**РУССКАЯ И УКРАИНСКАЯ ВЕРСИЯ ЭКСПРЕСС-ТЕСТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДИСТРЕССА SCL-9-NR**

**В связи с определенными жизненными ситуациями многие люди сталкиваются с различными переживаниями, ощущениями и мыслями.** Ниже приведен перечень наиболее частых состояний такого рода. Оцените как часто каждое из них было характерно для Вас в последнее время: никогда, изредка, периодически, почти постоянно. По каждому пункту выберите только один вариант ответа.

***1-Никогда***

***2-Изредка***

***3-Периодически***

***4-Почти постоянно***

**1** Легко возникающая досада или раздражение 1 2 3 4

**2** То, что Вам трудно сосредоточиться 1 2 3 4

**3** Подавленное настроение, «хандра» 1 2 3 4

**4** То, что Ваши чувства легко задеть 1 2 3 4

**5** Чувство, что большинству людей нельзя доверять 1 2 3 4

**6** Ощущение напряженности или взвинченности 1 2 3 4

**7** Ощущение слабости в различных частях тела 1 2 3 4

**8** Нервозность, когда Вы оставались одни 1 2 3 4

**9** Мысли о том, что с Вашим телом, что-то не в порядке 1 2 3 4

**У зв'язку з певними життєвими ситуаціями багато людей стикаються із різними переживаннями, відчуттями і думками.** Далі наведено перелік найчастіших станів такого роду. Оцініть, як часто кожен із них був характерним для Вас останнім часом: ніколи, зрідка, періодично, майже постійно. За кожним пунктом оберіть лише один варіант відповіді.

***1-Ніколи***

***2-Зрідка***

***3-Періодично***

***4-Майже постійно***

**1** Легке виникнення досади або роздратування 1 2 3 4

**2** Те, що Вам важко зосередитися 1 2 3 4

**3** Пригнічений настрій, «хандра» 1 2 3 4

**4** Те, що Ваші почуття легко зачепити 1 2 3 4

**5** Почуття, що більшості людей не можна довіряти 1 2 3 4

**6** Відчуття напруженості або збудженості 1 2 3 4

**7** Відчуття слабкості в різних частинах тіла 1 2 3 4

**8** Знервованість, коли Ви залишилися наодинці 1 2 3 4

**9** Думки про те, що з Вашим тілом якийсь негаразд 1 2 3 4

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДИКИ (F2F, телефонный опрос)**

1) Что такое определенные жизненные ситуации?

Имеются ввиду различные жизненные трудности и неприятные события, которые оказывают влияние на Вашу жизнь.

2) Что такое последнее время?

Имеется ввиду текущий период времени, длительность которого можно определить по приблизительно одинаковому эмоциональному состоянию, характерному для Вас в этот период. В зависимости от индивидуальных обстоятельств это может последняя неделя, две недели или даже дольше.

3) Как правильно понимать шкалу ответов: никогда, изредка, периодически, почти постоянно?

***1-Никогда*** ни разу

***2-Изредка*** 1-2 раза в неделю или даже реже

***3-Периодически*** не реже 3 раз в неделю

***4-Почти постоянно*** приходится сталкиватьсяпрактически каждый день

4) Если респондент во время зачитывания вступления к вопросам говорит, что у него все хорошо, не желая таким образом отвечать на вопросы о своем эмоциональном состоянии, необходимо вежливо попросить его все же ответить **по каждому** из девяти пунктов. Если респондент откажется отвечать и после этого, считается что респондент **не ответил** на пункты методики (даже, если он говорит, что у него все хорошо).

5) Вариант ответа «Никогда» отмечается в двух ситуациях: 1) если респондент сам указал его; 2) если по одному или по нескольким пунктам респондент не понимает о чем идет речь – в этом случае то или иное эмоциональное состояние находится вне его опыта и кодируется как «Никогда».

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБРАБОТКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ МЕТОДИКИ**

1) Подсчет индекса осуществляется на основании простого суммирования полученных значений по всем 9 пунктам. Из полученного результата необходимо отнять 9. Таким образом диапазон возможных значений попадает в интервал от 0 до 27.

2) Минимально (0) и максимально (27) возможные значения рекомендуется считать недостоверными результатами и перекодировать в пропуски.

3) Значения от 1 до 12 говорят о нормальном психологическом состоянии, от 13 до 16 – о повышенном психологическом дистрессе, от 17 до 26 – о высоком.