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