**Тест жизнестойкости** / Бланк версии Леонтьева-Рассказовой

***Инструкция***: Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Утверждение: *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 заинтересовать меня.

**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 то, что задумал.

**18**. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль.

**19**. Мне кажется, 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, что 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 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 закончить 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.

**Интерпретация:**

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла). Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полученный результат может быть сравнен с нормативным.

Адаптация Леонтьева и Рассказовой

Подсчет сырых баллов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | Прямые утверждения | Обратные утверждения |
| Вовлеченность | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| Контроль | 9, 15, 17, 21, 25, 44 | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39,43 |
| Принятие риска | 34, 45 | 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36 |

Нормативные значения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормы | Жизнестойкость | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска |
| Среднее значение | 80,72 | 37,64 | 29,17 | 13,91 |
| Стандартное отклонение | 18,53 | 8,08 | 8,43 | 4,39 |