

Инструкция: Далее Вы прочтёте ряд высказываний об определенном образе действий, способе поведения, мыслей, интересов. Оцените каждое высказывание, в какой степени оно подходит лично к Вам, и выберите свой ответ: «да» — если высказывание к Вам подходит, «нет» — если высказывание к Вам не подходит. Отметьте номер Вашего ответа на «бланке ответов».

	Варианты ответов:	Да	Нет
1.	Я внимательно прочитал инструкцию и готов откровенно ответить на все утверждения	1	2
2.	По вечерам я предпочитаю развлекаться в весёлой компании (гости, дискотека, кафе и т.д.)	1	2
3.	Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговоров	1	2
4.	У меня часто болит голова	1	2
5.	Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи	1	2
6.	Я быстро теряю самообладание, но также быстро беру себя в руки	1	2
7.	Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом	1	2
8.	Я избегаю о чём-либо расспрашивать, и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем	1	2
9.	Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что моё появление пройдет незамеченным	1	2
10.	Я могу так вспылить, что готов разбить всё, что попадёт под руку	1	2
11.	Я чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание	1	2
12.	Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди	1	2
13.	Не думаю, что можно было бы простить обиду	1	2
14.	Считаю, что на зло не надо отвечать злом, и всегда следую этому правилу	1	2
15.	Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова	1	2
16.	Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи	1	2
17.	В своих поступках я всегда исхожу из того, что людям можно полностью доверять	1	2
18.	Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы	1	2
19.	Легко могу развеселить самую скучную компанию	1	2
20.	Я легко смущаюсь	1	2
21.	Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично	1	2
22.	Нередко чувствую, как у меня немеют и холодеют руки и ноги	1	2
23.	Бываю неловким в общении с другими людьми	1	2
24.	Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным	1	2
25.	Иногда нет никакого желания чем-нибудь заняться	1	2
26.	Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжёлую работу	1	2

	Варианты ответов:	Да	Нет
27.	Мне кажется, что в своей жизни я очень много сделал неправильно	1	2
28.	Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной	1	2
29.	Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений	1	2
30.	Я считаю, что у меня достаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой	1	2
31.	Часто у меня нет аппетита	1	2
32.	В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей	1	2
33.	Обычно я решителен и действую быстро	1	2
34.	Я не всегда говорю правду		
35.	С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории	1	2
36.	Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своём	1	2
37.	То, что прошло, меня не волнует	1	2
38.	Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками	1	2
39.	Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной	1	2
40.	Иногда кажется, что я вообще никуда не годен	1	2
41.	Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться	1	2
42.	Нередко у меня возникают боли и различные неприятные ощущения в животе	1	2
43.	Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику	1	2
44.	Бывало, я опаздывал к назначенному времени	1	2
45.	В моей жизни бывало, что я почему-то позволял себе мучить животных	1	2
46.	При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею	1	2
47.	Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги	1	2
48.	Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал	1	2
49.	Когда я ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут	1	2
50.	Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки	1	2
51.	Иногда могу похвастаться	1	2
52.	Активно участвую в организации общественных мероприятий	1	2
53.	Нередко бывает так, что нередко приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи	1	2
54.	В своё оправдание я иногда кое-что выдумывал	1	2
55.	Я почти всегда подвижен и активен	1	2
56.	Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю	1	2
57.	Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом	1	2
58.	Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить	1	2
59.	Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится	1	2
60.	Обычно мне трудно возражать моим знакомым	1	2
61.	Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче	1	2

	Варианты ответов:	Да	Нет
62.	Я люблю не всех своих знакомых	1	2
63.	У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться	1	2
64.	Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем все восхищаются	1	2
65.	Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом	1	2
66.	Я нередко беспокоюсь двигаю рукой или ногой	1	2
67.	Предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в весёлой компании	1	2
68.	В компании я веду себя не так, как дома	1	2
69.	Иногда, не подумав, скажу такое, о чём лучше было бы помолчать	1	2
70.	Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании	1	2
71.	Хороших знакомых у меня очень немного	1	2
72.	Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет и сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя на других людей это так не действует	1	2
73.	В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить	1	2
74.	Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представляю себе, сколько неприятностей, возможно, придётся испытать	1	2
75.	Если кто-то сильно меня обидит, то получит своё сполна	1	2
76.	Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя	1	2
77.	Мне нравится так задать вопрос или так на него ответить, чтобы собеседник растерялся	1	2
78.	Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно	1	2
79.	Не люблю рассказывать анекдоты и забавные истории	1	2
80.	Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия	1	2
81.	Не знаю куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко	1	2
82.	К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи	1	2
83.	Я робею перед выступлением перед большой аудиторией	1	2
84.	У меня довольно часто меняется настроение	1	2
85.	Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей	1	2
86.	Если я чем-то сильно взволнован или раздражён, то чувствую это как бы всем телом	1	2
87.	Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову	1	2
88.	К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых	1	2
89.	Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим	1	2
90.	Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие	1	2
91.	Я уверен в своём будущем	1	2
92.	Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих	1	2
93.	Я не прочь посмеяться над другими	1	2
94.	Я отношусь к людям, которые «за словом в карман не лезут»	1	2

	Варианты ответов:	Да	Нет
95.	Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко	1	2
96.	Подростком я проявлял интерес к запретным темам	1	2
97.	Иногда зачем-то причинял боль любимым людям	1	2
98.	У меня нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства	1	2
99.	Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками	1	2
100.	Я нередко бываю рассеянным	1	2
101.	Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть	1	2
102.	Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других	1	2
103.	Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю	1	2
104.	Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу	1	2
105.	Нередко чувствую себя вялым и усталым	1	2
106.	Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми, и с незнакомыми	1	2
107.	К сожалению, я слишком поспешно оцениваю других людей	1	2
108.	Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать	1	2
109.	Я не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений	1	2
110.	В споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента	1	2
111.	Разочарования не вызывают у меня сколь-либо сильных и длительных размышлений	1	2
112.	Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти	1	2
113.	Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один	1	2
114.	Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом	1	2