+7 (495) 150 18 17 MANAGER@SEMINARNA.RU

МЕТОДИКА "ВЫХОД ИЗ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ"

Ознакомившись с вопросами, необходимо на каждое суждение выбрать один из возможных вариантов ответов.

1. Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях:

а) нет, так как считаю, что это не поможет;

б) да, если для этого есть подходящий собеседник;

в) не всегда, так как иной раз самому тяжело думать о них, не то, что рассказывать другим.

2. Насколько сильно вы переживаете неприятности:

а) всегда и очень тяжело;

б) это зависит от обстоятельств;

в) стараюсь терпеть и не сомневаюсь, что любой неприятности, в конечном счете, придет конец.

3. Если вы не употребляете спиртное, то пропустите этот вопрос и переходите к следующему. Если вы употребляете спиртные напитки, то по какой причине:

а) для того чтобы «утопить» в вине свои проблемы;

б) для того чтобы как-то отвлечься от них;

в) просто так, мне нравится время от времени быть навеселе и чувствовать себя свободнее.

4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:

а) позволяете себе расслабиться и делаете то, что давно себе не позволяли;

б) идете в гости к друзьям;

в) сидите дома и жалеете самого себя.

5. Когда близкий человек обижает вас, то вы:

а) замыкаетесь в себе и ни с кем не общаетесь;

б) требуете от него объяснений;

в) рассказываете об этом каждому, кто готов вас выслушать.

6. В минуту счастья вы:

а) не думаете о перенесенном несчастье;

б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет;

в) не забываете о том, что в жизни есть немало неприятного.

7. Что вы думаете о психиатрах:

а) вы бы не хотели стать их пациентом;

б) многим людям они могли бы реально помочь;

в) человек сам, без психиатра, должен помогать себе.

8. Судьба, по вашему мнению:

а) вас преследует,

б) несправедлива к вам,

в) благосклонна к вам.

9. О чем вы думаете после ссоры с супругом или любимым человеком, когда ваш гнев уже проходит:

а) о том приятном, что у вас было в прошлом;

б) мечтаете тайно ему отомстить;

Отправьте нам сообщение

в) думаете о том, сколько вы от него (нее) уже вытерпели.

Ниже дан ключ для перевода ответов испытуемых в баллы.

Способ перевода ответов, выбранных испытуемым по данной методике, в баллы

Выбранный	Порядковый номер суждения								
ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	3	4	5	0	3	1	4	5	1
6	1	0	3	2	0	3	2	2	2
в	2	2	1	4	1	5	3	1	3

На основании общей суммы баллов, набранных испытуемым, судят о типичных для него способах выхода из затруднительных ситуаций.

При сумме баллов от 7 до 15 делают вывод о том, что данный человек легко примиряется с неприятностями, правильно оценивая случившееся и сохраняя душевное равновесие.

При сумме набранных баллов от 16 до 26 приходят к заключению, что не всегда данный человек с достоинством выдерживает удары судьбы. Часто он срывается, проклинает ее, т.е. расстраивается при возникновении проблем и расстраивает других.

Если сумма баллов оказалась в пределах от 27 до 36, то это дает основание сделать вывод о том, что данный человек не может нормально переживать неприятности и обычно реагирует на них психологически неадекватно.

Другие тесты раздела "Самооценка"

Отправьте нам сообщение