

ЕМ СПТ форма С

Бланк ответов

Организация _____ Группа (класс) _____
Дата заполнения _____ Код _____
Пол _____ Возраст _____

Инструкция по заполнению

Вам будет предложен ряд утверждений. Внимательно прочитайте их, оценивая каждое утверждение как неверное или верное по отношению к вам, используя шкалу от 1 (утверждение абсолютно неверно) до 10 (утверждение абсолютно верно).

Вы можете проходить тест с комфортной для себя скоростью. Не стоит торопиться, но и не нужно долго думать над ответом на вопрос. Верный ответ тот, который первый «пришел в голову».

№	Утверждение	Оценка
1	Мне не хватает уверенности в себе	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Чтобы начать что-то новое, мне нужна поддержка другого человека	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Я думаю, что, пытаюсь ограничивать себя правилами, люди часто упускают возможность получить удовольствие	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Мне кажется, что жизнь без риска будет скучной	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Мне не нравится работа, требующая усидчивости и сосредоточенности	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Иногда мне кажется, что я попал в безвыходное положение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Знаю, что лучше помолчать, когда я взволнован	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Родители уважают во мне личность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	В колледже (техникуме, вузе) у меня редко возникают конфликты со сверстниками	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11	Мне нравится учиться в колледже (техникуме, вузе)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12	Я могу долго сосредотачиваться на работе, которая мне не интересна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13	Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложных проблем	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14	Я не буду перебивать преподавателя, даже если он ошибся	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№	Утверждение	Оценка
15	Я стараюсь выполнять свои обещания, даже если это трудно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16	Мое настроение улучшается, когда я общаюсь с жизнерадостными людьми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17	Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18	Я часто погружаюсь в тягостные раздумья	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19	Мне трудно сказать «нет», когда меня о чем-либо просят	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20	Мне кажется, что самые интересные вещи происходят, когда человек позволяет себе быть совершенно свободным от правил	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21	Я часто испытываю потребность в острых ощущениях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22	Считаю, что мне часто делают несправедливые замечания	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24	Все от меня чего-то ждут, хотя от меня мало что зависит	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25	Бывало, мне предлагали покинуть класс/аудиторию из-за плохого поведения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26	Дома интересуются моей жизнью	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27	Мои одноклассники приветливы и доброжелательны со мной	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28	Мне хотелось бы чаще встречаться со своими знакомыми и друзьями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29	Я могу довести начатое дело до конца, даже если возникает желание его бросить	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30	Я могу производить благоприятное впечатление на людей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31	Я знаю, что лучше помолчать, когда я злюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32	Ради высокой оценки я готов выступить перед учебной группой, хотя мне это нелегко	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33	Я легко общаюсь с людьми, даже незнакомыми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
34	Дома я веду себя за столом хуже, чем в гостях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
35	Самое трудное для меня в любом деле – это начало	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
36	Бывает, я теряю аппетит, если поссорился с друзьями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№	Утверждение	Оценка
37	Я всегда стараюсь следить за появлением новых сериалов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
38	Я часто смотрю ролики, где люди рискуют	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
39	Я часто говорю не подумав	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
40	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
41	У меня пропадает желание что-то делать, когда у меня это не получается	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
42	Спортивные игры доставляют мне большое удовольствие, особенно если я хочу победить в них	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
43	В семье считают, что я добьюсь больших успехов в жизни	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
44	У меня хорошие отношения с одноклассниками	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
45	Я могу быть в хороших отношениях с теми, чьи поступки не одобряю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
46	Я планирую, на что потрачу свои деньги, и не нарушаю свой план	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
47	Мне довольно просто удается достичь своих целей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
48	Я выполняю то, о чем просят меня родители	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
49	Я готов преодолеть свою стеснительность, если это необходимо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
50	Я готов поделиться с окружающими своей точкой зрения на важные события	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
51	Бывает, я говорю неправду	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
52	Временами я чувствую себя бесполезным человеком	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
53	Даже если я прав, я могу промолчать, чтобы не портить отношения с людьми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
54	Я люблю играть в компьютерные игры и внимательно слежу за появлением новых игр	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
55	Мне нравится испытывать себя в разных ситуациях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
56	Мне часто говорят, что я вспыльчивый человек	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
57	Я слишком переживаю из-за пустяков	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
58	Я злюсь, если у меня что-то не получается	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
59	У меня есть знакомые, про которых я не буду рассказывать своим родителям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
60	Если у родителей есть свободное время, то они стараются провести его вместе со мной	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№	Утверждение	Оценка
61	Я думаю, что мои одногруппники относятся ко мне хорошо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
62	Я не боюсь обращаться к взрослому за помощью, если это необходимо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
63	Я всегда стараюсь выслушать собеседника не перебивая, даже если не терпится ему возразить	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
64	В неожиданных ситуациях я знаю, как должен себя вести	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
65	Я выполняю все домашние задания, которые задают преподаватели	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
66	Я готов терпеть неудобства ради достижения цели	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
67	Я считаю себя дружелюбным человеком	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
68	Временами мне очень хочется ругаться	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
69	У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что мне трудно усидеть на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
70	Я переживаю, если узнаю, что у других людей обо мне сложилось плохое мнение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
71	Посещение магазинов и покупки приносят мне радость и удовольствие	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
72	Мне нравится делать что-либо на спор	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
73	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться и говорю все, что думаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
74	Даже приняв решение, я продолжаю сомневаться в нем	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
75	У меня часто бывали ситуации, когда я не получал то, на что надеялся	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
76	Мне нравится общаться с необычными людьми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
77	Я знаю, что своим родителям я нравлюсь таким, какой я есть	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
78	В учебной группе я чувствую себя нужным	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
79	Мне нравится участвовать в общественных мероприятиях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
80	Я могу сдерживать свои эмоции	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
81	При непредвиденно возникших трудностях я уверен, что смогу с ними справиться	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
82	Я стараюсь соблюдать правила поведения в колледже (техникуме, вузе)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№	Утверждение	Оценка
83	В походе я готов дойти до финиша, несмотря на то, что устал	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
84	Если я вижу, что обижают слабого, то всегда встану на его защиту	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
85	Иногда я сплетничаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
86	Я легко становлюсь нетерпеливым и раздражительным при общении с другими людьми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
87	У меня портится настроение, если другие не замечают меня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
88	Хотя бы раз в неделю я балую себя разными вкусностями (пирожное, мороженое и т. п.)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
89	Я считаю, что в жизни нужно уметь рисковать	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
90	Я часто себя ругаю за поспешные решения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
91	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
92	Я сильно нервничаю, когда не получается достичь задуманного	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
93	Мне нравится бывать в компании, где принято «троллить» друг друга	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
94	Родители считают, что во мне больше достоинств, чем недостатков	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
95	Я думаю, что мои одноклассники будут жалеть, если мне придется перевестись	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
96	Мне нравится участвовать в конкурсах и проектах	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
97	Признаться, когда я узнаю об успехе кого-нибудь, кого я знаю, то на мгновение воспринимаю это как собственную неудачу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
98	Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
99	Считаю, что опаздывать нехорошо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
100	Я готов пойти против моих одноклассников, если я не согласен с ними	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
101	Мне кажется, что большинство людей поступает честно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
102	Я не всегда соблюдаю правила дорожного движения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
103	Порой мне кажется, что я мало на что годен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
104	Иногда я могу преувеличить свои заслуги, чтобы заслужить одобрение других людей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№	Утверждение	Оценка
105	Я иногда думаю, что здоровый образ жизни не так полезен, как кажется	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
106	Неожиданности и экстрим дарят мне интерес к жизни	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
107	Я часто действую под влиянием эмоций, не думая о возможных последствиях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
108	Довольно часто из-за переживаний я долго не могу уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
109	Меня злит, что кому-то в жизни везет больше, чем мне	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
110	Я легко забываю свои обещания	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
111	Я чувствую, что родители меня любят	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
112	Мои одноклассники прислушиваются к моему мнению	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
113	Мне бы понравилось быть волонтером	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
114	Всегда стараюсь продумать способ достижения цели, прежде чем начинать действовать	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
115	Я могу с выгодой для себя решить любую сложную ситуацию	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
116	Я помогаю родителям по хозяйству	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
117	Я дам другу поиграть на моем телефоне, даже если я сам хочу играть	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
118	Я не раздражаюсь, когда меня отвлекают от выполнения важного дела	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
119	Я не всегда выполняю все, что запланировал	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
120	У меня бывают периоды, когда я теряю сон из-за беспокойства	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
121	Если окружающие считают, что чего-то делать не стоит, то я откажусь от своего намерения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
122	Мне нравится получать что-либо даром	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
123	Я готов на все, чтобы победить в споре	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
124	У меня вызывают раздражение люди, которые не могут быстро решиться на что-нибудь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
125	Меня волнуют возможные неудачи	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
126	Когда у меня не получается добиться того, чего я хочу, я чувствую отчаяние	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
127	Временами мне хочется отомстить даже тому человеку, которого я люблю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№	Утверждение	Оценка
128	Моим родителям нравятся мои увлечения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
129	Я думаю, что моим одноклассникам интересно проводить со мной свободное время	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
130	Мне интересно знакомиться с новыми людьми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
131	В случае неудачи я всегда стараюсь понять, что мною сделано неправильно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
132	Я могу улучшить свою работу, услышав конструктивную критику	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
133	Я считаю, что законы существуют для того, чтобы был порядок	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
134	Я могу долго ждать исполнения обещаний, которые мне дали другие	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
135	Большинству людей безразлично, что может случиться с другими	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
136	Вступая в игру, я хочу выиграть	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
137	Сталкиваясь с проблемами, я часто не могу принять определенное решение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
138	Меня беспокоит, что обо мне думают мои друзья	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
139	Иногда мне трудно отвлечься от просмотра интересного контента на телефоне, даже если идет занятие	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
140	Мне бы понравилось быть автогонщиком	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
141	Занимаясь чем-то, я легко отвлекаюсь на посторонние вещи	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
142	Я часто нервничаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
143	Жизненные трудности выводят меня из равновесия и заставляют нервничать	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
144	Мне нравится нарушать установленные правила	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
145	В семье уважают мое мнение и считаются с ним	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
146	В моей учебной группе есть такой человек, которому я могу рассказать о своих проблемах	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
147	Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
148	Прежде чем начать какое-либо дело, я стараюсь собрать о нем как можно более полную информацию	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
149	Обычно я самостоятельно разбираюсь в проблеме	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№	Утверждение	Оценка
150	Я стараюсь быть честным со своими друзьями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
151	Я буду вместе работать над учебным проектом даже с тем одноклассником, с которым нахожусь в ссоре	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
152	Я верю, что существует настоящая дружба	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
153	Мне нравится пользоваться интернетом	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
154	Критика или порицание всегда слишком сильно задевают меня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
155	Мне становится грустно, если я долго не общаюсь со своими друзьями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
156	Интересная компания меня привлекает больше, чем чтение книг	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
157	Мне нравятся занятия и увлечения, связанные с риском	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
158	Я легко увлекаюсь новым	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
159	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
160	Меня сильно огорчает то, что мои мечты и желания не сбываются	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
161	Мне нравится играть в Counter-Strike, Half-Life, Doom и похожие игры	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
162	Я чувствую, что дома мне доверяют	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
163	Мои одноклассники помогают мне, когда я нахожусь в сложной ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
164	Я готов оказывать помощь другим в силу своих возможностей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
165	В моей сумке с конспектами всегда порядок	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
166	Я обычно способен держать ситуацию под контролем	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
167	В общении с людьми я стараюсь быть вежливым	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
168	Я спокойно отношусь к тому, что окружающие не смеются над моими шутками	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
169	Я доверяю людям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
170	Не все мои знакомые мне нравятся	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10