**Опросник «Активность повседневной жизни»**

Данный опросник универсален для проведения анализа самооценки и внешней оценки разнообразных сфер повседневной жизни индивида. Опросник содержит 25 вопросов.

Два вступительных вопроса (1-й, 2-й) оценивают способность инди­вида справляться с повседневными делами и заботиться о себе. Оба эти вопроса призваны дать первое впечатление об общей компетентности пациента в решении проблем повседневной жизни.

Другие вопросы позволяют оценить и проанализировать те проблемы, которые пациент испытывает, начиная, выполняя и заканчивая какую-либо деятельность. Отмеченные затруднения не должны быть результа­том соматических расстройств.

Вопросы с 3-го по 20-й непосредственно оценивают проблемы, с ко­торыми сталкивается пациент в повседневной жизни. Они затрагивают следующие сферы: прием лекарств (3-й), гигиена (4-й), чтение (6-й), участие в беседе (8-й), пользование телефоном (9-й), покупки (12-й), приготовление пищи (13-й), обращение с деньгами и решение финансо­вых дел (14-й и 15-й), пользование домашними приборами (17-й), транс­портом (19-й), реализация досуговой активности (20-й). Из них три во­проса оценивают успешность решения повседневных задач, требующих сохранной кратковременной и долговременной памяти (5-й, 7-й, 10-й). Другие три — способность к ориентации в знакомом и незнакомом мес­те (11-й, 16-й, 18-й).

Пять последних вопросов шкалы не затрагивают какой-либо конкретный вид деятельности, а рассматривают когнитивные функции, оказывающие непосредственное влияние на успешность повседневного функционирования пожилого человека. 21-й вопрос оценивает компетентность в выполнении задачи, которую надо продолжить после короткого перерыва, например телефонного разговора или звонка в дверь. 22-й вопрос затрагивает трудности, с которыми пожилой человек сталкивается, выполняя два дела одновременно, т.е. оценивает функцию переключаем ости произвольного внимания. 23-й вопрос оценивает способность пожилого человека справиться с незнакомой или новой ситуацией или приспособиться к ним, что требует от человека адекватной обработки новой информации. 24-й вопрос связан с аспектом безопасности в процессе выполнения повседневных дел. 25-й (последний) вопрос адресован людям, имеющим затруднения при выполнении какого-либо дела под давлением обстоятельств.

Как известно, стресс в значительной степени оказывает неблагоприятное воздействие на когнитивное функционирование пожилых людей. 25-й вопрос оценивает способность пациента понимать, что нужно предпринять в данной ситуации, в какой последовательности выполнять необходимые действия для того, чтобы успешно довести решение задачи до конца.

**Инструкция**

В рамках выявления самооценки респондент должен отвечать на вопросы шкалы с помощью следующих градаций:

1 — «никогда»,

2 — «иногда»,

3 — «часто»,

4 — «всегда»,

0 — «не подходит» и «неизвестно».

В рамках осуществления внешней оценки на вышеописанные вопросы шкалы ADL должен ответить родственник, знакомый, социальный или медицинский работник, довольно близко знающий пожилого испытуемого и способный дать более объективную оценку. Самооценка. Есть ли у вас затруднения в том, чтобы… Внешняя оценка. Есть ли у пожилого человека затруднения в том, чтобы...

1. Справляться с повседневными делами?

2. Заботиться о себе?

3. Принимать лекарства без постороннего наблюдения?

4. Соблюдать личную гигиену?

5. Помнить о важных датах или событиях?

6. Сосредоточиться при чтении?

7. Описать увиденное или услышанное?

8. Участвовать в беседе?

9. Пользоваться телефоном?

10.Принять сообщение для кого-то?

11.Не заблудиться на прогулке?

12.Делать покупки?

13.Готовить еду?

14.Правильно отсчитать деньги?

15.Самому улаживать свои финансовые дела?

16.Ответить на вопрос, как пройти куда-то?

17.Пользоваться домашними приборами?

18.Находить дорогу в незнакомом месте?

19.Самостоятельно пользоваться транспортом?

20.Активно заниматься чем-либо в свободное время?

21.Продолжить дело после короткого перерыва?

22.Делать два дела одновременно?

23.Справляться с непривычными ситуациями?

24.Не создавать опасных ситуаций во время занятий повседневными делами?

25.Выполнять задание, когда давят какие-либо обстоятельства?

Обработка результатов. Для подсчета общей суммарной оцен­ки необходимо суммировать оценки, полученные по всем вопросам. От­веты, данные в категориях «не подходит» и «неизвестно», не суммируют­ся. В связи с этим обстоятельством полученная сумма затем делится на число вопросов, ответы на которые даны в рамках градаций от 1 до 4.

**Интерпретация**

Средняя величина зачетных ответов рассматри­вается как интегральный показатель тяжести нарушений всего спектра отдельных форм повседневной активности. Эта средняя величина будет находиться между значениями 1 и 4, где 1 означает отсутствие затрудне­ний в процессе выполнения «активностей» повседневной жизни, а 4 вы­являет максимальные затруднения в процессе повседневного функцио­нирования пожилого респондента.

**Для оценки самочувствия, активности и настроения**

Опросник (самочувствия, активности, настроения)

**Опросник САН**

Этот бланковый тест, предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности, настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3210123), расположенных между 30 парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 — за 2 балла; индекс 1 — за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюсы шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое — как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из получателей услуг находящихся на дневном стационаре: самочувствие — 5,4; активность — 5,0; настроение — 5,1. Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Типовая карта методики «САН»

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее | 3 2 1 0 1 2 3 | Самочувствие плохое |
| 2. Чувствую себя сильным | 3 2 1 0 1 2 3 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный | 3 2 1 0 1 2 3 | Активный |
| 4. Малоподвижный | 3 2 1 0 1 2 3 | Подвижный |
| 5. Веселый | 3 2 1 0 1 2 3 | Грустный |
| 6. Хорошее настроение | 3 2 1 0 1 2 3 | Плохое настроение |
| 7. Работоспособный | 3 2 1 0 1 2 3 | Разбитый |
| 8. Полный сил | 3 2 1 0 1 2 3 | Обессиленный |
| 9. Медлительный | 3 2 1 0 1 2 3 | Быстрый |
| 10. Бездеятельный | 3 2 1 0 1 2 3 | Деятельный |
| 11. Счастливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Несчастный |
| 12. Жизнерадостный | 3 2 1 0 1 2 3 | Мрачный |
| 13. Напряженный | 3 2 1 0 1 2 3 | Расслабленный |
| 14. Здоровый | 3 2 1 0 1 2 3 | Больной |
| 15. Безучастный | 3 2 1 0 1 2 3 | Увлеченный |
| 16. Равнодушный | 3 2 1 0 1 2 3 | Взволнованный |
| 17. Восторженный | 3 2 1 0 1 2 3 | Унылый |
| 18. Радостный | 3 2 1 0 1 2 3 | Печальный |
| 19. Отдохнувший | 3 2 1 0 1 2 3 | Усталый |
| 20. Свежий | 3 2 1 0 1 2 3 | Изнуренный |
| 21. Сонливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Возбужденный |
| 22. Желание отдохнуть | 3 2 1 0 1 2 3 | Желание работать |
| 23. Спокойный | 3 2 1 0 1 2 3 | Озабоченный |
| 24. Оптимистичный | 3 2 1 0 1 2 3 | Пессимистичный |
| 25. Выносливый | 3 2 1 0 1 2 3 | Утомляемый |
| 26. Бодрый | 3 2 1 0 1 2 3 | Вялый |
| 27. Соображать трудно | 3 2 1 0 1 2 3 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный | 3 2 1 0 1 2 3 | Внимательный |
| 29. Полный надежд | 3 2 1 0 1 2 3 | Разочарованный |
| 30. Довольный | 3 2 1 0 1 2 3 | Недовольный |

**Код опросника**

Вопросы на самочувствие — 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность — 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение — 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

  Методика «Склонность к одиночеству» (приводится по Никишиной В.Б., Василенко Т.Д., 2004)

**Методика «Склонность к одиночеству»**

**Инструкция**

При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением ставьте на бланке для ответа знак «+» («да»), Текст опросника

1. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.

2. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.

3. Я не переношу одиночества и всегда стремлюсь быть среди людей.

4. Периодами мне лучше среди людей, периодами предпочитаю одиночество.

5. В одиночестве я скучаю по людям. А среди людей быстро устаю и ищу одиночества.

6. В большинстве случаев я хочу быть на людях, но иногда хочется побыть одному.

7. Я не боюсь одиночества.

8. Я боюсь одиночества, и тем не менее так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве.

9. Я люблю одиночество.

10. Одиночество я переношу легко, если только оно не связано с неприятностями.

**Обработка результатов**

За положительные ответы по пп. 2, 7, 9 и за отрицательные ответы по пп. 1, 3, 8 проставляется по плюс 3 балла;

за положительные ответы по пп. 4, 5, 6, 10 — по плюс 1 баллу;

за положительные ответы по пп. 1, 3, 8 и за отрицательные ответы по пп. 2, 7, 9 — по минус 3 балла. Подсчитывается сумма баллов с учетом знака.

*\* Выводы. Чем больше положительная сумма баллов, тем больше выражено у обследованного стремление к одиночеству. При отрицательной сумме баллов таковое стремление у него отсутствует.*

Тест «Индекс жизненной удовлетворенности»

**Инструкция**

Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – «согласен», «не согласен» или «не знаю».

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.

2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.

3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.

4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.

5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.

6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.

7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.

8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.

9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.

10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.

11. Ощущение возраста не беспокоит меня.

12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.

13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.

14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.

15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.

16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.

17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.

18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.

19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.

20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

**Ключ к ответам:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № суждения | Согласен | Не согласен | Не знаю |
| 1. | 0 | 1 | 1 |
| 2. | 0 | 2 | 1 |
| 3. | 0 | 2 | 1 |
| 4. | 0 | 2 | 1 |
| 5. | 2 | 0 | 1 |
| 6. | 0 | 2 | 1 |
| 7. | 2 | 0 | 1 |
| 8. | 2 | 0 | 1 |
| 9. | 2 | 0 | 1 |
| 10. | 0 | 2 | 1 |
| 11. | 2 | 0 | 1 |
| 12. | 2 | 0 | 1 |
| 13. | 2 | 0 | 1 |
| 14. | 0 | 2 | 1 |
| 15. | 2 | 0 | 1 |
| 16. | 2 | 0 | 1 |
| 17. | 0 | 2 | 1 |
| 18. | 0 | 2 | 1 |
| 19. | 2 | 0 | 1 |
| 20. | 0 | 2 | 1 |

**Обработка результатов**

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов.

Средняя жизненная удовлетворённость – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

**Интерпретация результатов**

1. *Интерес к жизни.*Суждения № **1**,**6**,**9**,**11**. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.

2.*Последовательность в достижении целей.* Суждения № **8**, **13**, **16**, **17**. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

3. *Согласованность между поставленными и достигнутыми целями.* Суждения № **2**, **4**, **5**, **19**. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4.*Положительная оценка себя и собственных поступков.* Суждения № **12**, **14**, **15**, **20**. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5.*Общий фон настроения.* Суждения № **3**, **7**, **10**, **18**. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

\* *Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него. Безусловно, у исследователя не всегда есть возможность для психологической работы с обучаемым. Однако знание особенностей человека может помочь выбрать верную тактику взаимодействия с ним. Кроме этого, можно оценить эффективность обучения и психологического сопровождения, если провести обследования после процесса обучения.*