**Ф. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Опросник Г. Айзенка.**

«Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2, если не совсем подходит – цифру 1, если не подходит – 0».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вопросы анкеты** | **Подходит** | **Не совсем** | **Не подходит** |
| 1. Часто я не уверен в своих силах | 2 | 1 | 0 |
| 2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход | 2 | 1 | 0 |
| 3. Я часто оставляю за собой последнее слово | 2 | 1 | 0 |
| 4. Мне трудно менять свои привычки | 2 | 1 | 0 |
| 5. Я часто из-за пустяков краснею | 2 | 1 | 0 |
| 6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом | 2 | 1 | 0 |
| 7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника. | 2 | 1 | 0 |
| 8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое | 2 | 1 | 0 |
| 9. Я часто просыпаюсь ночью | 2 | 1 | 0 |
| 10. При крупных неприятностях я виню только себя. | 2 | 1 | 0 |
| 11. Меня легко рассердить | 2 | 1 | 0 |
| 12. Я очень осторожен по отношению к переменам в своей жизни | 2 | 1 | 0 |
| 13. Я легко впадаю в уныние | 2 | 1 | 0 |
| 14. Несчастия и неудачи меня ничему не учат | 2 | 1 | 0 |
| 15. Мне приходится часто делать замечания другим | 2 | 1 | 0 |
| 16. В споре меня трудно переубедить | 2 | 1 | 0 |
| 17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности | 2 | 1 | 0 |
| 18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной | 2 | 1 | 0 |
| 19. Я хочу быть авторитетом для окружающих | 2 | 1 | 0 |
| 20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться | 2 | 1 | 0 |
| 21. Меня пугают трудности, с которыми мне придется встретиться в жизни | 2 | 1 | 0 |
| 22. Нередко я чувствую себя беззащитным | 2 | 1 | 0 |
| 23. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха | 2 | 1 | 0 |
| 24. Я легко сближаюсь с людьми | 2 | 1 | 0 |
| 25. Я часто копаюсь в своих недостатках | 2 | 1 | 0 |
| 26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния | 2 | 1 | 0 |
| 27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь | 2 | 1 | 0 |
| 28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется | 2 | 1 | 0 |
| 29. Меня легко убедить | 2 | 1 | 0 |
| 30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности | 2 | 1 | 0 |
| 31. Я предпочитаю руководить, а не подчиняться | 2 | 1 | 0 |
| 32. Нередко я проявляю упрямство | 2 | 1 | 0 |
| 33. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски | 2 | 1 | 0 |
| 34. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели. | 2 | 1 | 0 |
| 35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция | 2 | 1 | 0 |
| 36. Я неохотно иду на риск | 2 | 1 | 0 |
| 37. Я с трудом переношу время ожидания | 2 | 1 | 0 |
| 38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки | 2 | 1 | 0 |
| 39. Я мстителен | 2 | 1 | 0 |
| 40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов. | 2 | 1 | 0 |

**Методика Д. Рассела и М. Фергюсона**

***Инструкция.***

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

***Текст опросника (вопросы).***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№** | **Утверждения** | **Часто** | **Иногда** | **Редко** | **Никогда** |
| 1 | Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку |   |   |   |   |
| 2 | Мне не с кем поговорит |   |   |   |   |
| 3 | Для меня невыносимо быть таким одиноким |   |   |   |   |
| 4 | Мне не хватает общения |   |   |   |   |
| 5 | Я чувствую, будто никто не понимает меня |   |   |   |   |
| 6 | Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне |   |   |   |   |
| 7 | Нет никого, к кому бы я мог обратиться |   |   |   |   |
| 8 | Я сейчас больше ни с кем не близок |   |   |   |   |
| 9 | Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи |   |   |   |   |
| 10 | Я чувствую себя покинутым |   |   |   |   |
| 11 | Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает |   |   |   |   |
| 12 | Я чувствую себя совершенно одиноким |   |   |   |   |
| 13 | Мои социальные отношения и связи поверхностны |   |   |   |   |
| 14 | Я умираю от тоски по компании |   |   |   |   |
| 15 | В действительности никто как следует, не знает меня |   |   |   |   |
| 16 | Я чувствую себя изолированным от других |   |   |   |   |
| 17 | Я несчастен, будучи таким отверженным |   |   |   |   |
| 18 | Мне трудно заводить друзей |   |   |   |   |
| 19 | Я чувствую себя исключенным и изолированным другими |   |   |   |   |
| 20 | Люди вокруг меня, но не со мной |   |   |   |   |

**Дополните окончания предложений на свое усмотрение**

1. Мне надоело\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Когда мне плохо, я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Я не хочу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Моя жизнь – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Настроение у меня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Мое терпение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 7. Впереди у меня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_