

Инструкция

Прочитайте, пожалуйста, утверждение. Если оно правильно по отношению к Вам, на бланке для ответов поставьте «+», «V» или любой другой знак в ряду «В» - «верно» - **над** номером утверждения. Если неправильно – ставьте «-», «V» или любой другой знак в ряду «Н» - «неверно» - **под** номером утверждения.

Оценивайте, пожалуйста, сходя из того, как Вы себя чувствуете, что с Вами происходит в течение последних 2-3 месяцев.

1. Иногда мне в голову приходят такие мысли, что лучше о них не говорить.
2. Когда я волнуюсь, у меня появляются красные пятна на шее и лице.
3. Я всегда стараюсь добиться своего.
4. Состояние моей нервной системы не вызывает у меня беспокойства.
5. Временами мне хочется выругаться.
6. Я испытываю общую слабость, разбитость.
7. По ночам я часто просыпаюсь и потом долго не могу заснуть.
8. Меня мало что радует или доставляет удовольствие.
9. Я не всегда говорю правду.
10. Я легко раздражаюсь.
11. Меня не устраивает моя личная жизнь.
12. При волнении я часто покрываюсь потом.
13. Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
14. Я считаю, что мне неплохо было бы посоветоваться о моих проблемах с авторитетным человеком, специалистом или психологом.
15. Я сам виноват в большинстве своих неприятностей.
16. Я люблю быть среди людей.
17. Временами я бываю злым и раздражительным.
18. Я стал меньше следить за своей внешностью.
19. Мое настроение меняется из-за мелочей.
20. Я боюсь одиночества.
21. бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
22. Я чувствую сильную усталость к концу рабочего дня.
23. Мне есть с кем посоветоваться в трудную минуту.
24. Иногда, даже без физических нагрузок, я задыхаюсь или у меня бывают сильные сердцебиения.
25. Временами, когда я плохо себя чувствую, я бываю раздражительным.
26. Мне трудно сосредоточиться на какой-нибудь задаче или вопросе.
27. У меня часто болит голова.
28. Мои нервы в таком состоянии, что я нуждаюсь в отдыхе и расслаблении.
29. Я всегда выполняю просьбы родных о помощи по хозяйству.
30. Я нередко испытываю приливы энергии и хорошего настроения.
31. Мне хотелось бы быть совсем другим человеком.
32. Если бы я мог пройти в кино без билета и был бы уверен, что этого не заметят, так бы и сделал.
33. Я хорошо сплю по ночам.
34. Мне кажется, что я ни на что не годен.
35. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
36. Иногда мне кажется, что у меня комок в горле: мне кажется, что я вот-вот заплачу.
37. В последнее время я стал задумываться, так ли я живу.
38. Я всегда веду себя в классе тихо, даже если там нет учителя.
39. Состояние моей нервной системы такое же (не хуже), как у большинства людей.
40. Мне кажется, что моя жизнь бессмысленна.
41. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
42. меня легко обидеть или оскорбить.
43. Каждый день у меня со здоровьем что-то не в порядке, что-нибудь болит.
44. Иногда я не прочь немного посплетничать.
45. Я устаю от общения с людьми.
46. Мне полезно было бы обратиться к невропатологу, психологу.
47. иногда я даю негативную оценку людям, о которых знаю очень мало.
48. Я не могу повлиять на отношения в своей семье так, как мне хотелось бы.
49. У меня хороший аппетит.
50. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
51. Иногда я думаю – за что мне так достается от жизни?
52. Я почти всегда о чем-нибудь тревожусь.