# Опросник самооценки состояния адаптации

**Тревожность (Тр):**

-3: меня могут встревожить только жизненно важные ситуа­ции, я спокоен (-йна).

-2: я спокоен (-йна), меня могут встревожить, кроме жизненно важных, лишь значительные неприятности.

-1: я спокоен (спокойна), но меня могут встревожить и незначительные неприятности.

0: пожалуй, я спокоен (спокойна), но не уверен(а), что так будет весь день.

+ 1: я тревожусь по пустякам и одновременно о здоровье своем и своих близких, о будущем и т.д.

+2: малейшая угроза изменения обычного существования вызывает у меня тревогу.

+3: я весь(вся) охвачен(а) беспричинным беспокойством и тревогой.

**Агрессивность, раздражительность (Аг):**

-3: даже если меня будут обвинять или оскорблять — у меня не появится раздражения и даже желания рассердиться.

-2: в случае обвинений и оскорблений у меня появится не­большое раздражение.

-1: только если близкие люди будут конфликтовать со мной, они смогут ненадолго «вывести меня из себя».

0: пока со мной все дружелюбны, меня сегодня ничто не раздражает.

+1: я, пожалуй, могу вспылить и даже накричать на кого-нибудь, если представится случай.

+2: только троньте меня - вам же будет хуже: вспылю и накричу.

+3: все окружающие, и чужие, и свои, меня сильно раздра­жают, так бы и «побил» кого-нибудь.

**Утомляемость (Ут):**

-3: на мне можно «воду возить», и я не устану, или мгно­венно восстановлюсь.

-2: я могу довольно много работать без устали.

-1: пожалуй, я не очень устаю сегодня.

0: пожалуй, я устаю сегодня от обычной работы, но лишь немного.

+1: после обычной работы я сегодня слишком утомляюсь.

+2: я очень устаю сегодня, даже немного поработав.

+3: при малейшей нагрузке я сразу сильно устаю.

**Угнетенность (Уг):**

-3: я совершенно не угнетен(а), радуюсь жизни, почти ле­таю, хочется петь и смеяться, настроение приподнятое.

-2: угнетенности нет, настроение хорошее.

-1: я скорее в хорошем настроении, чем в плохом.

0: я не угнетен(а), но легкости и веселья тоже нет.

+1: немного угнетен(а), у меня неважное настроение.

+2: угнетен(а), грустно, тяжесть на душе.

+3: я совсем угнетен(а), подавлен(а), в мерзком настроении, самые мрачные и тяжелые мысли.

**Работоспособность по времени (Рв):**

-3: я могу продуктивно работать только очень краткими пе­риодами с большими перерывами.

-2: долго непрерывно работать не смогу.

-1: я мало пригоден к длительной непрерывной работе.

0: пожалуй, длительно работать могу, но с трудом.

+1: пожалуй, смогу работать довольно долго.

+2: смогу работать много часов без усталости.

+3: смогу работать хоть с утра до ночи.

**Работоспособность по скорости (Рс):**

-3: я совсем не способен работать быстро, производитель­ность крайне низка.

-2: я работаю не интенсивно, не быстро.

-1: темп (интенсивность) работы невысок.

0: работать могу, но не очень быстро (интенсивно).

+1: могу работать, пожалуй, достаточно быстро (интенсив­но).

+2: могу работать очень интенсивно (быстро).

+3: я могу работать с очень большой скоростью (интенсив­ностью).

**Аппетит (Ап):**

-3: даже мысль о еде неприятна.

-2: аппетита нет, равнодушие к еде.

-1: что-нибудь съем, хотя без удовольствия.

0: аппетит средний, любимое блюдо съем.

+ 1: сегодня есть аппетит, хотя и не очень большой.

+2: хороший аппетит, ем с большим удовольствием.

+3: «зверский» аппетит, во время еды получаю наслаждение.

**Сон (Сон):**

-3: сон почти отсутствовал, ужасная ночь.

-2: хорошего сна почти не было, за всю ночь спал(-а) мало.

-1: сон был неудовлетворительный: либо заснул(а) не сразу, либо просыпался(-лась) среди ночи, либо не выспался(-лась), хотя долго спал(-а).

0: сон не вполне достаточен, но и большого недосыпа нет.

+ 1: сон удовлетворительный.

+2: хорошо спал(-а) и выспался(-лась).

+3: сон отличный, мгновенно засыпаю, глубоко сплю, про­сыпаюсь отдохнувшим(-ей) и бодрым(-ой).

**Оптимизм (Оп) -** имеется в виду сегодняшний эмоциональный настрой, а не философская или политическая позиция:

-3: я резко пессимистичен(-на), уверен(-а), что все будет пло­хо.

-2: от будущего хорошего не жду.

-1: я скорее пессимистичен(-на), чем оптимистичен(-на).

0: ни оптимизм, ни пессимизм во мне не преобладает.

+1: я скорее оптимистичен, чем нейтрален.

+2: оптимизма у меня достаточно.

+3: я прямо излучаю оптимизм и уверен(а), что все будет прекрасно.

**Активность (Ак):**

-3: абсолютно ничего не хочу делать, только бы оставили меня в покое.

-2: за дело браться не хочу, но развлечься не против.

-1: работать могу, но совсем без желания, только по необхо­димости.

0: особого желания нет, но работать могу.

+1: пожалуй, есть желание что-то делать.

+2: работать хочется.

+3: у меня жажда деятельности.

Источник: Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Кузьменко Т.С. Антистрессорные реакции и активационная терапия. М.: Имедис, 1998.

 

