

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях	1	2	3	4
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела	1	2	3	4
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели	1	2	3	4
4. Я постоянно занят, и мне это нравится	1	2	3	4
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»	1	2	3	4
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств	1	2	3	4
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня	1	2	3	4
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня	1	2	3	4
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо	1	2	3	4
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня	1	2	3	4
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным	1	2	3	4
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня	1	2	3	4
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе	1	2	3	4
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым	1	2	3	4
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их	1	2	3	4
16. Иногда меня пугают мысли о будущем	1	2	3	4
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал	1	2	3	4
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль	1	2	3	4
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете	1	2	3	4
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми	1	2	3	4
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш	1	2	3	4

Вопросы 22 – 45 см. на следующей странице.

	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми	1	2	3	4
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное	1	2	3	4
24. Мне всегда есть чем заняться	1	2	3	4
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.	1	2	3	4
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано	1	2	3	4
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен	1	2	3	4
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми	1	2	3	4
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно	1	2	3	4
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом	1	2	3	4
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен	1	2	3	4
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня	1	2	3	4
33. Мои мечты редко сбываются	1	2	3	4
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни	1	2	3	4
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны	1	2	3	4
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни	1	2	3	4
37. Мне не хватает упорства закончить начатое	1	2	3	4
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной	1	2	3	4
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы	1	2	3	4
40. Окружающие меня недооценивают	1	2	3	4
41. Как правило, я работаю с удовольствием	1	2	3	4
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей	1	2	3	4
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются	1	2	3	4
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность	1	2	3	4
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи	1	2	3	4

Дата: _____ Имя, фамилия: _____