

М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, М. Г. Сорокова. Шкала реагирования на неопределенность.

Цель: Шкала реагирования на неопределенность поможет узнать:

- насколько стрессовой для человека является ситуация неопределенности;
 - готов ли человек к переменам в жизни;
 - способы, которые человек чаще всего используешь при столкновении с ситуациями перемен или неопределенности (эмоциональные и/или когнитивные).
- Эмоциональные реакции на неопределенность предполагают опасения, тревогу, страхи, волнения, потерянности, что способствует недостаточному принятию неопределенности и снижению ресурсов для преодоления. Когнитивные реакции на неопределенность — это потенциал тщательного планирования и контроля над ситуацией неопределенности, а также умения обдумывать свои действия для ее преодоления. Готовность к переменам и неопределенности — это интерес к получению нового полезного опыта, отношение к этому опыту не как проблеме, а как к задаче, требующей решения. В этом случае перемены воспринимаются, как повод научиться чему-то новому, а возможность любых перемен воспринимается человеком как стимул для преодоления. Такой человек испытывает азарт, вдохновение и легко адаптируется к изменениям, (предназначена для подростков 12–18 лет, взрослые от 18 лет)

Инструкция для подростков:

Пожалуйста, выбери тот вариант ответа, который больше всего подходит для тебя, когда ты сталкиваешься с ситуацией неопределенности:

Варианты ответа

Никогда – 1 балл

Редко – 2 балла

Иногда – 3 балла

Часто – 4 балла

Всегда – 5 баллов

Пункты методики:

1. Внезапные перемены выбивают меня из колеи.
2. При принятии решения я боюсь совершить ошибку.
3. Когда будущее неопределенно, я ожидаю худшего.
4. Столкновение с неопределенностью заставляет меня нервничать.
5. Я беспокоюсь в неопределенной ситуации.
6. Мысли о неопределенности вызывают у меня чувство подавленности.
7. Меня пугает неопределенность.
8. Когда ситуация непонятна для меня, я испытываю тревогу.
9. Когда я не уверен, что делать, я чувствую себя потерянным. 10 Я волнуюсь, когда что-то меняется.
11. Когда ситуация неясна, я злюсь.
12. Я чувствую себя лучше, когда сделал все возможное, чтобы тщательно спланировать свое будущее.

13. Мне нравится держать все под контролем.
14. Мне нравится точно знать, что делать дальше.
15. Я стараюсь четко спланировать свою жизнь и карьеру.
16. Мне нравится, чтобы все было на своих местах как в школе, так и дома.
(Примечание: для взрослых утверждение давать в следующей формулировке: «Мне нравится, чтобы все было на своих местах как на работе, так и дома»).
17. Мне нравится заранее планировать все детали, а не оставлять все на волю случая.
18. Для меня возможность перемен является захватывающей и стимулирующей.
19. Мне интересно получать новый опыт.
20. Я отношусь к новому опыту как к вызову.
21. Для меня новый опыт — повод научиться чему-то новому.
22. Новый опыт может быть полезен.
23. Меня вдохновляют новые впечатления.
24. Я думаю, что разнообразие придает остроту жизни.
25. Я легко адаптируюсь к переменам (изменениям).

Ключ. Для всех шкал считаются суммы баллов:

Эмоциональные реакции на неопределенность: $B1+B2+B3+B4+B5+B6+B7+B8+B9+B10+B11$.

Когнитивные реакции на неопределенность: $B12+B13+B14+B15+B16+B17$.

Готовность к переменам и неопределенности: $B18+B19+B20+B21+B22+B23+B24+B25$.

Нормы по субшкалам «Шкалы реагирования на неопределенность» для разных возрастов: низкий уровень — значения менее нижнего квартиля по субшкале, высокий уровень — значения более верхнего квартиля по субшкале.

Шкала	Пол	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Подростки 12–18 лет (N = 1718)				
Эмоциональные реакции на неопределенность	Девочки	11–18	19–40	41–55
	Мальчики	11–14	15–35	36–55

Шкала	Пол	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Когнитивные реакции на неопределенность		6–17	18–27	28–30
Готовность к переменам и неопределенности		8–23	24–35	36–40
Взрослые от 18 до 77 лет (N=468)				
Эмоциональные реакции на неопределенность	Женщины	11–30	31–42	43–55
	Мужчины	11–26	27–37	38–55
Когнитивные реакции на неопределенность		6–19	20–25	26–30
Готовность к переменам и неопределенности		8–26	27–33	34–40

Интерпретация

Эмоциональные реакции на неопределенность

Низкий уровень: предполагает отсутствие опасений, тревоги, страхов, волнений, потерянности, что способствует принятию неопределенности и повышению ресурсов для преодоления.

Средний уровень: предполагает умеренно выраженный характер опасений, тревоги, страхов, волнений, потерянности, что способствует адаптации к неопределенности.

Высокий уровень: означает опасения, тревогу, страхи, волнения, потерянность, что способствует недостаточному принятию неопределенности и снижению ресурсов для преодоления.

Когнитивные реакции на неопределенность

Низкий уровень: Сниженный уровень потенциала тщательного планирования и контроля над ситуацией неопределенности, а также недостаточные навыки к обдумыванию своих действий для ее преодоления, что может препятствовать адаптации к ситуациям неопределенности.

Средний уровень: Умеренно выраженные умения планировать свои действия в ситуации неопределенности и контролировать ситуации неопределенности, а также умения обдумывать свои действия для ее преодоления, что способствует хорошей адаптации к ситуациям неопределенности.

Высокий уровень: Высокий уровень потенциала тщательного планирования и контроля над ситуацией неопределенности, а также хорошо развитые умения обдумывать свои действия для ее преодоления, что способствует отличной адаптации к ситуациям неопределенности.

Готовность к переменам и неопределенности

Низкий уровень: предполагает отношение человека к новому опыту как к проблеме, которую достаточно трудно решить, поэтому такой человек очень сложно адаптируется к изменениям. Требуется помощь ближайшего социального окружения.

Средний уровень: характеризует умеренный интерес к получению нового опыта, не всегда этот опыт воспринимается как полезный, как повод научиться чему-то новому, но это не мешает хорошо адаптироваться к изменениям.

Высокий уровень: предполагает интерес к получению нового полезного опыта, отношение к этому опыту не как проблеме, а как к задаче, требующей решения. Перемены воспринимаются как повод научиться чему-то новому, а возможность любых перемен воспринимается как стимул для преодоления. Такой человек испытывает азарт, вдохновение и легко адаптируется к изменениям.