**Методика дослідження соціально - психологічної адаптації**

**К. Роджерса - Р. Даймонда**

*Вік досліджуваного: з 14 років.*

*Процедура дослідження*

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0 - 0- це міні зовсім не стосується;

1 - це міні не стосується;

2 - мабуть, це міні не стосується;

3 - не знаю, чи це міні стосується;

4 - це схоже на міні, але травню сумніви;

5 - це схоже на міні;

6 - це точно я.

*Текст методики*

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.

2. Не має бажання розкриватися перед іншими.

3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.

4. Має до собі високі вимоги.

5. Часто зварити собі за ті, що зробив.

6. Часто відчуває собі пригнобленим.

7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.

8. Свої обіцянки виконує завжди.

9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.

10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.

11. У невдачах звинувачує собі.

12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.

13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.

14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.

15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.

16. Власних переконань і правив не вистачає.

17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.

19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.

20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.

21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.

24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.

25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.

27. Важко боротися із самим собою.

28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.

29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.

30. Людина вперта; таких називають важкими.

31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.

32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.

34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.

37. Прийнявши рішення, виконує його.

38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Усім задоволений.

42. Почувається погано: не може організувати собі.

43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Роздратований, часто не може стриматися.

46. Часто відчуває собі ображеним.

47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.

48. Буває, що поширює плітки.

49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.

52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.

53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.

56. Людина сором'язлива.

57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".

60. Боїться думань інших про собі.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.

62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Просто недостатньо оцінює собі.

66. Ватажок, вміє впливати на інших.

67. Ставитися до собі в цілому добрі.

68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.

70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений у собі.

72. Задоволений собою.

73. Йому часто не щастить.

74. Людина приємна, приваблює інших.

75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.

76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.

77. Колі треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.

82. Завжди говорити тільки правду.

83. Схвильований, напружений.

84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуває невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не запізнюється.

93. Відчуває внутрішню несвободу.

94. Відрізняється від інших.

95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.

96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.

97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.

99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серьозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.

*Обробка та оцінювання результатів*

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

|  |  |
| --- | --- |
| **Адаптація:** | **Самосприйняття:** |
|  |  |
| **Емоційна комфортність:** | **Сприйняття інших:** |
|  |  |
| **Інтегральність:** | **Прагнення до домінування:** |
|  |  |

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ з/п* |  | *Показники* | *Номери висловлювань* | *Норма* |
| А | а | Адаптивність | 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 | 68-136 |
| б | Дезадаптивність | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | 68-136 |
| 2 |  | Неправда - | 34,45, 48,81,89 | 18 - 36 |
| Неправда + | 8, 82, 92, 101 |
| S | а | Прийняття себе | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 | 22 – 42 |
| б | Неприйняття себе | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99 | 14 – 28 |
| L | а | Прийняття інших | 9, 14, 22, 26, 53, 97 | 12 – 24 |
| б | Неприйняття інших | 2, 10,21,28, 40, 60, 76 | 14 – 28 |
| E | а | Емоційний комфорт | 23,29,30,41,44,47, 78 | 14 – 28 |
| б | Емоційний дискомфорт | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85 | 14 – 28 |
| I | а | Внутрішній контроль | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98 | 26 – 52 |
| б | Зовнішній контроль | 13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77 | 18 – 36 |
| D | а | Домінування | 58,61,66 | 6 – 12 |
| б | Підлеглість | 16, 32, 38, 69, 84, 87 | 12 – 24 |
| 8 |  | Есканізм (уникнення  проблем) | 17, 18, 54, 64, 86 | 10 – 20 |

Джерело: *М. В. Лемак, В. Ю. Петрище Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики./ Ужгород Видовництво Олександри Гаркуші. - 2011*