Вопросник по диагностике расстройств самости

**Инструкция:** вам предлагается пройти тест, состоящий из 45 утверждений. Просим Вас отвечать на них, используя пятибалльную шкалу, где:

1 балл – «Полностью не согласен»,

2 балла – «В основном не согласен»,

3 балла – «Трудно сказать»,

4 балла – «В основном согласен»,

5 баллов – «Полностью согласен».

При этом старайтесь использовать неопределенный ответ как можно реже и выбирать 3 балла только тогда, когда Вам действительно «трудно сказать».

Мы благодарим Вас за оказанную помощь. Если Вам что-­то непонятно, то Вы можете спросить у экспериментатора, а если инструкция ясна, то можете приступать к выполнению задания.

1. Вы легко и свободно можете представить себе чувства дру­гих людей.

2. Бывает, что у Вас возникает чувство тревоги, связанное с тем, что Вы не ощущаете себя единой, целостной личностью.

3. Если Вы ссоритесь с другом, которого сильно идеализируе­те и считаете самым лучшим, то Вы чувствуете свою вину.

4. Вам легко поделиться с кем-то своими переживаниями.

5. Вам бывает трудно сдерживать раздражение, если Ваши приятели неправильно себя ведут.

6. Порой Вы замечаете, что Ваши требования к себе и к окружающим несколько завышены.

7. Бывает, что Вы не можете высказать свое истинное мнение или желание, потому, что оно Вам самим кажется неуместным, неприемлемым.

8. Иногда Вы замечаете, что Вы слишком чувствительны к давлению или влиянию извне.

9. Вы с уверенность можете сказать, что живете именно так, как Вам хотелось бы.

10. Можно сказать, что Вам свойственны разного рода эгоцентрические и эгоистические тенденции.

11. Сильны ли возникающие у Вас внутренние разногласия, противоречия.

12. Практически во всем Вы чувствуете себя ярко выраженной индивидуальностью.

13. Найти человека, разговор с которым может Вас успокоить, для Вас достаточно легко.

14. Вы можете назвать себя уравновешенным человеком.

15. Вы порой оказываетесь в ситуациях, когда не способны достичь поставленных целей.

16. Вы долго и тщательно обдумываете свои действия или высказывания.

17. Иногда Вы замечаете, что у вас возникает чувство отчужденности от собственных целей и идеалов.

18. Вы всегда сдерживаете обещания, даже которые дали необдуманно.

19. Чувство благодарности Вы испытываете достаточно часто.

20. Мнение других людей значимо влияет на вашу самооценку и настроение.

21. Обычно Вас раздражает повышенное внимание к Вашей личности.

22. Вам довольно сложно начать разговор на тревожащую Вас тему.

23. Часто Вам свойственно импульсивное необдуманное поведение.

24. Иногда у Вас возникает чувство, что Ваши способности недооцениваются.

25. Вам свойственно корить себя за совершенные сгоряча поступки.

26. Бывает, что у Вас возникает чувство, будто бы окружающие считают Вас излишне «зацикленным» на одной сфере жизни: работе, сексе, учебе, спорте, компьютере и т.д.

27. Случается, что Вы хоть немного, но все же иногда опаздываете пусть даже на неважную встречу.

28. Вы совершенно спокойно можете отдать что-то другому ничего не требуя взамен.

29. Как правило, невнимание со стороны окружающих способствует тому, что Вы ощущаете себя хуже тех, кому это внимание адресовано.

30. Обычно Вы просыпаетесь по утрам в хорошем настроении.

31. Вы с уверенностью можете сказать, что среди Ваших знакомых есть люди, при общении с которыми Вы действительно можете позволить себе расслабиться и не думать о проблемах.

32. Свои эмоции и переживания Вы склонны держать «в себе».

33. Случается, что Вы оказываетесь в ситуации, когда люди дают Вам меньше, чем Вы того заслуживаете.

34. Прежде чем что-то сделать или сказать, Вы обычно думаете о том, как это воспримут другие.

35. Вы считаете, что у Вас довольно теплые отношения с окружающими.

36. Вы всегда настаиваете на своем, независимо от мнения окружающих.

37. Вы полностью соответствуете этическим и моральным нормам и оценкам Вашего общества.

38. Можно ли сказать, что Вы испытываете сильную тревогу, если люди не могут понять Вас из-за того, что Ваши чувства противоречивы.

39. Вы можете сказать, что большинство успехов Вы достигли исключительно собственными силами, и что они принесли Вам искреннюю радость.

40. В кружении друзей Вам абсолютно ничего не угрожает.

41. Иногда у Вас возникает ощущение, что окружающие совершенно бесчувственны к Вам.

42. Можно сказать, что Ваши цели и прилагаемые усилия по их достижению точно соответствуют друг другу.

43. Чувство, что Вы стесняете или обременяете людей своими просьбами, возникает у Вас довольно часто.

44. В действительности направленность Вашей деятельности соответствует Вашим личностным целям и притязаниям, т.е. Вы точно знаете, к чему Вы стремитесь и как этого до­биться.

45. Вы часто думаете о том, как Вы выглядите, особенно перед тем, как куда-то идти.

**Бланк ответов**

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Образование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Семейное положение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Пол:**М         Ж** Дата «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 200\_\_\_г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Балл | № | Балл | № | Балл |
| 1 |  | 16 |  | 31 |  |
| 2 |  | 17 |  | 32 |  |
| 3 |  | 18 |  | 33 |  |
| 4 |  | 19 |  | 34 |  |
| 5 |  | 20 |  | 35 |  |
| 6 |  | 21 |  | 36 |  |
| 7 |  | 22 |  | 37 |  |
| 8 |  | 23 |  | 38 |  |
| 9 |  | 24 |  | 39 |  |
| 10 |  | 25 |  | 40 |  |
| 11 |  | 26 |  | 41 |  |
| 12 |  | 27 |  | 42 |  |
| 13 |  | 28 |  | 43 |  |
| 14 |  | 29 |  | 44 |  |
| 15 |  | 30 |  | 45 |  |

**Бланк ответов**

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Образование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Семейное положение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Пол:**М         Ж** Дата «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 200\_\_\_г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Балл | № | Балл | № | Балл |
| 1 |  | 16 |  | 31 |  |
| 2 |  | 17 |  | 32 |  |
| 3 |  | 18 |  | 33 |  |
| 4 |  | 19 |  | 34 |  |
| 5 |  | 20 |  | 35 |  |
| 6 |  | 21 |  | 36 |  |
| 7 |  | 22 |  | 37 |  |
| 8 |  | 23 |  | 38 |  |
| 9 |  | 24 |  | 39 |  |
| 10 |  | 25 |  | 40 |  |
| 11 |  | 26 |  | 41 |  |
| 12 |  | 27 |  | 42 |  |
| 13 |  | 28 |  | 43 |  |
| 14 |  | 29 |  | 44 |  |
| 15 |  | 30 |  | 45 |  |

Вопросник по диагностике расстройств самости

**Инструкция:** вам предлагается пройти тест, состоящий из 45 утверждений. Просим Вас отвечать на них, используя пятибалльную шкалу, где:

1 балл – «Полностью не согласен»,

2 балла – «В основном не согласен»,

3 балла – «Трудно сказать»,

4 балла – «В основном согласен»,

5 баллов – «Полностью согласен».

При этом старайтесь использовать неопределенный ответ как можно реже и выбирать 3 балла только тогда, когда Вам действительно «трудно сказать».

Мы благодарим Вас за оказанную помощь. Если Вам что-­то непонятно, то Вы можете спросить у экспериментатора, а если инструкция ясна, то можете приступать к выполнению задания.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждения | Полностью не согласен | В основном не согласен | Трудно сказать | В основном согласен | Полностью согласен |
| 1 | Вы легко и свободно можете представить себе чувства дру­гих людей. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Бывает, что у Вас возникает чувство тревоги, связанное с тем, что Вы не ощущаете себя единой, целостной личностью. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Если Вы ссоритесь с другом, которого сильно идеализируе­те и считаете самым лучшим, то Вы чувствуете свою вину. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Вам легко поделиться с кем-то своими переживаниями. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Вам бывает трудно сдерживать раздражение, если Ваши приятели неправильно себя ведут. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Порой Вы замечаете, что Ваши требования к себе и к окружающим несколько завышены. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Бывает, что Вы не можете высказать свое истинное мнение или желание, потому, что оно Вам самим кажется неуместным, неприемлемым. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Иногда Вы замечаете, что Вы слишком чувствительны к давлению или влиянию извне. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Вы с уверенность можете сказать, что живете именно так, как Вам хотелось бы. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Можно сказать, что Вам свойственны разного рода эгоцентрические и эгоистические тенденции. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Сильны ли возникающие у Вас внутренние разногласия, противоречия. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Практически во всем Вы чувствуете себя ярко выраженной индивидуальностью. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Найти человека, разговор с которым может Вас успокоить, для Вас достаточно легко. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Вы можете назвать себя уравновешенным человеком. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Вы порой оказываетесь в ситуациях, когда не способны достичь поставленных целей. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Вы долго и тщательно обдумываете свои действия или высказывания. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Иногда Вы замечаете, что у вас возникает чувство отчужденности от собственных целей и идеалов. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Вы всегда сдерживаете обещания, даже которые дали необдуманно. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Чувство благодарности Вы испытываете достаточно часто. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Мнение других людей значимо влияет на вашу самооценку и настроение. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Обычно Вас раздражает повышенное внимание к Вашей личности. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Вам довольно сложно начать разговор на тревожащую Вас тему. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Часто Вам свойственно импульсивное необдуманное поведение. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Иногда у Вас возникает чувство, что Ваши способности недооцениваются. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Вам свойственно корить себя за совершенные сгоряча поступки. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Бывает, что у Вас возникает чувство, будто бы окружающие считают Вас излишне «зацикленным» на одной сфере жизни: работе, сексе, учебе, спорте, компьютере и т.д. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Случается, что Вы хоть немного, но все же иногда опаздываете пусть даже на неважную встречу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Вы совершенно спокойно можете отдать что-то другому ничего не требуя взамен. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Как правило, невнимание со стороны окружающих способствует тому, что Вы ощущаете себя хуже тех, кому это внимание адресовано. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Обычно Вы просыпаетесь по утрам в хорошем настроении. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Вы с уверенностью можете сказать, что среди Ваших знакомых есть люди, при общении с которыми Вы действительно можете позволить себе расслабиться и не думать о проблемах. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Свои эмоции и переживания Вы склонны держать «в себе». | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Случается, что Вы оказываетесь в ситуации, когда люди дают Вам меньше, чем Вы того заслуживаете. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Прежде чем что-то сделать или сказать, Вы обычно думаете о том, как это воспримут другие. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Вы считаете, что у Вас довольно теплые отношения с окружающими. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Вы всегда настаиваете на своем, независимо от мнения окружающих. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 | Вы полностью соответствуете этическим и моральным нормам и оценкам Вашего общества. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | Можно ли сказать, что Вы испытываете сильную тревогу, если люди не могут понять Вас из-за того, что Ваши чувства противоречивы. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | Вы можете сказать, что большинство успехов Вы достигли исключительно собственными силами, и что они принесли Вам искреннюю радость. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40 | В кружении друзей Вам абсолютно ничего не угрожает. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41 | Иногда у Вас возникает ощущение, что окружающие совершенно бесчувственны к Вам. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42 | Можно сказать, что Ваши цели и прилагаемые усилия по их достижению точно соответствуют друг другу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43 | Чувство, что Вы стесняете или обременяете людей своими просьбами, возникает у Вас довольно часто. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44 | В действительности направленность Вашей деятельности соответствует Вашим личностным целям и притязаниям, т.е. Вы точно знаете, к чему Вы стремитесь и как этого до­биться. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45 | Вы часто думаете о том, как Вы выглядите, особенно перед тем, как куда-то идти. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |