**Текст опросника жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева).**

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопро­сы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ВОПРОСЫ** | **НЕТ** | **Скорее НЕТ** | **Скорее**  **ДА** | **ДА** |
| 1 | Я часто не уверен в собственных решениях |  |  |  |  |
| 2 | Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела |  |  |  |  |
| 3 | Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели |  |  |  |  |
| 4 | Я постоянно занят и мне это нравится |  |  |  |  |
| 5 | Часто я предпочитаю «плыть» по течению |  |  |  |  |
| 6 | Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств |  |  |  |  |
| 7 | Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня |  |  |  |  |
| 8 | Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня |  |  |  |  |
| 9 | Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо |  |  |  |  |
| 10 | Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать |  |  |  |  |
| 11 | Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным |  |  |  |  |
| 12 | Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня |  |  |  |  |
| 13 | Лучше синица в руках, чем журавль в небе |  |  |  |  |
| 14 | Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым |  |  |  |  |
| 15 | Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их |  |  |  |  |
| 16 | Иногда меня пугают мысли о будущем |  |  |  |  |
| 17 | Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал |  |  |  |  |
| 18 | Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль |  |  |  |  |
| 19 | Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете |  |  |  |  |
| 20 | Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми |  |  |  |  |
| 21 | Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш |  |  |  |  |
| 22 | Я люблю знакомиться с новыми людьми |  |  |  |  |
| 23 | Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное |  |  |  |  |
| 24 | Мне всегда есть чем заняться |  |  |  |  |
| 25 | Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг |  |  |  |  |
| 26 | Я часто сожалею о том, что уже сделано |  |  |  |  |
| 27 | Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен |  |  |  |  |
| 28 | Мне трудно сближаться с другими людьми |  |  |  |  |
| 29 | Как правило, окружающие слушают меня внимательно |  |  |  |  |
| 30 | Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом |  |  |  |  |
| 31 | Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен |  |  |  |  |
| 32 | Мне кажется, жизнь проходит мимо меня |  |  |  |  |
| 33 | Мои мечты редко сбываются |  |  |  |  |
| 34 | Неожиданности дарят мне интерес к жизни |  |  |  |  |
| 35 | Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны |  |  |  |  |
| 36 | Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни |  |  |  |  |
| 37 | Мне не хватает упорства закончит начатое |  |  |  |  |
| 38 | Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной |  |  |  |  |
| 39 | У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы |  |  |  |  |
| 40 | Окружающие меня недооценивают |  |  |  |  |
| 41 | Как правило, я работаю с удовольствием |  |  |  |  |
| 42 | Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей |  |  |  |  |
| 43 | Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются |  |  |  |  |
| 44 | Друзья уважают меня за упорство и непреклонность |  |  |  |  |
| 45 | Я охотно берусь воплощать новые идеи |  |  |  |  |