**Самооценка психологической адаптивности**

С ее помощью выявляется уровень социально-психологической адаптивности личности. Методика состоит из двух групп вопросов, поделенных на две группы (группа А состоит из 10 утверждений, группа Б – из 5).

**Цель**: исследовать уровень социально-психологической адаптивности.

**Инструкция**: Если Вы, безусловно, согласные с утверждением, напишите ответ «да», если не согласны, напишите ответ «нет».

Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группа № \_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Группа А***

1.​ Я часто испытываю тягу к новым впечатлением.

2.​ Мне нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной операции на другую, с одного дела не другое.

3.​ Я быстро могу перейти от отдыха к интенсивной деятельности.

4.​ Я быстро схожусь с новыми людьми.

5.​ Я быстро засыпаю и пробуждаюсь.

6.​ Я быстро осваиваюсь в новой обстановке, включаюсь в новое для себя дело.

7.​ Мне нравится, когда в колледже появляются новые люди.

8.​ Я люблю бывать в новом для себя обществе.

9.​ Мне приходится слушать от окружающих и друзей, что я человек деятельный и подвижный.

10.​  Новый для меня учебный материал я обычно запоминаю и усваиваю быстро, хотя иногда способен так же быстро его забывать.

***Группа Б***

11.​ Я не люблю заводить новых знакомств.

12.​ Мне трудно расстаться с какой-либо мыслью, в которую я когда-то поверил, хотя много убедительных доводов против этой мысли.

13.​ Новые навыки в какой-либо деятельности, новые привычки формируются у меня медленно, но зато усваиваются очень прочно.

14.​ Меня иногда упрекают в медлительности.

15.​ Я не люблю подвижных игр.

***Обработка результатов***

Найдите сумму положительных ответов на утверждения группы А (с 1 по 10). Далее аналогичным образом найдите сумму положительных ответов на утверждение группы Б (с 11 по 15). Затем из первой суммы нужно вычесть вторую. Данный показатель и будет свидетельствовать о степени вашей психологической гибкости в процессе деятельности.

***Уровни социально-психологической адаптивности:***

8-10 баллов – высокий

6-7 баллов – выше среднего

5 баллов – средний

3-4 баллов – ниже среднего

2-1 баллов – низкий (группа риска).

Результат \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_