

Инструкция: Выберите ответ «Да», если Вы согласны с утверждением, и «Нет» — если не согласны. Отметьте номер Вашего ответа на «бланке ответов».

	Варианты ответов:	Да	Нет
1.	Я могу долго работать не уставая	1	2
2.	Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет	1	2
3.	Обычно руки и ноги у меня тёплые	1	2
4.	У меня редко болит голова	1	2
5.	Я уверен в своих силах	1	2
6.	Ожидание меня нервирует	1	2
7.	Порой мне кажется, что я ни на что не годен	1	2
8.	Обычно я чувствую себя вполне счастливым	1	2
9.	Я не могу сосредоточиться на чём-то одном	1	2
10.	В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял всё то, что мне поручали	1	2
11.	Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка	1	2
12.	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит	1	2
13.	Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей	1	2
14.	Я не слишком застенчив	1	2
15.	Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением	1	2
16.	Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь	1	2
17.	Я краснею не чаще, чем другие	1	2
18.	Я часто расстраиваюсь из-за пустяков	1	2
19.	Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку	1	2
20.	Не все люди, которых я знаю, мне нравятся	1	2
21.	Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит	1	2
22.	Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить	1	2
23.	Меня часто мучают ночные кошмары	1	2
24.	Я склонен все принимать слишком серьёзно	1	2
25.	Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость	1	2
26.	У меня беспокойный и прерывистый сон	1	2
27.	В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать	1	2
28.	Я более чувствителен, чем большинство людей	1	2
29.	Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех	1	2
30.	Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие	1	2
31.	Мой желудок сильно беспокоит меня	1	2
32.	Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами	1	2
33.	Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда	1	2
34.	Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть		
35.	Я легко прихожу в замешательство	1	2
36.	Временами я становлюсь настолько возбужденными, что это мешает мне заснуть	1	2

	Варианты ответов:	Да	Нет
37.	Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений	1	2
38.	У меня бывают приступы тошноты и рвоты	1	2
39.	Я никогда не опаздывал на свидание или работу	1	2
40.	Временами я определенно чувствую себя бесполезным	1	2
41.	Иногда мне хочется выругаться	1	2
42.	Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо	1	2
43.	Меня беспокоят возможные неудачи	1	2
44.	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею	1	2
45.	Меня нередко охватывает отчаяние	1	2
46.	Я — человек нервный и легко возбудимый	1	2
47.	Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать	1	2
48.	Я почти всегда испытываю чувство голода	1	2
49.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2
50.	Я легко потею, даже в прохладные дни	1	2
51.	Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать	1	2
52.	У меня очень редко болит живот	1	2
53.	Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе	1	2
54.	У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте	1	2
55.	Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения	1	2
56.	Я легко расстраиваюсь	1	2
57.	Практически я никогда не краснею	1	2
58.	У меня гораздо меньше опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых	1	2
59.	Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня	1	2
60.	Обычно я работаю с большим напряжением	1	2