

Инструкция. Определение элементного статуса представителей населения исследуемого региона производится по следующему перечню макро – и микроэлементов: As, B, Ca, Cd, I, K, Li, Mg, Mn, Pb, Se, Si, Zn. Для этого используются пробы волос, не подверженных химическим косметическим воздействиям, как минимум 20 мужчин и 20 женщин из числа респондентов, задействованных в работе. Определение содержания химических элементов в волосах рекомендуется осуществлять стандартными методами атомно-эмиссионной и масс-спектрометрии с индуктивно связанной аргонной плазмой на приборах типа Elan 9000 (Perkin Elmer, США) и Optima 2000 V (Perkin Elmer, США). Лабораторное исследование рекомендуется осуществлять в Центре Биотической Медицины (г. Москва): - Аккредитация (аттестат № ГСЭН.RU.ЦОА.311); - Лицензия на лабораторную деятельность (МДКЗ № 14690/6149); - Регистрационный номер в государственном реестре РОСС.RU.0001.513118 от 29.05.2003.

В качестве эталона содержания микроэлементов учитываются средние значения концентрации химических элементов в волосах, по А.В. Скальному (интервал от 25 до 75 центилей, соответствующий средним значениям содержания данных химических элементов в волосах, полученным при проведении популяционных исследований в различных регионах Российской Федерации) (Элементный статус населения России. Часть 2 – Центрального федерального округа; Часть 3 – Приволжского и Уральского федерального округов; Часть 4 – Северо-Западного, Южного и Северо-Кавказского федерального округов; Часть 5 – Сибирского и Дальневосточного федерального округов. / Л.И. Афтанас [и др.]; под ред. А.В. Скального, М.Ф. Киселева. – СПб.: Медкнига «ЭЛБИ – СПб», 2011. – 432 с.; 2012. – 448 с.; 2013. – 576 с.; 2014. – 544 с.).

Обработка результатов.

По результатам сравнительного анализа фактического содержания и эталонных значений химических элементов в волосах человека определяется состояние элементного статуса представителей исследуемой популяции в качественном выражении по каждому исследуемому элементу (дефицит – норма – избыток).

***Ротовая жидкость –
объект оценки функционального состояния организма человека***

Постнова М.В., Мулик Ю.А., Новочадов В.В., Мулик А.Б., Назаров Н.О.

Инструкция. Применение морфологического анализа ротовой жидкости (РЖ) при ее высушивании и компьютерной морфометрии пленки-кристаллизата (фации) в качестве эффективного индикатора функционального состояния организма человека. Феноменологические и количественные характеристики хорошо согласуются с показателями циркадианной организации.

Исследование функционального состояния (ФС) является одним из продуктивных направлений в физиологии человека, позволяя выходить как на новые фундаментальные закономерности жизнедеятельности, так и получать практически полезные сведения в прикладной сфере: психофизиологии, популяционном экологическом мониторинге. Основные методики определения ФС базируются на анализе биохимических показателей крови, определении реакции на входное афферентное воздействие в сравнении с предварительно определенными интервалами нормы. Такой подход, помимо явного наличия вмешательства (инвазивности) в жизнедеятельность организма, обладает определенной односторонностью, поскольку в нем учитывается только реактивность «на входе», тогда как в идеале она должна исследоваться так же и «на выходе» системы. Аргументами для выбора ротовой жидкости (РЖ) в качестве объекта для исследования в аспекте ФС организма стали следующие:

- РЖ является сложным фильтратом плазмы крови, в силу чего отражает состояние динамического постоянства внутренней среды организма.

- РЖ весьма значительно меняется по составу, физико-химическим и биологическим свойствам при воздействии самых разных стимулов, то есть является индикатором реактивности организма.

- Простота и полная неинвазивность процедуры получения этой биологической жидкости.

- Актуальность расширения диагностического арсенала физиологии и медицины за счет внедрения неинвазивных методов исследования (прежде всего исключаящих забор крови) относится к приоритетным направлениям современных наук о человеке.

Под РЖ понимают жидкое содержимое ротовой полости вне приема пищи, то есть без примесей ее компонентов. Наряду с продуктами секреции слюнных желез, а также продуктами жизнедеятельности микрофлоры полости рта в нее поступают из внутренней среды интермедиаты, биорегуляторы и конечные продукты обмена. Это сложная по составу жидкость, которая содержит 98–99 % воды, около 0,5 % неорганических солей и до 1 % органических веществ – протеинов и других компонентов.

РЖ выполняет различные физиологические функции: пищеварительную, минерализующую, очищающую, защитную, бактерицидную, иммунную, гормональную. Регуляторная заключается в том, что она влияет на процессы физиологической регенерации, эритропоэз, минеральный обмен и другие функции. В нее секретируются многочисленные цитокины и нейропептиды, которые влияют на проницаемость для белков плазмы крови и другие виды обмена. РЖ в полном смысле является гомеостатирующей средой для органов и тканей, контактирующих с полостью рта. Описанный комплекс свойств позволяет предположить, что РЖ может быть вполне приемлемым объектом для оценки ФС организма.

Методологический подход подразумевает применение предельно простого интегративного способа оценки свойств этой жидкости, исключающего применение трудоемких и затратных способов ее комплексного химического анализа. В качестве такого метода был выбран морфологический анализ фации РЖ – пластинки-кристаллизата после ее высушивания на малоадгезивной поверхности. Этот подход, основан на концепциях морфологии биологических жидкостей, подразумевает, что структуропостроение в процессе их высыхания отражает не только химический состав, но и прижизненные свойства, функциональные изменения. В известных работах были выявлены обязательные фигуры нормального структуропостроения в высушенной капле (фации) РЖ и основные патологические феномены.

Для максимальной унификации взятия проб установлен следующий алгоритм:

- перед каждым сбором, обследуемый тщательно полоскает ротовую полость 3 раза проточной водой, затем остатки воды удаляются, после чего он вносит ротовую жидкость в пластиковую пробирку. Пробы закрываются и замораживаются при температуре – 20 °С. Забор РЖ проводится каждые 3 часа шесть раз в течение дня: в

8:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 и 23:00. Перед анализом пробы размораживаются при +25 °С, центрифугируются в течение 5 мин при 3 000 об./мин. По 0,05 мл полученного супернатанта наносят на стерильные предметные стекла, которые помещают в темное закрытое место для исключения попадания пылевых частиц, при температуре +25 °С на 70–80 мин.

Микроскопирование полученных фаций РЖ проводится посредством светового микроскопа «Биолам» (СПб., Россия) со встроенной цифровой камерой «Canon» (Japan, 5.0 Мпкс). Радиальную морфометрию фаций производят с помощью оригинальной программы «Radiana», сопряженной с программным пакетом EXCEL (Microsoft, США). Программа самостоятельно разбивает объект на выбранное число секторов и зон.

В качестве показателей определяют радиальную толщину периферической зоны фации (мкм); вариабельность плотности краевой зоны фации (%); интенсивность белок-индуцированного структуропостроения (усл. ед.); интенсивность неорганического структуропостроения (усл. ед.).

Циркадианная динамика показателей кристаллографии фации слюны. Структуропостроение краевой зоны фации слюны в различное время суток имеет некоторые характерные особенности.

В 8:00 краевая зона варьирует от гомогенной до слоистой, могут присутствовать единичные включения, край фации относительно ровный.

В 11:00 краевая зона варьирует от гомогенной до слоистой, в ней присутствуют аркадные структуры и точечные включения, край фации переходит от ровного до извилистого.

В 14:00 краевая зона варьирует от гомогенной до слоистой, в единичных образцах могут присутствовать аркадные структуры, растрескивание фации и точечные включения, край фации также переходит от ровного до извилистого.

В 17:00 краевая зона варьирует от гомогенной до слоистой, присутствуют частые аркадные и морщиноподобные структуры, а также имеются растрескивания краевой фации, край фации остается неизменным.

В 20:00 краевая зона преимущественно слоистая, присутствуют аркадные структуры, а также растрескивания краевой фации, край фации не изменяется.

В 23:00 краевая зона преимущественно гомогенная, в некоторых участках присутствуют морщиноподобные структуры, край фации преимущественно ровный, но в единичных случаях может переходить в извилистый. Радиальная толщина краевой зоны фации у проб, взятых в утренние часы, составляет $120,5 \pm 12,7$ мкм, к 14:00 она достигает своего максимума ($242,4 \pm 40,5$ мкм), за тем уменьшается и достигает своего минимума к 20:00 ($104,1 \pm 7,3$ мкм); в 23:00 она вновь начинает возрастать.

Вариабельность оптической плотности краевой фации, отражающая структурообразование и переход компонентов фации от кристаллогенных к неорганической кристаллизации, также имеет незначительную циркадианную динамику.

Обработка результатов.

- Морфологический анализ фаций РЖ является простым, неинвазивным, малозатратным способом для дополнительной оценки функционального состояния организма человека, применимым в массовом скрининговом обследовании популяции.

- Морфологическая картина фаций РЖ и результаты ее компьютерной морфометрии имеют отчетливую циркадианную динамику основных параметров.

- Наиболее информативным при анализе фаций РЖ человека с целью выявления его функционального состояния следует считать анализ качественных характеристик периферической зоны фации (размеры и гомогенные белковые депозиты, структура границы между наружной и внутренней зонами) и их количественных эквивалентов (толщина и интенсивность кристалообразования).

Отношение к занятиям адаптивной физической культурой

Харитонов Н.В., Емельянов В.Д., Банаян А.А., Булгакова О.С.

Инструкция. По пятибалльной системе опрашиваемый оценивает представленные в таблице вопросы.

Таблица.

№	вопрос	Баллы (1- минимальный, 5- максимальный)				
1	Насколько важной на Ваш взгляд является валеология					
2	Насколько важно знать законы и нормативно-правовые документы, посвященные здоровьесбережению					
3	Насколько на Ваш взгляд важна полноценная и эффективная просветительская работа с учащимися всех групп здоровья по вопросам валеологии					
4	Насколько на Ваш взгляд важны для любого ребенка с ОВЗ занятия активно-двигательного характера					
5	Насколько на Ваш взгляд эта группа здоровья нуждается в физкультурно–оздоровительной работе - дети Опорники					
6	Насколько на Ваш взгляд эта группа здоровья нуждается в физкультурно–оздоровительной работе - Незрячие дети					
7	Насколько на Ваш взгляд эта группа здоровья нуждается в физкультурно–оздоровительной работе - дети с потерей слуха					
8	Насколько на Ваш взгляд эта группа здоровья нуждается в физкультурно–оздоровительной работе - дети с интеллектуальной недостаточностью					
9	Насколько на Ваш взгляд важны организация динамических пауз во время обучающего занятия с ребенком с ОВЗ					
10	Насколько на Ваш взгляд важны физкультминутки на уроках детей с ОВЗ					
11	Насколько на Ваш взгляд проведение школьных спортивных мероприятий у детей с ОВЗ будет поднимать мотивацию к обучению и облегчать социализацию					
12	Насколько на Ваш взгляд участие во внутришкольных и районных соревнованиях; будет поднимать мотивацию к обучению и облегчать социализацию детей с ОВЗ					
13	Насколько на Ваш взгляд нужны в школе секции для занятий адаптивной физкультурой детей с ОВЗ					
14	Насколько на ваш взгляд нужно привлечение родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья и др.					
15	Насколько на ваш взгляд нужно повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья и занятиями адаптивной физкультурой					
16	Насколько на ваш взгляд нужно анкетирование родителей с целью определения уровня их валеологической компетентности					

Тест применяется в работе психологов, врачей, коррекционных педагогов и других помогающих профессиях.

Тест предназначен для профотбора и заявлен как контроль понимания важности доступной среды для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Обработка результатов:

обсчитывается средний показатель, цифры 1-2 показывают низкую степень понимания важности адаптивной физической культуры, цифры 4-5 показывают высокую степень понимания важности адаптивной физической культуры

Научное издание

СБОРНИК АВТОРСКИХ ТЕСТОВ И ОПРОСНИКОВ

Под редакцией Булгаковой О.С.

Редактор издательства Булгаков А.Б.

Корректор Кузьмичева И.В.

Компьютерная верстка Кузьмичева И.В.

Сдано в набор 05.09. 2026. Пописано к печати 25.09. 2016.

Формат 60х90/16. Бумага офсетная. Печать цифровая.

Усл. печ. листов 3,9.

Тираж 100 экземпляров.

Заказ №200.

Издательство ООО «НПЦ ПСН»

Тел.: +7 (904) 601 70 95

NP-NPC-PCN2008@yandex.ru

Типография ООО «АЙСИНГ»

Информационно-издательский центр «ФАРМ-индекс»

199106, Санкт-Петербург, Средний пр., 99/18 лит.А

тел/факс (812) 327-05-12, Интернет: www.icing.ru

Тираж 100 экз. Заказ №...