

ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается перечень утверждений, сделанных от первого лица и касающихся особенностей самочувствия и взаимоотношений с другими людьми.

Прочитав каждое утверждение, решите, в какой мере оно справедливо *по отношению к Вам*. Степень Вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений оцените по пятиуровневой шкале, представленной на регистрационном бланке клеточками **А, Б, В, Г, Д**:

А - совершенно верно

Б - пожалуй, верно

В - затрудняюсь с ответом

Г - пожалуй, неверно

Д - совершенно неверно

Свой выбор отразите в регистрационном бланке, поставив метку в соответствующей клеточке.

Следите за тем, чтобы номера утверждений и номера на бланке совпадали. Не пропускайте ни одного утверждения, для каждого из них выбирайте *только один* вариант ответа. Старайтесь по возможности избегать неопределенных ответов.

Перед началом выполнения методики впишите необходимые данные о себе в верхней части бланка, *не выходя за пределы рамки*. Обратите также внимание на приведенные в этой же части бланка правила нанесения меток.

Если Вы хорошо поняли инструкцию, приступайте к заполнению бланка.

1. Для меня любые эмоции - и положительные, и отрицательные - служат источником жизненного опыта и знаний о том, как следует поступать в той или иной ситуации.
2. Я сохраняю спокойствие даже тогда, когда на меня оказывают давление.
3. Я, как правило, замечаю, как меняются мои чувства.
4. Когда это необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с ситуацией.
5. После того как что-то расстроило меня, я могу легко справиться со своими чувствами.
6. Я способен выслушивать "исповеди" других людей о своих проблемах.
7. Когда у меня случаются отрицательные эмоции, я не застреваю на них.
8. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
9. Я могу заставить себя снова и снова преодолевать препятствия.
10. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
11. Отрицательные эмоции и переживания помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
12. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
13. Я достаточно точно (адекватно) реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
14. Когда позволяет время, я стараюсь разобраться в причине своих отрицательных переживаний и чувств.
15. Я могу легко привести себя в состояние готовности и сосредоточенности.

А	Б	В	Г	Д
совершенно верно	пожалуй, верно	затрудняюсь с ответом (ни то, ни другое)	пожалуй, неверно	абсолютно неверно

16. Я способен поднять настроение других людей.
17. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
18. Мне важно осознавать свои истинные чувства для поддержания "хорошей формы".
19. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены в явной форме.
20. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции другого человека по выражению его лица.
22. Я могу легко нейтрализовать свои негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. По ряду внешних признаков я легко догадываюсь о том, в чем нуждается собеседник.
24. Окружающие считают меня хорошо понимающим переживания других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. При необходимости я могу настроить себя на положительные эмоции, такие как радость, внутренний подъем и юмор.
27. Знакомые советуются со мной по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо "настраиваюсь" на эмоции других людей.
29. Когда я выступаю с какой-либо инициативой, мне, как правило, удается привлечь на свою сторону других и получить их поддержку.
30. Я легко могу отвлечься от неприятных переживаний.