**Методика иррациональных установок**

**Инструкция.**

Оцените каждое из утверждений, поставив выбранную букву напротив вопроса, соответствующих вашему отношению к утверждению:

**А – полностью согласен;   
В — не уверен;  
С – полностью не согласен.**

**Вопросы теста:**

1. Иметь дело с некоторыми людьми может быть неприятно, но это никогда не бывает ужасно.   
2. Когда я в чем-то ошибаюсь, то часто говорю себе: «Мне не следовало этого делать».  
3. Люди, несомненно, должны жить по законам.  
4. Не существует ничего такого, чего я «не выношу».  
5. Если меня игнорируют или я чувствую себя неуклюжим на вечеринке, то у меня понижается чувство собственной ценности.  
6. Некоторые ситуации в жизни действительно совершенно ужасны.  
7. В некоторых вопросах я определенно должен быть более компетентным.  
8. Моим родителям следовало бы быть более сдержанными в требованиях, предъявляемых ко мне.  
9. Существуют вещи, которые я не могу вынести.  
10. Мое чувство «собственной ценности» не повышается, даже если у меня есть действительно большие успехи в учебе или работе.  
11. Некоторые дети ведут себя действительно ужасно.  
12. Я не должен был совершать несколько очевидных ошибок в моей жизни.  
13. Если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять своих обещаний.  
14. Я не могу иметь дело с моими друзьями или моими детьми, если они ведут себя глупо, дико или неправильно в той или иной ситуации.  
15. Если оценивать людей по тому, что они делают, то их можно разделить на «хороших» и «плохих».  
16. Бывают такие периоды в жизни, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи.  
17. В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан делать.  
18. Дети должны, в конце концов, научиться выполнять свои обязанности.  
19. Иногда я просто не в состоянии вынести мои низкие достижения в учебе и на работе.  
20. Даже когда я делаю серьезные ошибки и причиняю боль окружающим, мое самоуважение не меняется.  
21. Это было бы ужасно, если бы я не смог добиться расположения людей, которых я люблю.  
22. Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я должен добиваться этого, во что бы то ни стало.  
23. Я убежден, что люди определенно не должны плохо себя вести в общественных местах.  
24. Я просто не выношу сильного давления на меня или стресса.  
25. Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не влияет на то, как я оцениваю самого себя.  
26. Было бы жалко, но не ужасно, если бы кто-то из членов моей семьи имел бы серьезные проблемы со здоровьем.  
27. Если я принял решение сделать что-то, я обязательно должен сделать это очень хорошо.  
28. В общем, я нормально отношусь к тому, что подростки ведут себя иначе, чем взрослые, например, поздно просыпаются по утрам или разбрасывают книжки или одежду на полу в своей комнате.  
29. Я не выношу некоторых вещей, которые делают мои друзья или члены моей семьи.  
30. Тот, кто постоянно грешит или приносит зло окружающим,— плохой человек.  
31. Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался бы в психиатрической больнице.  
32. Я должен быть абсолютно уверен, что все идет хорошо в наиболее важных сферах моей жизни.  
33. Если для меня это важно, мои друзья должны стремиться сделать все, о чем я их попрошу.  
34. Я легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как неприятное общение со знакомыми.  
35. От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя, преподаватели), зависит, как я оцениваю самого себя.  
36. Это ужасно, когда мои друзья ведут себя плохо и неправильно в общественных местах.  
37. Я точно не должен делать некоторые ошибки, которые я продолжаю делать.  
38. Я не считаю, что члены моей семьи должны действовать именно так, как мне хочется.  
39. Это совершенно невыносимо, когда все идет не так, как мне хочется.  
40. Я часто оцениваю себя по своим успехам на работе и в учебе или же по своим социальным достижениям.  
41. Это будет ужасно, если я потерплю полный крах в работе или учебе.  
42. Я как человек не должен быть лучше, чем я есть на самом деле.  
43. Определенно существуют некоторые вещи, которые окружающие люди не должны делать.  
44. Иногда (на работе или в учебе) люди совершают поступки, которых я совершенно не выношу.  
45. Если у меня возникают серьезные эмоциональные проблемы или я нарушаю законы, мое чувство собственной ценности понижается.  
46. Даже очень плохие, отвратительные ситуации, в которых человек терпит неудачу, лишается денег или работы, не являются ужасными.  
47. Есть несколько существенных причин, почему я не должен делать ошибок в школе или на работе.  
48. Несомненно, что члены моей семьи должны лучше обо мне заботиться, чем они это иногда делают.  
49. Даже если мои друзья ведут себя иначе, чем я от них ожидаю, я продолжаю относиться к ним с пониманием и принятием.  
50. Важно учить детей тому, чтобы они были «хорошими мальчиками» и «хорошими девочками»: прилежно учились в школе и зарабатывали одобрение своих родителей.