

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Профессия психолога является не просто профессией, а призванием, которое заставляет специалиста проникаться чужими бедами, помогать человеку разбираться в его самых сложных проблемах, находить клиенту в себе силы идти дальше, какие бы трагедии не случались в его жизни.

Психолог – «помогающая» профессия, все ждут от специалиста невозможного и надеются на его всемогущество...

А что помогает самому специалисту быть в «форме», предотвращая профвыгорание и эмоциональное истощение. Конечно, это, в первую очередь, любовь к своему делу. Но немаловажным является и такое качество специалиста-психолога как личностная автономия, т.е. целостность и самодостаточность личности специалиста, высокий уровень саморегуляции, разумный баланс личной ответственности и понимания объективности внешних обстоятельств, уверенность в себе, понимание своих потребностей и организация своей жизнедеятельности согласно личным правилам, основанным на усвоенных гуманистических принципах работы психолога. Соответствие этим качествам также является признаком высокого уровня профессиональной идентичности психолога.

Уважаемые коллеги, приглашаем вас принять участие в исследовании лично значимых качеств психолога. Предлагаем вам **анонимно** (указав только *пол, возраст и стаж работы психологом*) пройти несколько психодиагностических методик, которые позволят вам лучше себя узнать, увидеть возможные предпосылки сложностей профессиональной самореализации, а также вспомнить о том, какими сильными сторонами, помогающими в профессии и жизни, вы обладаете.

Будем признательны за участие и благодарны, если вы поделитесь своими результатами. Для прохождения тестирования необходимо пройти по ссылке

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd_1mIBISnan_Y7Hz-18HHZVBFmqcLrmPf1-FrvRCqaAY1gkA/viewform

или воспользоваться бланками, прикрепленными ниже
(в этом случае результаты ждем по адресу yula5176@mail.ru).

**УЧАСТНИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ БУДУТ ПРИГЛАШЕНЫ НА
БЕСПЛАТНЫЙ ЭКСПРЕСС-ТРЕНИНГ ПО РАЗВИТИЮ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ ПСИХОЛОГА-
ПРОФЕССИОНАЛА!**

тест 1

Инструкция. Опросник состоит из 20 пунктов, по каждому из которых возможны четыре варианта ответов: a, b, c, d. Внимательно прочитайте их и выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения. Обведите выбранный вариант ответа на каждый из вопросов (a, b, c или d).

1) Меня не очень беспокоит мое дальнейшее профессиональное будущее.

- a) Согласен: сейчас нет необходимости размышлять, как мне дальше строить свою карьеру.
- b) Согласен, я уверен, что мои близкие всегда помогут мне в моем профессиональном будущем.
- c) Согласен, т.к. я уже давно все решил по поводу своего профессионального будущего, и нет смысла беспокоиться.
- d) Не согласен, ведь если о будущем не беспокоиться, то потом может быть поздно.

2) Мне было трудно принять решение, где работать.

- a) Согласен, т.к. меня интересовало сразу несколько мест, где хотелось бы работать.
- b) Согласен, поэтому я прислушиваюсь к мнению авторитетных людей.
- c) Не согласен, я уже давно принял решение о том, где работать.
- d) Не согласен, поскольку эта проблема меня никогда не беспокоила.

3) Выбирая профессию психолога, я регулярно изучал спрос на представителей этой специальности.

- a) Согласен, ведь от спроса на рынке труда зависело, какое образование я выберу.
- b) Не согласен, поскольку близкие (родители и др.) знали лучше, какую специальность мне предложить.
- c) Не согласен, т.к. когда я выбирал профессию психолога, рано еще было что-либо анализировать.
- d) Не согласен, т.к. я уже тогда решил, что все равно получу эту специальность.

4) Я не обсуждал с близкими (родителями) свои будущие профессиональные планы.

- a) Согласен, т.к. мои родители не советовались со мной, и сами решили, кем я буду, и где буду работать.
- b) Не согласен, я с моими родителями, даже сейчас, постоянно обсуждаю мои профессиональные планы.
- c) Согласен, т.к. у нас в семье не принято обсуждать мои профессиональные планы.
- d) Не согласен, мы с родителями давно все обсудили, и я уже давно принял решение по поводу своей профессионализации.

5) Мои близкие (родители) выбрали мне профессию психолога.

- a) Согласен, и надо признать, что они вообще лучше меня разбирались в этом вопросе.
- b) Не согласен, но мы регулярно обсуждали вопрос моей будущей специальности.
- c) Не согласен, поскольку родители не вмешивались в мои проблемы с выбором профессии.
- d) Не согласен, т.к. выбор специальности психолога был моим самостоятельным решением.

6) Мне хорошо ясны мои дальнейшие профессиональные планы.

- a) Согласен, т.к. выстроить их мне помогли родители (знакомые), которые являются специалистами в этой профессиональной области.
- b) Согласен, поскольку я построил их самостоятельно, основываясь на собственном жизненном опыте.
- c) Не согласен, т.к. у меня сейчас отсутствуют профессиональные планы.
- d) Не согласен, но как раз сейчас я пытаюсь выстроить эти профессиональные планы.

7) На мои профессиональные цели все еще сильно влияет мнение моих близких/родителей.

- a) Не согласен, у моих близких (родителей) никогда не возникало желания ставить мне профессиональные цели.
- b) Согласен, поскольку мои родители с детства говорили мне, кем я должен стать.
- c) Согласен, цели на дальнейшее профессиональное будущее изначально были сформулированы слабо, но окончательное решение было все-таки принято мной, а не близкими/родителями.
- d) Согласен, т.к. родители, конечно, принимали участие в обсуждении этого вопроса, но все-таки решение стать психологом было принято мной самостоятельно.

8) Думаю, сейчас нет необходимости задумываться над вопросами дальнейшего построения своей карьеры.

- a) Согласен, т.к. моя карьера все равно будет зависеть от мнения моих близких.
- b) Согласен, меня и раньше в жизни не очень волновали вопросы построения карьеры.
- c) Не согласен, мне кажется, что настал тот момент, когда нужно определять путь своей дальнейшей карьеры.
- d) Не согласен, т.к. я уже давно и точно решил, каким образом я буду выстраивать свою карьеру психолога.

9) Было решено заранее, какое место работы я хочу получить после окончания ВУЗа.

- a) Не согласен, т.к. я в вузе не думал над своим конкретным местом работы.
- b) Согласен, я тогда уже продумал и мог точно сказать, где и кем я собираюсь работать.
- c) Согласен, т.к. мои родители уже тогда сообщили мне, кем и где я буду дальше работать.
- d) Не согласен, мне было трудно понять, какое место работы подходит именно мне.

10) Если необходимо, друзья посоветуют мне, на какую работу мне лучше пойти.

- a) Согласен, мы с ними часто обсуждали этот вопрос, но я пытаюсь строить свои профессиональные планы самостоятельно.
- b) Согласен, и я собираюсь всегда прислушиваться к мнению друзей.
- c) Не согласен, т.к. обдумывать свою будущую карьеру нам с друзьями некогда, у нас есть много более интересных дел.
- d) Не согласен, т.к. я уже давно принял решение относительно своего профессионального будущего в роли психолога без помощи друзей.

11) Для меня не принципиально, где именно работать в дальнейшем.

- a) Согласен, т.к. для меня главное – работать по специальности психолога, о которой давно мечтал, а не конкретное место работы.
- b) Согласен, поскольку уверен, что близкие/родители все равно помогут мне «устроиться» на хорошую работу.
- c) Согласен, поскольку место работы – не главное в жизни.
- d) Не согласен, т.к. от выбора места работы зависит мой карьерный рост.

12) **Я опасюсь без совета своих родных принимать ответственные решения по поводу моей дальнейшей работы.**

- a) Согласен, но я пока самостоятельно ориентируюсь в профессиональной жизни.
- b) Не согласен, т.к. мои близкие/родители все равно не хотят и не могут мне ничего посоветовать.
- c) Согласен, поскольку мои родители с детства помогают мне, контролируя многие события в моей жизни, в том числе и в профессиональной.
- d) Не согласен, свои решения по этому вопросу я уже принял абсолютно самостоятельно

13) **Я не часто думаю над своим дальнейшим профессиональным будущим.**

- a) Не согласен: над этой проблемой я думаю довольно часто.
- b) Согласен, т.к. я знаю, мои близкие/родители всегда сделают так, чтобы у меня в жизни все устроилось отлично.
- c) Согласен, думаю мне нет необходимости над этим размышлять.
- d) Согласен, т.к. я все уже решил для себя, и сейчас концентрирую свое внимание на других проблемах.

14) **У меня на примете несколько мест, куда я всегда мог бы пойти работать.**

- a) Не согласен, т.к. мои близкие/родители уже определили меня на конкретное место, где я дальше буду работать.
- b) Не согласен, я сам хочу работать только в одном, вполне определенном месте.
- c) Согласен, я как раз выбираю одно из мест будущей работы.
- d) Не согласен, иногда мне кажется, что я сам не знаю, чего я хочу от будущего.

15) **Никакие жизненные проблемы не смогут мне помешать достигнуть поставленных профессиональных целей.**

- a) Согласен, поскольку знаю, что мои близкие/родители сделают все, чтобы эти цели осуществились.
- b) Не согласен, у меня пока еще нет перспективных профессиональных целей.
- c) Согласен, т.к. я хорошо осознаю свои профессиональные цели и стремлюсь к ним.
- d) Не согласен, я еще не до конца понимаю, в чем состоят эти цели.

16) **У нас дома часто разгораются бурные дискуссии по поводу моей карьеры.**

- a) Не согласен, поскольку мои близкие/родители по этому вопросу все уже решили и с ними уже бесполезно спорить.
- b) Не согласен, т.к. мои близкие/родители не особо интересуются вопросом моей карьеры.
- c) Не согласен, т.к. по поводу карьеры я все уже решил самостоятельно, и спорить со мной все равно бесполезно.
- d) Согласен, я советуюсь с близкими/родителями, хотя иногда наши взгляды относительно моего дальнейшего профессионального будущего могут расходиться.

17) **Меня мало интересует информация о том, как выстраивать карьеру на различных местах работы.**

- a) Согласен, т.к. мои близкие уже выбрали мне будущую место работы, и не было надобности собирать какую-либо дополнительную информацию.
- b) Согласен, т.к. я уже принял решение о том, где я буду профессионально самореализовываться.
- c) Не согласен, я как раз сейчас активно анализирую возможности карьерного роста в различных организациях.
- d) Согласен, меня вообще мало интересует информация о том, где и как можно выстраивать карьеру.

18) **Я держу на примете несколько профессиональных целей.**

- a) Согласен, но они были определены заранее моими близкими.
- b) Не согласен, у меня всего одна профессиональная цель.
- c) Не согласен, я о них не задумывался.
- d) Согласен – таких целей пока несколько, и я все еще не решил, какая из них для меня основная.

19) **Я очень хорошо представляю свой дальнейший карьерный рост.**

- a) Не согласен, пока мое профессиональное будущее – это множество альтернативных вариантов выбора.
- b) Не согласен, но я уверен, что мои близкие помогут мне с хорошей работой, где карьера мне будет обеспечена.
- c) Не согласен, т.к. мне не хочется вникать, какая карьера подходит именно мне, у меня есть и более важные проблемы.
- d) Согласен, и я уже могу назвать основные шаги моей дальнейшей профессиональной жизни в роли психолога.

20) **Когда-то родители предоставили мне возможность сделать свой профессиональный выбор самостоятельно.**

- a) Не согласен, потому что мои родители вообще не участвовали в моем профессиональном выборе.
- b) Согласен, но мы все равно обсуждали мой профессиональный выбор.
- c) Не согласен, т.к. родители считали, что при самостоятельном выборе я могу ошибиться.
- d) Согласен, и я уже давно сделал свой профессиональный выбор в пользу профессии психолога.

1.	a – 2	b – 1	d - 1	c – 1
2.	d – 1	b – 1	a - 2	c – 1
3.	c – 1	b – 1	a - 2	d – 1
4.	c – 1	a – 2	b - 1	d – 1

5.	c - 1	a - 2	b - 1	d - 1
6.	c - 1	a - 1	d - 1	b - 2
7.	a - 1	b - 2	c - 1	d - 1
8.	b - 2	a - 1	c - 1	d - 1
9.	a - 1	c - 1	d - 1	b - 2
10.	c - 1	b - 2	a - 1	d - 1
11.	c - 2	b - 1	d - 1	a - 1
12.	b - 1	c - 2	a - 1	d - 1
13.	c - 2	b - 1	a - 1	d - 1
14.	d - 1	a - 1	c - 2	b - 1
15.	b - 1	a - 1	d - 1	c - 2
16.	b - 1	a - 1	d - 2	c - 1
17.	d - 2	a - 1	c - 1	b - 1
18.	c - 1	a - 1	d - 2	b - 1
19.	c - 1	b - 1	a - 1	d - 2
20.	a - 1	c - 1	b - 1	d - 2

тест 2

Поочередно рассмотрите все три возможных варианта и оцените, на сколько **каждый из них** соответствует вашей реакции в подобных случаях.

Если такая реакция маловероятна – пишете цифры **1** или **2**, если более или менее вероятно – **3** или **4** или **5**, если весьма вероятно – **6** или **7**.

1. Вас оштрафовал контролер за безбилетный проезд в транспорте. В связи с этим первой мыслью будет :

- А Я знал на что иду
- Б Нет справедливости, все равно эти штрафы себе в карман кладет
- В Вечно мне не везет

2. Ваш ребенок капризничает и отказывается слушаться. Ваши действия:

- А Ничего не делать, надеясь, что он успокоится сам
- Б Постараться понять, чем вызвано такое поведение и попробовать устранить эту причину
- В наказать ребенка, чтобы в следующий раз слушался

3. Прийдя на жд платформу, вы узнаете, что электричку, на которую вы собирались, отменили, а следующая будет не скоро. Вашим действием будет:

- А выясните у диспетчера, почему не предупредили заранее
- Б попытка выяснить, нельзя ли добраться другим видом транспорта
- В ожидаете следующую электричку

4. Вы собираетесь купить себе новый костюм, самым главным критерием в выборе для вас будет

- А чтобы ваш выбор одобрили другие
- Б чтобы фасон был современным
- В чтобы костюм был удобен и шел вам

5. Вперед вас без очереди влезает человек. В ответ вы:

- А начнете возмущаться и говорить, что вперед вы его не пропустите
- Б решите не связываться и пропустить его вперед
- В объясните ему, что он встал не туда и лучше ему встать в свою очередь

6. У вас появилась возможность сделать дома ремонт. Дизайн квартиры будет:

- А оригинальным и необычным, в соответствии с вашим индивидуальным вкусом
- Б не хуже, чем у других
- В дорогим и современным, в соответствии с последними разработками

7. На работе произошел сбой и начальник сделал вам выговор, хотя виновником были не вы. Ваша реакция:

- А объяснить, как было дело, после того, как шеф «остынет»
- Б сорвете зло на истинном виновнике
- В пожалуетесь коллеге

8. Вы выбираете подарок другу на день рождения, как вы поступите:

- А выберете подарок исходя из собственных предпочтений
- Б постараетесь косвенным путем узнать, чтобы ему хотелось
- В купите то, что попадетсЯ

9. Вы сдаете важный для вас экзамен, хорошо отвечаете по билету, затем экзаменатор задает вопрос, которого не было в программе. Вы проваливаетесь, после чего:

- А расстроитесь, зная, что экзаменатор «всегда прав»

Б зная высокий уровень своей подготовленности, подадите апелляцию в связи с выходом экзаменационного вопроса за пределы программы

В возмутитесь несправедливостью, объясняя происходящее тем, что у вас нет возможности давать взятки

10. Вы захотели сменить имидж и сделать новую стрижку. Главным критерием выбора прически будет:

А Чтобы стрижка вам шла

Б современный фасон

В совет парикмахера

11. Разговаривая с другом по телефону, вы с ним ссоритесь из-за мелочи. После этого вы:

А ни за что не будете звонить первым из принципа

Б расстроитесь из-за такой глупой ситуации

В осознав пустяковость причины ссоры, сразу перезвоните, предлагая не портить отношения

12. Вы в первый раз пришли в незнакомый бар или клуб. Ваше поведение в этой ситуации, скорее всего:

А буду вести себя так, как будет для меня наиболее комфортно

Б буду вести себя также как большинство окружающих

В я не буду знать, что мне делать, буду чувствовать себя очень неуютно

13. В организации, где вы работаете, начались увольнения и вы попали под сокращение. Скорее всего, вы:

А будете сидеть без дела, ожидая, пока ситуация не наладится

Б сразу начнете собирать информацию о свободных вакансиях

В попытаете доказать неправомерность действий организации

14. В дружеской беседе вы обнаруживаете, что у вас не составилось мнение о прочитанной недавно и обсуждаемой в данный момент книге. После этого:

А посмотрите эту книгу еще раз, чтобы понять, какое она на вас произвела впечатление

Б будете придерживаться мнения большинства внешне

В впечатление об этой книге у вас так и не сложится

15. Вы стоите перед выбором, куда поехать в отпуске. Ваше решение, скорее всего, будет:

А не принимать никаких решений, ожидая, что ситуация определится сама

Б отправиться туда, куда вам посоветовали друзья

В поехать в то место, куда вам давно очень хотелось поехать

16. Вы стояли в очереди на запись к зубному врачу, но вам не досталось талона. Скорее всего, вы:

А решите в следующий раз прийти пораньше

Б будете страдать от мысли, что еще один день придется проходить с больным зубом

В будете ругать отечественную медицину

17. У вас выдался свободный вечер в пятницу, и вы хотели бы пойти куда-нибудь отдохнуть. Вы отправитесь:

А туда, где наиболее вам комфортно

Б туда, куда, по отзывам знакомых, стоит сходить и это модно

В не решив, куда пойти, скорее всего, останетесь дома

18. У вас в квартире без предупреждения отключили холодную и горячую воду. Вы, скорее всего:

А будете ругать водоканал, службу, которая отвечает за водоснабжение

Б постараетесь узнать, когда воду включат, где, в случае необходимости можно ее взять

В бездействуете, поскольку от вас ничего не зависит

19. Вы хотели бы сходить в кино. Какой фильм вы предпочтете

А один из тех, которые идут в ближайшем кинотеатре

Б своего любимого режиссера, актера, экранизацию любимой книги

В тот, о котором в последнее время много говорят

20. В транспорте в давке вас толкнули и при этом нагрубили. Ваши действия:

А поставите на место обидчика

Б будете страдать от несправедливости

В выскажите недовольство ситуацией

21. Вы накопили довольно крупную сумму денег и теперь думаете, на что ее потратить:

А вы вложите деньги в то, что вам сейчас наиболее необходимо

Б в какую-нибудь новинку

В то, что порекомендуют близкие

22. Пообещали выплатить премию, но денег так и не дали. В ответ на это вы:

А станете думать, от каких запланированных на эти средства покупок придется отказаться

Б постараетесь выяснить, почему

В будете возмущаться таким положением дел

23. Вы решили заняться спортом и думаете, в какую секцию поступить. Скорее всего вы выберете исходя из:

А качество тренерской работы

Б ваших интересов и физических возможностей

В близости к дому

довольно плохо себя знаю								
8. Я всегда отстаиваю свои убеждения								
9. Я верен себе в большинстве ситуаций»								
10. Я не чувствую никакой связи со своим истинным «Я»								
11. Я живу в соответствии со своими ценностями и убеждениями								
12. Я чувствую отчужденность от самого себя»								

Тест 4

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов.

	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза —Выслушай совет, но сделай по-своему!.				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является —Семь раз отмерь, один раз отрежь!.				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то				

решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана				
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах				
38. Редко отступаю от начатого дела.				
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение				

окружающих о моих действиях.				
41. Про меня говорят, что я —разбрасываюсь, не умею отделить главное от второстепенного.				
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Тест 5

*Инструкция: Из двух вариантов утверждений выберите тот, который Вам больше нравится или лучше согласуется с Вашими представлениями, точнее отражает Ваши мнения. Выделите его **жирным***

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас. б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас
2. а) Я очень увлечен своим хобби. б) Не могу сказать, что мне нравится мое хобби и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.
б) Принимая услугу незнакомца, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах. б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации. б) Я редко задумываюсь, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты. б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству — природное свойство человека. б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.
б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения. б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.
б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное "на потом". б) Я не оставляю приятное "на потом".
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.
б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутреннего спокойствия, скорее всего, недостижимо. б) Состояние внутреннего спокойствия, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь. б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять. б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения. б) Интересное, творческое дело, само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне скучно. б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради добрых дел.
б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним. б) Мне всегда удастся быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.
б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям. б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю. б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне этого не удастся.
23. а) Эгоизм — естественное свойство любого человека. б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.
б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь со временем.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги. б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие. б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым. б) Мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие. б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают беспардонны.
б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую беспардонность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет. б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю. б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.

- б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, затраченные на познание чего-то нового, стоят того, т.к. приносят пользу.
б) Усилия, затраченные на познание чего-то нового, стоят того, т.к. доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами — это гарантирует успех.
б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня. б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил. б) Я доволен своим прошлым и не хочу 'в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни — приносить пользу и нравиться людям. б) Главное в жизни — делать добро и служить правде.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком чувствительным. б) Я никогда не боюсь показаться слишком чувствительным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.
б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не узнав ситуации.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.
б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимной выгодой. б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственной выгоде.
42. а) Меня интересуют все новинки в сфере моих интересов и увлечений.
б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей области интересов и увлечений.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям. б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.
б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Сексуальные отношения без любви не является ценностью. б) Даже без любви сексуальные отношения — очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника. б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями. б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.
б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг. б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать "по линии наименьшего сопротивления".
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого. б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным в знаниях.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества. б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах. б) Я не люблю спорить.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами. б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями. б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.
б) Главное назначение воли — подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями. б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому. б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение "век живи — век учись". б) Выражение "век живи — век учись" я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве. б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен. б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую. б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Талантливому человеку непростительно пренебрегать своим долгом. б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается "использовать" людей в своих целях. б) Я полагаю, что "использовать" людей неприлично.
66. а) Я стараюсь избегать неприятностей. б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными неприятностями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться. б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку. б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обманули.
б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя работу, человек должен учитывать ее общественную полезность.
б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в конкретной области. б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья. б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь. б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти объяснение даже для тех своих поступков, которые совершаю т.к. мне этого просто захотелось.
б) Я не ищу объяснений для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой. б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.

78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте. б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко. б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего. б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение "добро должно быть с кулаками" я считаю правильным. б) Вряд ли верно выражение "добро должно быть с кулаками".
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства. б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой. б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях. б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное. б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.
б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть "белой вороной". б) Я позволяю себе быть "белой вороной".
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни. б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять своих чувства. б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое хорошее отношение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.
б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.
б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе. б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства. б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе. б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.
б) Достижение счастья — главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю. б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Несчастливая любовь способна сделать жизнь невыносимой. б) Жизнь без любви хуже, чем несчастная любовь.
99. а) Если разговор не удался, я пробую построить его по-иному. б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновна невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление. б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.