Инструкция: прочитайте внимательно вопрос и выберете ответ под каждым вопросом, который подходит вам больше всего. Нет правильных и неправильных ответов.

1. Часто я не уверен в своих силах
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я часто оставляю за собой последнее слово
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Мне трудно менять свои привычки
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я часто из-за пустяков краснею
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я часто просыпаюсь ночью
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. При крупных неприятностях я виню только себя
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Меня легко рассердить
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я очень осторожен по отношению к переменам в своей жизни
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я легко впадаю в уныние
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Несчастия и неудачи меня ничему не учат
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Мне приходится часто делать замечания другим
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. В споре меня трудно переубедить
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Меня волнуют даже воображаемые неприятности
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я хочу быть авторитетом для окружающих
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Меня пугают трудности, с которыми мне придется встретиться в жизни
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Нередко я чувствую себя беззащитным
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я легко сближаюсь с людьми
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я часто копаюсь в своих недостатках
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Иногда у меня бывают состояния отчаяния
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Меня легко убедить
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я предпочитаю руководить, а не подчиняться
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Нередко я проявляю упрямство
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. У меня резкая, грубоватая жестикуляция
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я неохотно иду на риск
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я с трудом переношу время ожидания
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Я мстителен
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит
1. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов
* Подходит
* Не совсем
* Совсем не подходит