

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Факультет философии и психологии**

Кафедра психологии

Серия "Психодиагностика"

**ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОДИАГНОСТИКЕ**

**Часть 4. Психодиагностика черт и состояний личности**

для студентов 3-го курса отделения психологии  
факультета философии и психологии

Составитель К.М. Гайдар

Воронеж - 2000

## ОПРОСНИК ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

1. Можете ли Вы назвать себя общительным человеком (т.е. легко ли Вы устанавливаете дружеские отношения, сходите с новыми товарищами)?
2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до того момента, пока не получите соответствующего распоряжения?
3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?
4. Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли Вы во время спора от неделовых эмоциональных аргументов?
6. Легко ли Вам втянуться в работу после длительного перерыва (отпуска, каникул и т.п.)?
7. Легко ли Вы забываете об усталости, когда поглощены интересной работой?
8. Способны ли Вы, поручив кому-либо определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?
9. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?
10. Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом попросят?
11. Легко ли Вы возвращаетесь к работе, которой Вы не занимались несколько недель или месяцев?
12. Способны ли Вы терпеливо кому-нибудь что-то объяснить?
13. Любите ли Вы работу, требующую интеллектуальных (умственных) усилий?
14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Способны ли Вы, когда нужно, воздержаться от проявления своего превосходства (преимущества)?
17. Ведете ли Вы себя в обществе незнакомых людей привычным для Вас образом (не меняете ли Вы в таком обществе привычного Вам поведения)?
18. Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?
19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
20. Умеете ли Вы, когда требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли Вы принимаете ответственное поручение, обязанности?
22. Оказывают ли влияние на перемену Вашего настроения окружающие?
23. Способны ли Вы переносить поражения?
24. Говорите ли Вы в обществе людей, которые Вам не безразличны, так свободно, как обычно?
25. Вызывает ли у Вас раздражение неожиданное изменение в распорядке дня?
26. Имеете ли Вы обычно на все готовый ответ?
27. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важное для себя решение (принятие в вуз, получение квартиры и т.д.)?
28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
29. Быстро ли Вы реагируете на команду, сигнал?
30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру есть к походке или манере есть людей более медлительных?
31. Быстро ли Вы, ложась спать, засыпаете?

32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?
33. Легко ли Вам испортить настроение?
34. Трудно ли Вам оторваться от выполняемой работы?
35. Легко ли Вам отказаться от разговора, когда он мешает другим?
36. Легко Вас спровоцировать на что-либо?
37. Легко Вам сдерживать себя и не отвечать на резкие замечания окружающих?
38. Всегда ли Вы задумываетесь перед тем, как сделать что-то важное?
39. Способны ли Вы, читая какой-то текст, следить за ходом размышления автора с начала до конца?
40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиком?
41. Воздерживаетесь ли Вы от доказывания кому-то, что он не прав, если это целесообразно?
42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое Вами решение, учитывая мнение других?
44. Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли Вы работать ночью, после того как работали днем?
46. Быстро ли Вы читаете художественную литературу?
47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
48. Способны ли Вы быть сдержанным, когда этого требуют обстоятельства?
49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
50. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?
51. Трудно ли Вам работать при шуме?
52. Способны ли Вы, когда нужно, не говорить правду "прямо в глаза"?
53. Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, встречей с "вышестоящим" лицом?
54. Быстро ли Вы привыкаете к новому окружению (среде)?
55. Любите ли Вы частые перемены (разнообразии)?
56. Восстанавливаете ли Вы полностью свои силы после ночного отдыха, если накануне днем у Вас была тяжелая работа?
57. Избегаете ли Вы занятий, требующих выполнения разнообразных действий в краткий срок?
58. Обычно вы самостоятельно преодолеваете трудности?
59. Ждете ли Вы обычно окончания высказывания собеседника или, не дожидаясь, начинаете говорить сами?
60. Можно ли сказать, что чаще всего перед ответственными моментами Вы находитесь в состоянии "боевой готовности"?
61. Способны ли Вы к напряженной, усиленной работе, учебе?
62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?
63. Имеет ли для Вас значение постоянное место на работе, за столом, на занятиях?
64. Легко ли Вы переходите от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли Вы все "за" и "против" перед тем, как принять важное решение?
66. Легко ли Вы преодолеваете встречающиеся препятствия?
67. Воздерживаетесь ли Вы от заглядывания в чужие вещи, документы?
68. Быстро ли Вам надоедают однообразные действия?

69. Легко ли Вам соблюдать правила, действующие в общественных местах?
70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления от лишних движений и жестикуляции?
71. Любите ли Вы оживленную обстановку вокруг себя?
72. Любите ли Вы деятельность, требующую больших усилий?
73. В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли Вы занятия (труд), требующие быстрых движений?
75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных ситуациях?
76. Когда это нужно, поднимаетесь ли Вы сразу после того, как проснулись?
77. Если это необходимо, способны ли Вы, выполнив порученное действие, терпеливо ждать, когда окончат работу другие?
78. После того, как Вы увидели что-то неприятное (досадное, обидное), в состоянии ли Вы действовать так же четко (точно), как обычно?
79. Быстро ли Вы просматриваете газеты?
80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
81. Можете ли Вы нормально работать, не выспавшись?
82. В состоянии ли Вы работать длительное время без перерыва?
83. В состоянии ли Вы спокойно работать, если болит голова, зуб?
84. В состоянии ли Вы, если необходимо, спокойно кончить работу, зная, что Ваши товарищи развлекаются или ждут Вас?
85. Отвечаете ли Вы быстро на неожиданные вопросы?
86. Обычно Вы говорите быстро?
87. В состоянии ли Вы работать спокойно, если ожидаете друзей?
88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием верных (справедливых) аргументов?
89. Терпеливы ли Вы?
90. Легко ли Вам удается приспособиться к ритму работы человека, который работает медленнее Вас?
91. Способны ли Вы распланировать занятия так, чтобы выполнить за отведенное время несколько противоречивых действий?
92. Могут ли окружающие легко изменить Ваше плохое настроение?
93. Умеете ли Вы без особого труда выполнить несколько действий одновременно?
94. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?
95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
96. Легко ли Вы сохраняете спокойствие, когда ждете важных сообщений?
97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных ситуациях?
98. Свободно ли Вы себя чувствуете в большой или незнакомой компании?
99. Можете ли Вы сразу прервать разговор, если этого требует обстановка (например, начало сеанса, собрания, лекции)?
100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других?
101. Любите ли Вы часто менять вид работы?
102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь из ряда вон выходящее?
103. Воздерживаетесь ли Вы от улыбки в неуместных (неподходящих) местах, случаях, ситуациях?

104. Начинаете ли Вы работать сразу в полную силу?
105. Решаетесь ли Вы выступать против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
106. Стимулируют ли Вас неудачи?
107. Засыпаете ли Вы с трудом, сильно устав от умственного труда?
108. В состоянии ли Вы спокойно долго ждать, например, в очереди?
109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
110. Способны ли Вы спокойно аргументировать во время бурного разговора?
111. В состоянии ли Вы мгновенно реагировать в неожиданной ситуации?
112. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?
113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
114. Умеете ли Вы интенсивно работать?
115. Охотно ли Вы меняете места развлечений, отдыха?
116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
117. Приходите ли Вы на помощь в срочных (внезапных, неожиданных) случаях?
118. Будучи на спортивных соревнованиях, в цирке и т.п., воздерживаетесь ли Вы от нежелательных (излишних) криков и жестикуляции?
119. Любите ли Вы работу (занятия), требующую частых разговоров с разными людьми?
120. Владаете ли Вы своей мимикой (гримасой, иронической улыбкой и т.д.)?
121. Любите ли Вы занятия, требующие энергичных движений?
122. Считаете ли Вы себя отважным человеком?
123. Прерывается ли у Вас голос (трудно говорить) в необычной ситуации?
124. Умеете ли Вы не отвлекаться во время работы на действие раздражителей?
125. В состоянии ли Вы длительное время стоять (сидеть) спокойно, если Вас об этом просят?
126. В состоянии ли Вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?
127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли Вас вывести из равновесия?
129. Соблюдаете ли Вы без особых затруднений обязательные в Вашей среде правила поведения?
130. Охотно ли Вы выступаете в показательных выступлениях или встречах с людьми?
131. Приступаете ли Вы к работе быстро, без длительной подготовки?
132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?
133. Энергичны ли Ваши движения?
134. Охотно ли Вы исполняете ответственную работу?

**ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК Г. АЙЗЕНКА**  
**(взрослый вариант, форма А)**

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы "встряхнуться", испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Правда ли, что в общем Вы человек беспечный, не связанный заботами?
4. Очень ли Вам трудно отказываться от своих намерений или говорить кому-либо "нет", даже если обстоятельства того требуют?
5. Предпочитаете ли Вы, прежде чем действовать, не спеша подумать и подождать?
6. Если Вы обещаете что-то сделать, всегда ли Вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно это Вам или нет)?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Чувствуете ли Вы себя иногда несчастным человеком, не имея для этого никакой серьезной причины?
10. Сделали бы Вы почти все что угодно на спор?
11. Возникает у Вас чувство робости и смущения, когда Вы хотите завести разговор с симпатичной (-ным) незнакомкой (-цем)?
12. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли Вас обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, что Вы не хотели бы, чтобы о них знали другие люди?
19. Верно ли, что Вы иногда полны энергией так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?

27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, Вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то Вы предпочитаете прочитать об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли Вы?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Вы бы чувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают на Ваши ошибки в работе или на Ваши личные недостатки?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых вы не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

**ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК Г. АЙЗЕНКА  
(взрослый вариант, форма Б)**

1. Любите ли Вы оживление и суету вокруг Вас?
2. Часто ли у Вас бывает беспокойное чувство, что Вам чего-то хочется, а Вы не знаете чего?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли Вы себя иногда то счастливым, то печальным без всякой на то причины?
5. Остаетесь ли Вы обычно в тени на вечерниках или в компаниях?
6. Всегда ли Вы в детстве делали немедленно и без ропота то, что Вам приказывали?
7. Бывает, что Вы "дуетесь" на кого-нибудь?
8. Предпочитаете ли Вы прекращать ссору молчанием?
9. Умный ли Вы человек?
10. Любите ли Вы быть среди людей?
11. Часто ли Вы теряли сон из-за Ваших тревог?
12. Верите ли Вы в какие-нибудь дурные приметы?
13. Могли бы вы назвать себя беспечным?
14. Часто ли Вы решаетесь на что-нибудь слишком поздно?
15. Любите ли Вы работать в одиночестве?
16. Часто ли Вы чувствуете себя равнодушным и усталым без серьезной причины?
17. Подвижный ли Вы человек?
18. Смеетесь ли Вы иногда при нескромных шутках?
19. Часто ли Вам что-то так надоедает, что Вы чувствуете себя "сытым по горло"?
20. Вы чувствуете себя неловко в новой или нарядной одежде?
21. Часто ли Ваши мысли отвлекаются, когда Вы пытаетесь сосредоточить на чем-то внимание?
22. Можете ли Вы быстро переложить Ваши мысли в слова?
23. Часто ли Вы бываете в рассеянном забытьи?
24. Полностью ли Вы свободны от всяких предрассудков?
25. Любите ли Вы каверзные шутки?
26. Часто ли Вы думаете о Вашем прошлом?
27. Очень ли Вы любите вкусную пищу?
28. Когда Вы чем-то раздражены, нуждаетесь ли Вы в дружественном человеке, чтобы выговориться?
29. Если Вам, по серьезной причине, будут нужны деньги, согласитесь ли Вы лучше продать что-нибудь из своих вещей, чем занять деньги?
30. Прихвастываете ли Вы иногда?



31. Чувствительны ли Вы иногда к некоторым вещам?
32. Предпочли бы Вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли Вы иногда так возбуждены, что не можете усидеть на месте?
34. Любите ли Вы планировать вещи детально и заранее?
35. Бывает ли у Вас головокружение?
36. Всегда ли Вы отвечаете на частные письма сразу?
37. Делаете ли вы обычно вещи лучше, обдумав их в одиночку, чем обсуждая с другими?
38. Случается ли у Вас одышка, даже если Вы не делали до этого никакой тяжелой работы?
39. Являетесь ли Вы беспечным человеком, которого не волнует, чтобы все было так, "как нужно"?
40. Подводят ли Вас нервы?
41. Нравится ли Вам больше планировать, чем делать?
42. Откладываете ли Вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли Вы, когда находитесь в лифте или тоннеле?
44. Делаете ли Вы обычно первые шаги к сближению, когда с кем-то знакомитесь?
45. Бывают ли у Вас сильные головные боли?
46. Считаете ли Вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли Вам заснуть ночью?
48. Говорите ли Вы иногда неправду?
49. Говорите ли Вы иногда первое, что Вам придет в голову?
50. Долго ли Вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли Вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с Вами случаются неприятности из-за того, что Вы поступаете не подумав?
53. Любите ли Вы шутить и рассказывать забавные истории Вашим друзьям?
54. Предпочитаете ли Вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Застенчивы ли Вы обычно в присутствии старших?
56. Считаете ли Вы, что стоит рискнуть, даже когда шансы не в Вашу пользу?
57. Часто ли у Вас сосет под ложечкой перед важным делом?

**ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК Г. АЙЗЕНКА**  
**(детский вариант)**

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг тебя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе обычно приятнее и легче с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда сразу делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, оживленный человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто бываешь раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе делать все в быстром темпе?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все окончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой видимой причины (физических нагрузок) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты первый шаг обычно для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, если критикуют тебя или твою работу?
22. Ты часто шутишь или рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а потом все остальное?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли, что твои действия и поступки ставят в неловкое положение других людей?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?

32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю своим чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно для обдумывания?
42. Если ты окажешься в глупом положении, ты долго потом переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить "нет", когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и подвижным человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты обычно совершенно уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое ты должен выполнить?
54. Бывает ли, что чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-либо исправлять?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли, что иногда ты чувствуешь себя особенно веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной и шумной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

## ШКАЛА СИТУАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

	Вовсе нет	Пожа- луй, так	Верно	Совер- шенно верно
В о п р о с ы	1	2	3	4
1. Я спокоен				
2. Мне ничто не угрожает				
3. Я нахожусь в напряжении				
4. Я испытываю сожаление				
5. Я чувствую себя свободно				
6. Я расстроен				
7. Меня волнуют возможные неудачи				
8. Я чувствую себя отдохнувшим				
9. Я встревожен				
10. Я испытываю чувство внутреннего удов- летворения				
11. Я уверен в себе				
12. Я нервничаю				
13. Я не нахожу себе места				
14. Я взвинчен				
15. Я не чувствую скованности				
16. Я доволен				
17. Я озабочен				
18. Я слишком возбужден, и мне не по себе				
19. Мне радостно				
20. Мне приятно				

## ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
В о п р о с ы	1	2	3	4
21. Я испытываю удовлетворение				
22. Я очень быстро устаю				
23. Я легко могу заплакать				
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие				
25. Нередко я проигрываю из-за того, что не- достаточно быстро принимаю решения				
26. Обычно я чувствую себя бодрым				
27. Я спокоен, хладнокровен и собран				
28. Ожидаемые трудности обычно тревожат меня				
29. Я слишком переживаю из-за пустяков				

30. Я вполне счастлив				
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу				
32. Мне не хватает уверенности в себе				
33. Обычно я чувствую себя в безопасности				
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей				
35. У меня бывает хандра				
36. Я доволен				
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня				
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть				
39. Я уравновешенный человек				
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах				

### ОПРОСНИК Ж. ТЕЙЛОР

1. Обычно я работаю с большим напряжением.
2. Ночью я засыпаю с трудом.
3. Для меня неприятны неожиданные изменения в привычной обстановке.
4. Мне нередко снятся кошмарные сны.
5. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или работе.
6. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
7. Я хотел бы быть таким же счастливым, как, на мой взгляд, счастливы другие.
8. Безусловно, мне не хватает уверенности в себе.
9. Мое здоровье сильно беспокоит меня.
10. По временам я чувствую себя совершенно бесполезным.
11. Я часто плачу, у меня "глаза на мокром месте".
12. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь сделать что-либо трудное или опасное.
13. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно беспокоит и смущает меня.
14. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то беспокоит и тревожит.
15. Нередко я думаю о таких вещах, о которых не хотелось бы говорить.
16. Даже в холодные дни я легко потею.
17. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
18. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.
19. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
20. Я легко прихожу в замешательство.

21. Мое положение среди окружающих сильно беспокоит меня.
22. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
23. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь.
24. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
25. Мне приходилось испытывать страх даже в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Я склонен принимать все слишком всерьез.
27. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
28. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
29. Я почти все время чувствую неуверенность в своих силах.
30. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
31. Ожидание всегда нервирует меня.
32. Бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
33. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
34. Я человек легко возбудимый.
35. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
36. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
37. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из строя.
38. Обычно мои ноги и руки достаточно теплые.
39. У меня обычно ровное и хорошее настроение.
40. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
41. Когда нужно чего-либо долго ждать, я могу делать это спокойно.
42. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений и неприятностей.
43. У меня не бывает сердцебиения при ожидании чего-либо нового или трудного.
44. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
45. Я уверен в себе.
46. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым.
47. Я застенчив не более, чем другие.
48. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.
49. Практически я никогда не краснею.
50. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.

## С А Н

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомленный
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

### ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я дам им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увливающиеся от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы им щелкнули по носу.
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.



39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых я бы по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: "Никогда не доверять чужакам".
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

## ОПРОСНИК А. ЯССИНГЕРА

I. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

III. Каким Вас считают коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независтливым.

IV. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

1. Примите ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему "по первое число".
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся (-лась) с работы позже обычного?

1. "Что это тебя так задержало?"
2. "Где ты торчишь допоздна?"
3. "Я уж начал (-а) волноваться."

VII. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь обогнать машину, которая "показала Вам хвост".
2. Вам все равно, сколько автомобилей Вас обошло.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал Вас.

VIII. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне жесткими.

IX. Что Вы предпринимаете, если не все удастся?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?

1. "Пора бы уже запретить им такие развлечения."
2. "Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать."
3. "И чего мы столько с ними возимся."

XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

1. "И зачем я только на это нервы тратил?"
2. "Видно, его физиономия шефу приятнее."
3. "Может быть, мне это удастся в другой раз."

XII. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Боитесь.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Если из-за дорожной пробки Вы опаздываете на важное совещание?

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если проигрываете.

XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как Вы поведете себя, если Вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.
2. Устроите скандал родителям "маленьких преступников".
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-Вашему, Вы человек?

1. Средний.
2. Самоуверенный.
3. Пробивной.

XVIII. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед Вами?

1. "Простите, это моя вина."
2. "Ничего, пустяки."
3. "А повнимательнее Вы быть не можете?"

XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1. "Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?"
2. "Надо бы ввести телесные наказания!"
3. "Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!"

XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным.  
Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

Составитель Карина Марленовна Гайдар

Редактор Кузнецова З.Е.