

№ 11

Инструкция.

Вам предлагаются высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях. При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к Вам, и на специальном бланке напротив вопроса обведите одну из цифр - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7- в зависимости от того, в какой степени оно характерно для Вас следующее:

1. Совершенно ко мне не относится
2. Не похоже на меня
3. Пожалуй, не похоже на меня
4. Не знаю
5. Пожалуй, похоже на меня
6. Похоже на меня
7. Точно про меня

Вопросы.

1.	Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю	1 2 3 4 5 6 7
2.	Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской	1 2 3 4 5 6 7
3.	Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу	1 2 3 4 5 6 7
4.	Я предъявляю к себе большие требования	1 2 3 4 5 6 7
5.	Я часто сам ругаю себя за то, что делаю	1 2 3 4 5 6 7
6.	Я часто чувствую себя униженным	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков)	1 2 3 4 5 6 7
8.	Я всегда сдерживаю свои обещания	1 2 3 4 5 6 7
9.	У меня теплые, хорошие отношения с окружающими	1 2 3 4 5 6 7
10.	Я сдержанный, замкнутый, держусь от всех в стороне	1 2 3 4 5 6 7
11.	Я сам виноват в своих неудачах	1 2 3 4 5 6 7
12.	Я ответственный человек. На меня можно положиться	1 2 3 4 5 6 7
13.	У меня чувство безнадежности. Все напрасно.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников	1 2 3 4 5 6 7
15.	Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди	1 2 3 4 5 6 7
16.	У меня мало собственных убеждений и правил	1 2 3 4 5 6 7
17.	Я люблю мечтать - иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности	1 2 3 4 5 6 7
18.	У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Я умею управлять собой и своими поступками - заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня - не проблема.	1 2 3 4 5 6 7
20.	У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.	1 2 3 4 5 6 7
21.	Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Люди, как правило, нравятся мне.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.	1 2 3 4 5 6 7
25.	Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.	1 2 3 4 5 6 7
26.	Обычно я легко лажу с окружающими.	1 2 3 4 5 6 7

27.	Мои самые тяжелые битвы - с самим собой.	1 2 3 4 5 6 7
28.	Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более přátельски, чем я ожидаю.	1 2 3 4 5 6 7
29.	В душе я оптимист и склонен верить в лучшее.	1 2 3 4 5 6 7
30.	Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.	1 2 3 4 5 6 7
31.	Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.	1 2 3 4 5 6 7
32.	Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.	1 2 3 4 5 6 7
33.	Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.	1 2 3 4 5 6 7
34.	Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.	1 2 3 4 5 6 7
35.	У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).	1 2 3 4 5 6 7
36.	Я чувствую беспомощность. Мне нужно чтобы кто-нибудь был рядом.	1 2 3 4 5 6 7
37.	Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.	1 2 3 4 5 6 7
38.	Мои решения - не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.	1 2 3 4 5 6 7
39.	Я часто испытываю чувство вины - даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.	1 2 3 4 5 6 7
40.	Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.	1 2 3 4 5 6 7
41.	Я доволен.	1 2 3 4 5 6 7
42.	Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.	1 2 3 4 5 6 7
43.	Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.	1 2 3 4 5 6 7
44.	Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.	1 2 3 4 5 6 7
45.	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.	1 2 3 4 5 6 7
46.	Я часто чувствую себя обиженным.	1 2 3 4 5 6 7
47.	Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.	1 2 3 4 5 6 7
48.	Бывает, что я сплетничаю.	1 2 3 4 5 6 7
49.	Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.	1 2 3 4 5 6 7
50.	Это довольно трудно - быть самим собой.	1 2 3 4 5 6 7
51.	У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде, чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.	1 2 3 4 5 6 7
52.	Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.	1 2 3 4 5 6 7
53.	Я терпим в своем отношении к людям, и принимаю каждого таким, каков он есть.	1 2 3 4 5 6 7
54.	Я стараюсь не думать о своих проблемах.	1 2 3 4 5 6 7
55.	Я считаю себя интересным человеком - заметным, привлекательным как личность.	1 2 3 4 5 6 7
56.	Я стеснительный, легко тушуюсь.	1 2 3 4 5 6 7
57.	Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.	1 2 3 4 5 6 7
58.	Я чувствую внутреннее превосходство над другими.	1 2 3 4 5 6 7
59.	Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое я.	1 2 3 4 5 6 7
60.	Я боюсь того, что подумают обо мне другие.	1 2 3 4 5 6 7
61.	Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.	1 2 3 4 5 6 7
62.	Я презираю себя сейчас	1 2 3 4 5 6 7

63.	Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива	1 2 3 4 5 6 7
64.	Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями	1 2 3 4 5 6 7
65.	Я просто не уважаю себя.	1 2 3 4 5 6 7
66.	Я по натуре вожак и умею влиять на других	1 2 3 4 5 6 7
67.	В целом я хорошо отношусь к себе	1 2 3 4 5 6 7
68.	Я настойчивый, напористый, уверенный в себе	1 2 3 4 5 6 7
69.	Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно, если разногласия грозят стать окончательными	1 2 3 4 5 6 7
70.	Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности	1 2 3 4 5 6 7
71.	Я в какой-то растерянности, все спуталось, смешалось у меня	1 2 3 4 5 6 7
72.	Я удовлетворен собой	1 2 3 4 5 6 7
73.	Я неудачник. Мне не везет	1 2 3 4 5 6 7
74.	Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек	1 2 3 4 5 6 7
75.	Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность	1 2 3 4 5 6 7
76.	Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними)	1 2 3 4 5 6 7
77.	Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится	1 2 3 4 5 6 7
78.	У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно бы тревожило меня	1 2 3 4 5 6 7
79.	Я умею упорно работать	1 2 3 4 5 6 7
80.	Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми	1 2 3 4 5 6 7
81.	Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь	1 2 3 4 5 6 7
82.	Я всегда говорю только правду	1 2 3 4 5 6 7
83.	Я встревожен, обеспокоен, напряжен	1 2 3 4 5 6 7
84.	Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю	1 2 3 4 5 6 7
85.	Я чувствую неуверенность в себе	1 2 3 4 5 6 7
86.	Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными	1 2 3 4 5 6 7
87.	Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими	1 2 3 4 5 6 7
88.	Я умный	1 2 3 4 5 6 7
89.	Иной раз я люблю прихвастнуть	1 2 3 4 5 6 7
90.	Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать	1 2 3 4 5 6 7
91.	Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь	1 2 3 4 5 6 7
92.	Я никогда не опаздываю.	1 2 3 4 5 6 7
93.	У меня ощущение скованности, внутренней несвободы	1 2 3 4 5 6 7
94.	Я отличаюсь от других	1 2 3 4 5 6 7
95.	Я не очень надежен, на меня нельзя положиться	1 2 3 4 5 6 7
96.	Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю	1 2 3 4 5 6 7
97.	Я общительный, открытый человек. Я легко схожусь с людьми	1 2 3 4 5 6 7
98.	Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться	1 2 3 4 5 6 7
99.	Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня	1 2 3 4 5 6 7
100	Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли	1 2 3 4 5 6 7
101	Все свои привычки я считаю хорошими	1 2 3 4 5 6 7