

## ЕМ СПТ форма А

### Бланк ответов

Идентификационный код \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

### Инструкция по заполнению

Вам будет предложен ряд утверждений. Внимательно прочитайте их, оценивая каждое утверждение как неверное или верное по отношению к вам, используя шкалу от 1 (утверждение абсолютно неверно) до 10 (утверждение абсолютно верно).

Вы можете проходить тест с комфортной для себя скоростью. Не стоит торопиться, но и не нужно долго думать над ответом на вопрос. Верный ответ тот, который первый «пришел в голову».

№	Утверждение	Оценка
1	Меня мало кто понимает	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Если я хочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Я думаю, что, пытаясь ограничивать себя правилами, люди часто упускают возможность получить удовольствие	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Мне кажется, что жизнь без риска будет скучной	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Мне не нравится работа, требующая усидчивости и сосредоточенности	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Родители уважают во мне личность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Мои одноклассники приветливы и доброжелательны со мной	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Мне нравится учиться в школе	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	Я могу долго сосредотачиваться на работе, которая мне не интересна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11	Я стараюсь выполнять свои обещания, даже если это трудно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12	Я не буду перебивать учителя, даже если он ошибся	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13	Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14	Меня легко переспорить	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№	Утверждение	Оценка
15	Мне трудно сказать «нет», когда меня о чем-либо просят	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16	Мне кажется, что самые интересные вещи происходят, когда человек позволяет себе быть совершенно свободным от правил	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17	Я часто испытываю потребность в острых ощущениях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18	Считаю, что мне часто делают несправедливые замечания	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20	Дома интересуются моей жизнью	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21	У меня с одноклассниками хорошие отношения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22	Мне хотелось бы чаще встречаться со своими знакомыми и друзьями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23	Я могу довести начатое дело до конца, даже если возникает желание его бросить	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24	Ради высокой оценки я готов выступить перед классом, хотя мне это нелегко	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25	Я знаю, что лучше помолчать, когда я злюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26	Дома я веду себя за столом хуже, чем в гостях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27	У меня нет уверенности в себе	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28	Когда я чувствую себя счастливым и энергичным, найдется кто-нибудь, кто все испортит	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29	Я всегда стараюсь следить за появлением новых кинофильмов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30	Я часто смотрю ролики, где люди рискуют	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31	Я часто говорю не подумав	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33	В семье считают, что я добьюсь больших успехов в жизни	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
34	Я думаю, что мои одноклассники относятся ко мне хорошо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
35	Я могу быть в хороших отношениях с теми, чьи поступки не одобряю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
36	Я планирую, на что потрачу свои деньги, и не нарушаю свой план	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
37	Я готов преодолеть свою стеснительность, если это необходимо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
38	Я выполняю то, о чем просят меня родители	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№	Утверждение	Оценка
39	Бывает, я говорю неправду	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
40	Бывает, я делаю такое, о чем впоследствии сожалею	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
41	Чтобы начать что-то важное, мне нужна поддержка другого человека	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
42	Я люблю играть в компьютерные игры и внимательно слежу за появлением новых игр	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
43	Мне нравится испытывать себя в разных ситуациях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
44	Мне часто говорят, что я вспыльчивый человек	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
45	Я слишком переживаю из-за пустяков	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
46	Если у родителей есть свободное время, то они стараются провести его вместе со мной	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
47	В классе я не чувствую себя лишним	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
48	Я не боюсь обращаться к взрослому за помощью, если это необходимо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
49	Я всегда стараюсь выслушать собеседника не перебивая, даже если не терпится ему возразить	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
50	Я готов терпеть неудобства ради достижения цели	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
51	Я выполняю все домашние задания, которые задают учителя	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
52	Временами мне очень хочется ругаться	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
53	Критика или порицание всегда слишком сильно задевают меня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
54	Даже если я прав, я могу промолчать, чтобы не портить отношения с людьми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
55	Посещение магазинов и покупки приносят мне радость и удовольствие	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
56	Мне нравится делать что-либо на спор	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
57	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться и говорю все, что думаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
58	Часто я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
59	Я знаю, что своим родителям я нравлюсь таким, какой я есть	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
60	Я думаю, что мои одноклассники будут жалеть, если мне придется перейти в другую школу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
61	Мне нравится участвовать в общественных мероприятиях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
62	Я могу сдерживать свои эмоции	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№	Утверждение	Оценка
63	В походе я готов дойти до финиша, несмотря на то, что устал	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
64	Я стараюсь соблюдать правила поведения в школе	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
65	Иногда я сплетничаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
66	Временами я определенно чувствую себя бесполезным	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
67	Я переживаю, если узнаю, что у других людей обо мне сложилось плохое мнение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
68	Хотя бы раз в неделю я балую себя разными вкусностями (пирожное, мороженое и т. п.)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
69	Я считаю, что в жизни нужно уметь рисковать	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
70	Я часто себя ругаю за поспешные решения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
71	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
72	Родители считают, что во мне больше достоинств, чем недостатков	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
73	Мои одноклассники прислушиваются к моему мнению	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
74	Мне нравится участвовать в конкурсах и проектах	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
75	Когда я узнаю об успехе кого-нибудь, кого я знаю, то на мгновение воспринимаю это как собственную неудачу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
76	Я готов пойти против моих одноклассников, если я не согласен с ними	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
77	Считаю, что опаздывать нехорошо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
78	Я не всегда соблюдаю правила дорожного движения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
79	Я часто погружаюсь в тягостные раздумья	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
80	Меня всегда охватывают тревога и беспокойство, когда приходится уезжать из дома хотя бы ненадолго	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
81	Я иногда думаю, что здоровый образ жизни не так полезен, как кажется	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
82	Неожиданности и экстрим дарят мне интерес к жизни	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
83	Я часто действую под влиянием эмоций, не думая о возможных последствиях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
84	Довольно часто из-за переживаний я долго не могу уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
85	Я чувствую, что родители меня любят	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
86	Я думаю, что моим одноклассникам интересно проводить со мной свободное время	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№	Утверждение	Оценка
87	Мне бы понравилось быть волонтером	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
88	Всегда стараюсь продумать способ достижения цели, прежде чем начинать действовать	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
89	Я дам другу поиграть на моем телефоне, даже если я сам хочу играть	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
90	Я помогаю родителям по хозяйству	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
91	Я не всегда выполняю все, что запланировал	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
92	У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что мне трудно усидеть на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
93	Мне важно, что обо мне думают друзья или знакомые	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
94	Мне нравится получать что-либо даром	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
95	Я готов на все, чтобы победить в споре	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
96	У меня вызывают раздражение люди, которые не могут быстро решиться на что-нибудь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
97	Меня волнуют возможные неудачи	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
98	Моим родителям нравятся мои увлечения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
99	В школе у меня редко возникают конфликты со сверстниками	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
100	Мне интересно знакомиться с новыми людьми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
101	В случае неудачи я всегда стараюсь понять, что мною сделано неправильно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
102	Я могу долго ждать исполнения обещаний, которые мне дали другие	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
103	Я считаю, что законы существуют для того, чтобы был порядок	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
104	Вступая в игру, я хочу выиграть	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
105	Я легко становлюсь нетерпеливым и раздражительным при общении с людьми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
106	Осваивать что-то новое мне легче под руководством более опытного человека	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
107	Иногда мне трудно отвлечься от просмотра интересного контента на телефоне, даже если идет урок	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
108	Мне бы понравилось быть автогонщиком	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
109	При выполнении домашнего задания я часто отвлекаюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
110	Я часто нервничаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
111	В семье уважают мое мнение и считаются с ним	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№	Утверждение	Оценка
112	В моем классе есть такой человек, которому я могу рассказать о своих проблемах	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
113	Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
114	Прежде чем начать какое-либо дело, я стараюсь собрать о нем как можно более полную информацию	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
115	Я спокойно отношусь к тому, что окружающие не смеются над моими шутками	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
116	Я стараюсь быть честным со своими друзьями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
117	Мне нравится пользоваться интернетом	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
118	Люди часто разочаровывают меня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
119	Я переживаю, если мне пришлось конфликтовать с кем-то	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
120	Веселые и шумные игры я люблю больше, чем чтение книг	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
121	Мне нравятся занятия и увлечения, связанные с риском	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
122	Я легко увлекаюсь чем-то новым	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
123	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
124	Я чувствую, что дома мне доверяют	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
125	Мои одноклассники помогают мне, когда я нахожусь в сложной ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
126	Я готов оказывать помощь другим в силу своих возможностей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
127	В моей школьной сумке всегда порядок	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
128	Я буду вместе работать над школьным проектом даже с тем одноклассником, с которым нахожусь в ссоре	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
129	В общении с людьми я стараюсь быть вежливым	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
130	Не все мои знакомые мне нравятся	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10