

В межах самостійної роботи з 13 по 26 лютого 2017 року Вам необхідно пройти діагностику за наступними методиками (всього 11) та обробити отримані результати відповідно із поданими ключами. Назви методик та шкал змінені, тому важливо дотримуватись поданої структури та нумерацій. На початок занять 27 лютого Ви повинні мати оброблені результати за 11 методиками.

Методика №1.

Інструкція: кожне з наступних тверджень оцініть у балах. Варіанти відповідей: „завжди, дуже часто” – 2 бали, „буває час від часу” – 1 бал, „майже ніколи” – 0 балів.

1. Я постійно підтримую власне здоров'я
2. Я обмежую свій робочий час
3. Я слідкую за рівновагою між особистим і діловим життям
4. Я планую і влаштовую для себе перерви у вихідні
5. Я ефективно організую свої поїздки
6. Я вільно виявляю свої емоції
7. Я прагну самопізнання
8. Я ефективно використовую свій час
9. Мені не доводиться щось робити всупереч власним переконанням
10. Я відчуваю свою життєрадісність
11. Я працюю над збереженням взаєморозуміння з оточуючими
12. З неуспіхів я намагаюсь винести необхідний досвід
13. Я спокійно ставлюсь до критики на свою адресу
14. Я запобігаю надмірним стресам
15. Зазвичай я почуваюся сповненим сил
16. Я беруся лише за те, що реально можу виконати

Підрахуйте загальну суму балів.

Методика №2

Інструкція: уявіть, що Вам доручили виконати певне завдання. Як зазвичай Ви ставитесь до процесу та результатів виконаного Вами завдання? Оцініть кожне твердження у балах від 0 до 10.

1. Сприймаю відведений на виконання завдання час як достатній для його виконання.
2. За визначений час встигаю повністю завершити завдання, над яким працював.
3. Результат виконання завдання є творчим.
4. Результат виконаного завдання сприймаю як корисний для себе.
5. Результати виконаного завдання можуть бути корисними для інших.
6. Сприймаю завдання як таке, що має сенс.
7. Сприймаю процес виконання завдання як цікавий.
8. Позитивно ставлюсь до себе у зв'язку з результатами виконаного завдання.
9. Результати виконаного завдання є перспективними.

10. Для виконання завдання вмію задіяти необхідні додаткові засоби.
Обрахування результатів: скласти суму балів за усіма десятима твердженнями.

Методика №3

Ответьте «да» или «нет» на утверждения.

1. Самая интересная рубрика в газетах – раздел юмора.
2. У меня бывали очень странные и необычные переживания.
3. Иногда я не прочь немного посплетничать.
4. Мне кажется, что я наиболее сообразительный и способный, чем большинство окружающих.
5. Сильная гроза пугает меня.
6. Я часто чувствую, что жизнь проходит мимо меня.
7. Люди часто слишком многого ожидают от меня.
8. Когда я нахожусь в компании людей, меня беспокоит мысль, правильно ли то, о чем я говорю.
9. В школе я медленно усваивал материал.
10. Я люблю поэзию.
11. Большинство людей заводят знакомства лишь потому, что они могут оказаться для них полезными.
12. В наше время родители слишком снисходительны к своим детям.
13. Я прочитываю не менее десяти книг в год.
14. Преподаватели часто ждут слишком большой работы от своих студентов.
15. У меня более, чем достаточно поводов для беспокойства.
16. Если в компании меня попросят, то я не постесняюсь начать беседу или высказать свое мнение по поводу того, что мне хорошо известно.
17. Я получаю большое удовольствие от спортивных игр или состязаний в том случае, если держал пари (побился об заклад).
18. Я люблю читать историческую литературу.
19. В школе мне трудно было отвечать перед всем классом.
20. Мне бывает страшно при мысли о землетрясении.
21. Мне нравится наука.
22. Я люблю читать о науке.
23. Я часто чувствую жжение, покалывание, «ползание мурашек», онемение в различных частях своего тела.
24. У меня нет большого желания узнавать что-то новое.
25. Я редко беспокоюсь о своем здоровье.
26. У меня никогда не было галлюцинаций.
27. Будущее кажется мне безнадежным.
28. Сила воли – залог успеха.
29. Я читаю довольно быстро.
30. Я мечтаю очень мало.
31. Иногда ловкость какого-нибудь мошенника меня так забавляет, что мне хочется, чтобы ему повезло.

32. У меня бывали приступы, во время которых я не мог контролировать свои движения и речь, но понимал, что происходит вокруг меня.
33. Мне подходит любая работа, лишь бы за нее хорошо платили.
34. Когда дела идут плохо, мне хочется все бросить.
35. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
36. Я берусь за дверные ручки без страха чем-нибудь заразиться.
37. Моя кожа очень чувствительна к прикосновениям.
38. Я часто просыпаюсь в испуге среди ночи.
39. Я не тот человек, который мог бы стать политическим деятелем.
40. Меня раздражают писатели, которые употребляют странные и необычные слова в своих произведениях.
41. Работа стоит мне большого напряжения.
42. Мне труднее, чем другим сосредоточиться на чем-то доном.

Прямые (за «да» 1 бал): 3, 4, 10, 13, 16, 18, 21, 22, 25, 26, 29, 31, 36, 39.

Обратные (за «нет» 1 бал): 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 23, 24, 27, 28, 30, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 42.

Подсчитайте сумму баллов.

Методика №4.

Перед вами список утверждений. Прочтите внимательно каждое из них и оцените степень вашего согласия с ним, используя следующие оценки: 4 - да, совершенно согласен (всегда); 3 - обычно (часто); 2 - иногда это так; 1 - нет, совершенно не согласен.

1. Я люблю слушать громкую музыку.
2. Я думаю, будет трудно достичь моих целей.
3. Мне нравятся ситуации с некоторой долей неопределенности, когда я не знаю, что будет со мной далее.
4. Я люблю бросать вызов судьбе.
5. Судьба более несправедлива ко мне, чем к другим.
6. У меня столько энергии, что я не могу даже два часа просидеть без дела.
7. Я менее счастлив, чем другие.
8. Меня раздражают осторожные люди.
9. В настоящее время невозможно верить во что-нибудь хорошее.
10. Мне нравится соревноваться.
11. Я легко и с удовольствием общаюсь с людьми противоположного пола.
12. Меня пугает мое будущее.
13. Я думаю, что в людях больше плохого, чем хорошего.
14. Мне нравится испытывать острые ощущения, быть в ситуациях, связанных с определенным риском.
15. У меня жизнерадостное, приподнятое настроение.

Обработка результатов. В соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по данным субшкалам - для этого необходимо просуммировать предоставленные вами баллы по каждой шкале.

Ключ: Шкала №1 (обратные вопросы): 2, 5, 7, 9, 12, 13. Шкала №2 (прямые вопросы): 1,3,4, 6, 8, 10, 11, 14, 15.

Методика №5.

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, описывающих отношение человека к работе. Оцените, насколько каждое утверждение отражает вашу точку зрения. Поставьте отметку в соответствующей графе. Здесь нет правильных или неправильных ответов, старайтесь не задумываться над выбором ответа слишком долго.

№	Утверждение	Выбор						
		Полное НЕТ	НЕТ	Скорее НЕТ	Не знаю	Скорее ДА	ДА	Полное ДА
1	Я люблю делать только то, что доставляет мне удовольствие							
2	Объем моих усилий в процессе работы определяется требованиями этой работы							
3	Для меня важно, чтобы другие одобряли мое поведение							
4	Мои решения обычно отражают те высокие стандарты, которые я сам для себя установил							
5	Я бы не стал работать в компании, если бы не был согласен с ее целями							
6	Если мне не нравится то, что надо делать на работе, я бросаю эту работу							
7	Каждый час работы должен быть оплачен							
8	Я часто принимаю решение на основании того, что подумают другие							
9	Для меня важно работать в такой организации, которая позволяла бы мне использовать мои способности и опыт							
10	Я должен поверить в идею, прежде							

	чем начать работать над ее воплощением							
11	Я часто откладываю работу, если можно заняться чем-то более интересным							
12	Я работал бы более интенсивно, если бы был уверен, что получу более высокую оплату моих усилий							
13	Я упорно работаю над задачей, если ее выполнение связано с общественным признанием							
14	Я стараюсь добиваться того, чтобы мои решения соответствовали моим личным стандартам поведения							
15	Пока я не поверю в идею, я не могу работать по-настоящему упорно							
16	Когда я выбираю работу, то останавливаюсь на той, которая кажется мне наиболее интересной							
17	Когда я выбираю работу, то останавливаюсь на той, где больше платят							
18	Если я выбираю работу, то ищу такую, в которой успех принесет мне признание							
19	Я считаю себя человеком, который сам себя мотивирует							
20	Когда я выбираю компанию, то ищу ту, которая поддерживала бы мои убеждения и ценности							
21	Я провожу свое время с теми людьми, с которыми мне интереснее всего							
22	Мой любимый день на работе — день зарплаты							
23	Те люди, у кого больше друзей, живут более полной жизнью							
24	Мне нравится делать то, что дает ощущение личного достижения							
25	Для того чтобы я мог упорно работать, цели компании должны совпадать с моими ценностями							

26	Если выбирать между двумя работами, то критерием для меня будет: «А какая из них интереснее?»							
27	Нужно всегда «держать глаза и уши открытыми», чтобы получать информацию о лучших местах работы							
28	Я прилагаю максимальные усилия, если мне известно, что это будет замечено наиболее влиятельными людьми в организации							
29	Мне нужно знать, что своими умениями и ценностями я вношу вклад в успех организации							
30	Если я разделяю цели компании, то не имеет значения, я ли добился успеха							

Обработка результатов

Каждый выбор испытуемого оценивается определенным количеством баллов в соответствии со шкалой:

Выбор	Полное НЕТ	НЕТ	Скорее НЕТ	Не знаю	Скорее ДА	ДА	Полное ДА
Баллы	1	2	3	4	5	6	7

Подсчитайте результат по каждой категории, используя ключ отнесения вопросов к категориям:

Ключи к опроснику

1. Шкала 1 (1, 6, 11, 16, 21, 26);
2. Шкала 2 (2, 7, 12, 17, 22, 27);
3. Шкала 3 (3, 8, 13, 18, 23, 28);
4. Шкала 4 (4, 9, 14, 19, 24, 29);
5. Шкала 5 (5, 10, 15, 20, 25, 30).

Результатирующая оценка по каждой шкале подсчитывается как среднее арифметическое баллов по шести утверждениям.

Методика №6.

Предлагаемые Вам вопросы касаются того, как Вы относитесь к себе и к своей жизни. Помните, что правильных или неправильных ответов на эти вопросы не существует.

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением

		Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком	1	2	3	4	5	6
2	Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы подстроиться под окружающих	1	2	3	4	5	6
3	Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу	1	2	3	4	5	6
4	Я не особо интересуюсь видами деятельности, которые могут расширить мой кругозор	1	2	3	4	5	6
5	Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем	1	2	3	4	5	6
6	Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь	1	2	3	4	5	6
7	Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями	1	2	3	4	5	6
8	Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства	1	2	3	4	5	6
9	Запросы повседневной жизни часто нервируют меня	1	2	3	4	5	6
10	В общем, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше	1	2	3	4	5	6
11	Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем	1	2	3	4	5	6
12	В целом, я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
13	Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу разделить свои взгляды	1	2	3	4	5	6
14	На мои решения обычно не влияет, что делают остальные люди	1	2	3	4	5	6
15	Я не очень хорошо вписываюсь в общество окружающих меня людей	1	2	3	4	5	6
16	Я отношусь к типу людей, которые любят пробовать все новое	1	2	3	4	5	6
17	Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы	1	2	3	4	5	6
18	Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я	1	2	3	4	5	6
19	Я люблю душевно побеседовать с родными или друзьями	1	2	3	4	5	6
20	Я часто волнуюсь по поводу того, что думают обо мне другие	1	2	3	4	5	6
21	Я вполне справляюсь с задачами повседневной жизни	1	2	3	4	5	6
22	Я не хочу пробовать какие-то новые виды деятельности – мне нравится моя жизнь в том виде, как она сложилась	1	2	3	4	5	6
23	У меня есть цель в жизни	1	2	3	4	5	6
24	Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил	1	2	3	4	5	6
25	Для меня важно уметь выслушать, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами	1	2	3	4	5	6
26	Для меня важнее быть в согласии с самим собой, нежели получать одобрение окружающих	1	2	3	4	5	6
27	Я часто чувствую, что мои обязанности подавляют меня	1	2	3	4	5	6
28	Я считаю, что новые впечатления, которые ставят под вопрос твои знания о себе и о жизни, очень важны	1	2	3	4	5	6
29	Мои повседневные обязанности часто кажутся мне банальными и незначительными	1	2	3	4	5	6
30	Моя личность большей частью мне нравится	1	2	3	4	5	6
31	У меня немного знакомых, которые согласны выслушать меня, когда мне необходимо поговорить	1	2	3	4	5	6
32	На меня обычно действует мнение людей, убежденных в своей правоте	1	2	3	4	5	6
33	Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию	1	2	3	4	5	6
34	Если задуматься, то с годами я стал намного лучше как личность	1	2	3	4	5	6
35	Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни	1	2	3	4	5	6
36	Я совершал ошибки в прошлом, но в итоге все складывалось к лучшему	1	2	3	4	5	6
37	Я считаю, что многое получаю от дружбы	1	2	3	4	5	6
38	Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу	1	2	3	4	5	6

39	Как правило, я умею позаботиться о состоянии моих личных и финансовых дел	1	2	3	4	5	6
40	На мой взгляд, человек способен расти и развиваться как личность в любом возрасте	1	2	3	4	5	6
41	Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени	1	2	3	4	5	6
42	По тем или иным причинам меня разочаровывают мои достижения	1	2	3	4	5	6
43	Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня	1	2	3	4	5	6
44	Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, нежели в одиночку отстаивать свои принципы	1	2	3	4	5	6
45	Для меня сильный стресс, если я не справляюсь со всем, что мне нужно сделать за день	1	2	3	4	5	6
46	Со временем я стал лучше разбираться в жизни, что сделало меня более сильным и способным человеком	1	2	3	4	5	6
47	Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь	1	2	3	4	5	6
48	Как правило, я горжусь тем, какой я человек, и какой образ жизни я веду	1	2	3	4	5	6
49	Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда есть время для других	1	2	3	4	5	6
50	Я уверен в своих суждениях, даже если они идут в разрез с общепринятым мнением	1	2	3	4	5	6
51	Я умею управляться со временем так, чтобы успеть сделать все необходимое вовремя	1	2	3	4	5	6
52	У меня есть ощущение, что с годами я изменился в лучшую сторону как личность	1	2	3	4	5	6
53	Я активно стараюсь осуществить планы, которые составляю для себя	1	2	3	4	5	6
54	Я завидую многим людям по поводу их образа жизни	1	2	3	4	5	6
55	У меня было мало теплых доверительных отношений с людьми	1	2	3	4	5	6
56	Мне трудно выражать свое мнение в противоречивых вопросах	1	2	3	4	5	6
57	Я занятый человек, но я получаю удовольствие от того, что со всем справляюсь	1	2	3	4	5	6
58	Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения	1	2	3	4	5	6
59	Многие люди скитаются по жизни безо всякой цели, но я не из таких	1	2	3	4	5	6
60	Мое отношение к себе, возможно, не такое хорошее, как у большинства людей.	1	2	3	4	5	6
61	Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем	1	2	3	4	5	6
62	Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней	1	2	3	4	5	6
63	Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все, что планирую	1	2	3	4	5	6
64	Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания, изменения и личностного роста	1	2	3	4	5	6
65	Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что можно было	1	2	3	4	5	6
66	Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что я жил неправильно	1	2	3	4	5	6
67	Я знаю, что могу доверять своим друзьям, а они знают, что могут доверять мне	1	2	3	4	5	6
68	Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как вести себя и как мыслить	1	2	3	4	5	6
69	Мои попытки найти себе подходящее занятие и отношения, которые мне нужны, оказывались вполне успешными	1	2	3	4	5	6
70	Мне нравится наблюдать, как изменились и «повзрослели» с годами мои взгляды	1	2	3	4	5	6
71	Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование	1	2	3	4	5	6
72	У меня были в прошлом и взлеты, и падения, но я не хотел бы ничего изменить	1	2	3	4	5	6
73	Для меня трудно полностью раскрыться в разговоре с людьми	1	2	3	4	5	6
74	Меня интересует, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни	1	2	3	4	5	6
75	Мне трудно организовать свою жизнь так, чтобы это удовлетворяло меня	1	2	3	4	5	6
76	Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь	1	2	3	4	5	6
77	Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни	1	2	3	4	5	6
78	Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, я доволен тем, какой я человек	1	2	3	4	5	6
79	Мы с моими друзьями сочувствуем друг другу, когда случаются проблемы	1	2	3	4	5	6
80	Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие	1	2	3	4	5	6

81	Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся	1	2	3	4	5	6
82	Это правда, что нельзя научить старого пса новым трюкам	1	2	3	4	5	6
83	В конечном счете, я не уверен в том, что моя жизнь сложилась, как следует	1	2	3	4	5	6
84	У каждого есть свои слабости, но у меня, кажется, их больше, чем полагается	1	2	3	4	5	6

«+» - это прямые вопросы, «-» - обратные вопросы, т.е. значение шкалы переворачивается, не 1,2,3,4,5,6, а 6,5,4,3,2,1. По каждой шкале посчитайте общую сумму баллов за прямые и обратные вопросы.

Шкала 1.

«+» - 6, 12, 30, 36, 48, 72, 78.

«-» - 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84.

Шкала 2.

«+» - 1, 19, 25, 37, 49, 67, 79.

«-» - 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73.

Шкала 3.

«+» - 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80.

«-» - 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74.

Шкала 4.

«+» - 3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81.

«-» - 9, 15, 27, 45, 63, 75.

Шкала 5.

«+» - 5, 23, 47, 53, 59, 71, 77

«-» - 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83.

Шкала 6.

«+» - 10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70.

«-» - 4, 22, 34, 58, 76, 82.

Методика №7.

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

Ф.И.О. _____
 Пол _____
 Возраст _____
 Образование _____

- | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Обычно мне очень скучно. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обычно я полон энергии |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 3. В жизни я не имею определенных целей и намерений | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я имею очень ясные цели и намерения |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 9. Моя жизнь пуста и неинтересна. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь наполнена интересными делами |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 13. Я человек очень обязательный. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я человек совсем не обязательный. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 16. В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я нашел свое призвание и цели. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 17. Мои жизненные взгляды еще не определились. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мои жизненные взгляды вполне определились. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею. | <table border="1"><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями. |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | |

20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение

3	2	1	0	1	2	3
---	---	---	---	---	---	---

Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 утверждений. Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1).

	3	2	1	0	1	2	3
Инверсированный балл в утверждениях 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20	7	6	5	4	3	2	1
Проставленный балл в утверждениях 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.	1	2	3	4	5	6	7

Общий показатель по методике – сумма за все 20 пунктов.

Субшкала 1 - сумма баллов по утверждениям 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Шкала	Мужчины	Мужчины	Женщины	Женщины
	Среднее знач.	Станд откл	Среднее знач.	Стан. Откл.
1	32,90	5,92	29,38	6,24
2.	31,09	4,44	28,80	6,14
3.	25,46	4,30	23,30	4,95
4.	21,13	3,85	18,58	4,30
5.	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель	103,10	15,03	95,76	16,54

Методика №8.

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, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

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.

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где “Да” («Верно» и «Пожалуй верно») означает положительные ответы, а “Нет” (Неверно» и «Пожалуй неверно») — отрицательные.

Шкала 1 ПЛ:

Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36

Нет 15, 42

Шкала 2 (М):

Да 11, 37

Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41

Шкала 3 (Пр):

Да 12, 20, 25, 29, 38, 43

Нет 5, 9, 32

Шкала 4 (ОР):

Да 30, 44

Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39

Шкала 5 (Г):

Да 2, 11, 25, 35, 36, 45

Нет 16, 18, 23

Шкала 6 (С):

Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46

Нет 34

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ПО ШКАЛАМ 4-6 БАЛОВ

Шкала общая (ОУ):

Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21,

22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36,

37, 38, 40, 43, 44, 45, 46

Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19,

23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Методика №9.

Инструкции по выполнению теста

Чуть ниже вы найдете 110 утверждений, описывающих возможности, которые могут быть или отсутствовать у вас как у руководителя. Прочитайте каждое утверждение и перечеркните квадрат с соответствующим номером в бланке ответов, приведенном ниже, если вы чувствуете, что оно справедливо по отношению к вам. Последовательно проработайте весь вопросник; если какой-либо вопрос вызывает у вас сомнения, подумайте над ним и ответьте как можно более правдиво. Отвечая на вопросы, будьте максимально искренними.

1. Я хорошо справлюсь с трудностями, свойственными моей работе.
2. Мне ясна моя позиция по принципиально важным вопросам.
3. Когда необходимо принимать важные решения о моей жизни, я действую решительно.
4. Я вкладываю значительные усилия в свое развитие.
5. Я способен эффективно решать проблемы.
6. Я часто экспериментирую с новыми идеями, испытывая их.
7. Мои взгляды обычно принимаются во внимание коллегами, и я часто влияю на то, какие решения они принимают.
8. Я понимаю принципы, которые лежат в основе моего подхода к управлению.
9. Мне нетрудно добиться эффективной работы подчиненных.
10. Я считаю себя хорошим наставником для подчиненных.
11. Я хорошо председательствую на совещаниях, хорошо провожу их.
12. Я забочусь о своем здоровье.
13. Я иногда прошу других высказаться о моих основных подходах к жизни и работе.
14. Если бы меня спросили, я, безусловно, смог бы описать, что я хочу сделать в своей жизни.
15. Я обладаю значительным потенциалом для дальнейшего обучения и развития.
16. Мой подход к решению проблем систематизирован.
17. Обо мне можно сказать, что я нахожу удовольствие в переменах.
18. Я обычно успешно воздействую на других людей.
19. Я убежден, что исповедую подходящий стиль управления.
20. Мои подчиненные полностью меня поддерживают.
21. Я вкладываю много сил в "натаскивание" и развитие моих подчиненных.
22. Я считаю, что методики повышения эффективности рабочих групп важны и для повышения собственной эффективности в работе.
23. Я готов, если нужно, идти на непопулярные меры.
24. Я редко предпочитаю более легкое решение тому, которое, как я знаю, является верным.
25. Моя работа и личные цели во многом взаимно дополняют друг друга.
26. Моя профессиональная жизнь часто сопровождается волнениями.
27. Я регулярно пересматриваю цели моей работы.
28. Мне кажется, многие менее изобретательны, чем я.
29. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее.
30. Я сам начинаю обсуждение моих управленческих слабостей и сильных сторон, я заинтересован в обратной связи в этой сфере.
31. Мне удастся создавать хорошие отношения с подчиненными.
32. Я посвящаю достаточно времени оценке того, что нужно для развития подчиненных.
33. Я понимаю принципы, лежащие в основе развития эффективных рабочих групп.
34. Я эффективно распределяю свое время.
35. Я обычно тверд в принципиальных вопросах.
36. При первой возможности я стараюсь объективно оценить свои достижения.
37. Я постоянно стремлюсь к новому опыту.
38. Я справляюсь со сложной информацией квалифицированно и четко.
39. Я готов пройти период с непредсказуемыми результатами ради испытания новой идеи.
40. Я бы описал себя как человека, уверенного в себе.
41. Я верю в возможность изменения отношения людей к их работе.
42. Мои подчиненные делают все возможное для организации.
43. Я регулярно провожу оценку работы своих подчиненных.
44. Я работаю над созданием атмосферы открытости и доверия в рабочих группах.
45. Работа не оказывает негативного влияния на мою частную жизнь.
46. Я редко поступаю вразрез с моими убеждениями.
47. Моя работа вносит важный вклад в получение удовольствия от жизни.
48. Я постоянно стремлюсь к установлению обратной связи с окружающими по поводу моей работы и способностей.

49. Я хорошо составляю планы.
50. Я не теряюсь и не сдаюсь, если решение не находится сразу.
51. Мне относительно легко удается устанавливать взаимоотношения с окружающими.
52. Я понимаю, что заинтересовывает людей в хорошей работе.
53. Я успешно справляюсь с передачей полномочий.
54. Я способен устанавливать обратные связи с моими коллегами и подчиненными и стремлюсь к этому.
55. Между коллективом, который я возглавляю, и другими коллективами в организации существуют отношения здорового сотрудничества.
56. Я не позволяю себе перенапрягаться на работе.
57. Время от времени я тщательно пересматриваю свои личные ценности.
58. Для меня важно чувство успеха.
59. Я принимаю вызов с удовольствием.
60. Я регулярно оцениваю свою работу и успехи.
61. Я уверен в себе.
62. Я в общем влияю на поведение окружающих.
63. Руководя людьми, я подвергаю сомнению устоявшиеся подходы.
64. Я поощряю эффективно работающих подчиненных.
65. Я считаю, что важная часть работы руководителя состоит в проведении консультаций для подчиненных.
66. Я считаю, что руководителям не обязательно постоянно быть лидерами в своих коллективах.
67. В интересах своего здоровья я контролирую то, что пью и ем.
68. Я почти всегда действую в соответствии со своими убеждениями.
69. У меня хорошее взаимопонимание с коллегами по работе.
70. Я часто думаю над тем, что не дает мне быть более эффективным в работе, и действую в соответствии со сделанными выводами.
71. Я сознательно использую других для того, чтобы облегчить решение проблем.
72. Я могу руководить людьми, имеющими высокие инновационные способности.
73. Мое участие в собраниях обычно удачно.
74. Я разными способами добиваюсь того, чтобы люди из моего коллектива были заинтересованы в работе.
75. У меня редко бывают настоящие проблемы в отношениях с подчиненными.
76. Я не позволяю себе упустить возможности для развития подчиненных.
77. Я добиваюсь того, чтобы те, кем я руковожу, ясно понимали цели работы коллектива..
78. Я в целом чувствую себя энергичным и жизнерадостным.
79. Я изучал влияние моего развития на мои убеждения.
80. У меня имеется четкий план личной карьеры.
81. Я не сдаюсь, когда дела идут плохо.
82. Я уверенно чувствую себя, возглавляя занятия по решению проблем.
83. Выработка новых идей не составляет труда для меня.
84. Мое слово не расходится с делом.
85. Я считаю, что подчиненные должны оспаривать управленческие решения.
86. Я вкладываю достаточные усилия в определение ролей и задач моих подчиненных.
87. Мои подчиненные развивают необходимые им навыки.
88. Я располагаю навыками, необходимыми для создания эффективных рабочих групп.
89. Мои друзья подтвердят, что я слежу за своим благосостоянием.
90. Я рад обсудить с окружающими свои убеждения.
91. Я обсуждаю с окружающими свои долгосрочные планы.
92. "Открытый и легко приспособляющийся" - это хорошее описание моего характера.
93. Я придерживаюсь в целом последовательного подхода к решению проблем.
94. Я спокойно отношусь к своим ошибкам, не расстраиваясь из-за них.
95. Я умею слушать других.

96. Мне хорошо удается распределить работу между окружающими.
 97. Я убежден, что в трудной ситуации мне обеспечена полная поддержка тех, кем я руковожу.
 98. Я способен давать хорошие советы.
 99. Я постоянно стараюсь улучшить работу моих подчиненных.
 100. Я знаю, как справляться со своими эмоциональными проблемами.
 101. Я сопоставлял свои ценности с ценностями организации в целом.
 102. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
 103. Я продолжаю развивать и наращивать свой потенциал.
 104. У меня сейчас не больше проблем и они не более сложны, чем год назад.
 105. В принципе, я ценю нешаблонное поведение на работе.
 106. Люди серьезно относятся к моим взглядам.
 107. Я уверен в эффективности моих методов руководства.
 108. Мои подчиненные с уважением относятся ко мне как к руководителю.
 109. Я считаю важным, чтобы кто-нибудь еще мог справиться с моей работой.
 110. Я уверен в том, что в группе можно достичь большего, чем порознь.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

Итого:

Проработав все 110 утверждений, подсчитайте число перечеркнутых клеток в столбцах и запишите число в соответствующей клетке итога; затем переходите к таблице подсчета результатов.

Методика №10.

1 – Полное несогласие

7 – Полное согласие

Вопросы	1	2	3	4	5	6	7
1. У меня высокие стандарты выполнения заданий на работе и в учебе.							
2. Я - аккуратный человек.							
3. Я часто чувствую себя расстроенным, когда не могу достичь цели.							
4. Опрятность важна для меня.							
5. Если Вы не ждете многого от себя, то Вы никогда не будете преуспевать.							
6. Даже самое лучшее во мне, не достаточно хорошее для меня.							
7. Я считаю, что вещи должны лежать на своих местах.							
8. Я ожидаю многого от себя.							
9. Я редко соответствую своим высоким стандартам.							
10. Мне нравится всегда быть организованным и дисциплинированным.							
11. Приложенные мной усилия кажутся мне недостаточными							
12. Я устанавливаю очень высокие стандарты для себя.							
13. Я всегда неудовлетворен своими результатами.							
14. Я ожидаю самого лучшего от себя.							
15. Я часто переживаю из-за несоответствия своим ожиданиям							
16. Моя работа редко соответствует моим стандартам.							
17. Я не удовлетворен, даже когда я знаю, что приложил все усилия.							
18. Я редко соответствую собственным стандартам совершенства.							
19. Я пытаюсь прилагать максимальные усилия во всем, что я делаю.							
20. Я почти всегда не удовлетворен своей работой.							
21. Я практически никогда не чувствую, что то, что я сделал, выполнено хорошо.							
22. У меня сильная потребность в борьбе за превосходство.							
23. Я часто чувствую себя разочарованным после завершения задания, потому что я знаю, что мог бы выполнить его лучше							

Подсчитайте сумму баллов по шкалам.

Шкала 1	1, 5, 8, 12, 14, 18, 22
Шкала 2	3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23

Методика №11

ИНСТРУКЦИЯ: Внимательно ознакомьтесь с парами утверждений приведённых ниже.

Каждая пара утверждений обозначает два противоположных полюса Вашего поведения, мнения или отношения. Выберите, к какому полюсу Вы более склонны и отметьте соответствующую цифру в бланке. Для каждой пары утверждений Вам необходимо отметить *только одну цифру*. Долго над ответом не думайте – «правильных» или «неправильных» ответов здесь нет

1	Так или иначе, но с ленью бороться необходимо каждый раз, когда она возникает.	1	2	3	4	5	6	7	Бессмысленно бороться с ленью. Лучше дождаться пока она пройдёт сама по себе.
2	Перенапряжение и усталость редко бывают причиной моей лени.	1	2	3	4	5	6	7	В основном, причиной моей лени являются перенапряжение и усталость.
3	Наличие чьего-либо требования выполнить работу практически не сказывается на моём желании или нежелании её выполнять.	1	2	3	4	5	6	7	Чем настойчивее кто-либо требует от меня выполнения той или иной работы, тем меньше мне хочется её выполнять, даже если внутренне я согласен с необходимостью её выполнения.
4	Лень – очень серьёзная проблема в моей жизни.	1	2	3	4	5	6	7	Лень не является сколь либо серьёзной проблемой в моей жизни.
5	Даже если работа мне не интересна, но я вижу в ней конкретную пользу, я не испытываю при её выполнении особых затруднений.	1	2	3	4	5	6	7	Даже осознание конкретной пользы от работы редко помогает мне заставить себя её сделать, если она мне не интересна.
6	Думаю, что мои родители и друзья не считают меня ленивым человеком.	1	2	3	4	5	6	7	Думаю, что мои родители и друзья считают меня ленивым человеком.
7	Если работа по-настоящему важна и значима для меня, я, как правило, без особых трудностей преодолеваю свою лень.	1	2	3	4	5	6	7	Зачастую мне кажется, что понимание важности и значимости работы для меня только затрудняет преодоление мною лени.
8	Лень – опасный и сильный враг, с которым необходимо бороться изо всех сил.	1	2	3	4	5	6	7	Лень – милый, но капризный ребёнок, которого всегда можно уговорить и переубедить.
9	Наличие или отсутствие моей инициативы в работе мало сказывается на моём желании или нежелании её выполнять.	1	2	3	4	5	6	7	Обычно я более охотно берусь за работу, инициатором которой являюсь сам.
10	Наиболее важные дела я всегда делаю в первую очередь.	1	2	3	4	5	6	7	Зачастую, я откладываю самые важные дела на-потом.
11	Я не испытываю особого нежелания делать даже наскучившую мне работу.	1	2	3	4	5	6	7	Как правило, отсутствие желания выполнять ту или иную работу возникает у меня из-за того, что она мне попросту наскучила.
12	Моя лень практически не беспокоит меня.	1	2	3	4	5	6	7	Как правило, я испытываю сильное беспокойство и дискомфорт из-за своей лени.
13	Моё желание или нежелание начинать новую работу практически не зависит от качества и продолжительности отдыха после предыдущей работы.	1	2	3	4	5	6	7	Как правило, я с большим желанием начинаю новую работу, если хорошо отдохну от предыдущей.
14	Лень – это недостаток, который лишь мешает человеку жить и нормально работать.	1	2	3	4	5	6	7	Лень не менее важна и естественна для человека, чем, например, потребность в пище или во сне
15	Я не испытываю особых проблем, занимаясь работой в которой не вижу возможностей для своего профессионального или личного роста.	1	2	3	4	5	6	7	Мне тяжело заставить себя заняться работой, в которой я не вижу возможности для своего профессионального или личного развития.
16	Каникулы или отпуск практически не сказываются на моей лени.	1	2	3	4	5	6	7	Какое-то время после отпуска или каникул лень досажает мне меньше.
17	Я охотнее берусь за более простую, но неинтересную для меня работу, чем за интересную, но более сложную.	1	2	3	4	5	6	7	Я охотнее берусь за сложную, но интересную для меня работу, чем за лёгкую, но неинтересную.
18	Я более охотно буду выполнять простую работу под контролем, чем сложную самостоятельно.	1	2	3	4	5	6	7	Я более охотно возьмусь за сложную работу, которую буду выполнять самостоятельно, чем за простую, но регулярно контролируруемую руководством.
19	Когда я ленюсь я, как правило, не испытываю сонливости.	1	2	3	4	5	6	7	Когда я ленюсь, мне, как правило, хочется спать.

20	Моя лень чаще всего вызывает у меня досаду и тревогу.	1	2	3	4	5	6	7	Когда, в конце концов, я позволяю себе полениться, то делаю это с удовольствием.
21	Конкретность и близость ожидаемого результата работы особо не влияют на моё желание или нежелание заниматься нею.	1	2	3	4	5	6	7	Мне гораздо легче заставить себя работать для близкого и конкретного результата, чем для отдалённой и неясной перспективы.
22	Мне легче заставить себя выполнять сложную, но значимую для меня работу, чем лёгкую, но незначимую.	1	2	3	4	5	6	7	Мне легче заставить себя выполнять незначимую для меня, но лёгкую работу, чем значимую, но сложную.
23	Отсутствие видимых результатов чаще всего никак не сказывается на моём желании или нежелании выполнять ту или иную работу.	1	2	3	4	5	6	7	Мне тяжело даётся работа, в которой отсутствуют видимые результаты моего труда, позволяющие судить, что мои усилия были не напрасны.
24	Моё желание или нежелание выполнять определённую работу, в общем-то, мало зависит от того, насколько она для меня интересна или неинтересна.	1	2	3	4	5	6	7	Мое желание выполнять работу сильно зависит от того, насколько она мне интересна.
25	Чем сильнее чувство ответственности за работу, тем проще мне заставить себя за неё взяться.	1	2	3	4	5	6	7	Нередко мне кажется, что высокая ответственность за работу только «расхолаживает» меня.
26	Понимание конкретной пользы от работы практически не сказывается на моём желании или нежелании её выполнять.	1	2	3	4	5	6	7	Понимание конкретной пользы, которую может принести работа, является для меня мощным стимулом к её выполнению.
27	Лень является одной из основных причин моих проблем и неудач.	1	2	3	4	5	6	7	Мои проблемы и неудачи не являются следствием лени.
28	Требование или распоряжение руководства является для меня хорошим дополнительным стимулом к выполнению работы.	1	2	3	4	5	6	7	Требования и распоряжения только создают излишнее напряжение, и желание работать пропадает.
29	Ситуации, когда я позволяю себе полениться, бывают крайне редко.	1	2	3	4	5	6	7	Ситуации, когда я позволяю себе полениться, бывают достаточно часто.
30	Если работа действительно важна для меня, мне не приходится прилагать особых усилий, чтобы заставить себя её делать.	1	2	3	4	5	6	7	Часто бывает так, что, несмотря на понимание важности и необходимости работы, я не могу себя заставить её делать.
31	Качество и продолжительность отдыха зачастую никак не помогают мне побороть свою лень.	1	2	3	4	5	6	7	Часто для того, чтобы побороть свою лень, мне просто нужно хорошо отдохнуть.
32	Давление со стороны руководства и постоянный контроль хорошо организуют и мобилизируют меня.	1	2	3	4	5	6	7	Давление и контроль руководства лишь «расхолаживают» меня.
33	Состояние лени возникает у меня вне зависимости от времени суток.	1	2	3	4	5	6	7	Чаще всего я испытываю лень во второй половине дня или вечером.
34	Однообразие и монотонность работы чаще всего не сказываются на моём желании её выполнять.	1	2	3	4	5	6	7	Чем однообразнее и монотоннее работа, тем меньше мне хочется её выполнять.
35	Я никогда не начинаю заниматься второстепенными делами в ущерб первоочередной работе.	1	2	3	4	5	6	7	Часто бывает, что я начинаю заниматься второстепенными делами вместо того, чтобы заняться действительно важной для меня работой.
36	Я готов часами заниматься интересной для меня работой в ущерб всем остальным делам, даже тогда, когда не уверен, будет ли от этой работы какая-либо польза.	1	2	3	4	5	6	7	Если я не вижу конкретной пользы в работе, мне трудно заставить себя заняться нею какой бы интересной она не была.
37	Частота «приступов» лени не вызывает у меня особого беспокойства.	1	2	3	4	5	6	7	Я испытываю лень чаще, чем мне того хотелось бы.
38	Частота занятий одной и той же работой, как правило, мало сказывается на моём желании её выполнять.	1	2	3	4	5	6	7	Чем чаще я занимаюсь одной и той же работой, тем с каждым разом меньше мне хочется её выполнять.
39	Уверенность в том, что ожидаемые результаты работы будут стоить затраченных усилий, практически не влияет на моё желание или нежелание её выполнять.	1	2	3	4	5	6	7	Я с большим трудом заставляю себя выполнять работу, когда у меня нет чёткой уверенности, будут ли полученные результаты стоить затраченных мною усилий.
40	Я не считаю себя ленивым человеком.	1	2	3	4	5	6	7	Я считаю себя ленивым человеком.
41	Форма распоряжения руководителя мало сказывается на моём желании или нежелании его выполнять.	1	2	3	4	5	6	7	Думаю, что более охотно я бы выполнил личную просьбу руководителя, а не его приказ.
42	Лень – достаточно редкое явление в моей жизни.	1	2	3	4	5	6	7	Лень – постоянный спутник моей жизни.

Ключі та таблиця превода «сирих» балів в стени

КЛЮЧ

Назва шкали	Номер пункту
Ре	2, 13, 16, 19, 31, 33
До	15, 21, 23, 26, 36, 39
Ін	5, 11, 17, 24, 34, 38
Не	3, 9, 18, 28, 32, 41
За	7, 10, 22, 25, 30, 35
Са	6, 12, 29, 37, 40, 42
Пр	1, 4, 8, 14, 20, 27
Загальний показник	До+Ін+Не +За+Са

Таблиця переводу в стени

Ре	До	Ін	Не	За	Са	Пр	Загальний показник	Стени
0-11	0-17	0-16	0-16	0-5	0-8	0-9	0-85	1
12-15	18-20	17-19	17-19	6-9	9-12	10-12	86-96	2
16-18	21-23	20-22	20-22	10-12	13-16	13-15	97-106	3
19-21	24-26	23-25	23-24	13-15	17-20	16-18	107-116	4
22-25	27-29	26-28	25-27	16-18	21-24	19-21	117-126	5
26-28	30-31	29-31	28-30	19-22	25-28	24-26	127-136	6
29-32	32-34	32-34	31-33	23-25	29-32	27-29	137-146	7
33-35	35-37	35-37	34-36	26-28	33-36	30-32	147-156	8
36-38	38-40	38-40	37-39	29-32	37-40	33-35	157-166	9
39-42	40-42	41-42	40-42	33-42	41-42	36-42	167-210	10