

Т Я испытываю напряженность,
мне не по себе

- 3 всё время
- 2 часто
- 1 время от времени, иногда
- 0 совсем не испытываю

Т Беспокойные мысли крутятся у меня
в голове

- 3 постоянно
- 2 большую часть времени
- 1 время от времени и не так часто
- 0 только иногда

Д То, что приносило мне большое
удовольствие, и сейчас вызывает у меня
такое же чувство

- 0 определённо это так
- 1 наверное это так
- 2 лишь в малой степени это так
- 3 это совсем не так

Д Я испытываю бодрость

- 3 совсем не испытываю
- 2 очень редко
- 1 время от времени и не так часто
- 0 практически всё время

Т Я испытываю страх,
Кажется, будто что-то ужасное
может вот-вот случиться

- 3 определённо это так, и страх
очень сильный
- 2 да, это так, но страх не очень сильный
- 1 иногда, но это совсем меня не беспокоит
- 0 совсем не испытываю

Т Я легко могу сесть и расслабиться

- 0 определённо это так
- 1 наверное, это так
- 2 лишь изредка это так
- 3 совсем не могу

Д Я способен рассмеяться
и увидеть в том или ином
событии смешное

- 0 определённо это так
- 1 наверное это так
- 2 лишь в малой степени это так
- 3 совсем не способен

Д Мне кажется, что я стал делать всё
очень медленно

- 3 практически всё время
- 2 часто
- 1 иногда
- 0 совсем нет

Д Я не слежу за своей внешностью

- 3 определённо это так
- 2 я не уделяю этому столько времени,
сколько нужно
- 1 может быть, я стал уделять
этому меньше внимания
- 0 я слежу за собой так же, как и раньше

Т Я испытываю внутреннее
напряжение, дрожь

- 0 совсем не испытываю
- 1 иногда
- 2 часто
- 3 очень часто

Т Я испытываю неусидчивость,
словно мне постоянно нужно двигаться

- 3 определённо это так
- 2 наверное это так
- 1 лишь в малой степени это так
- 0 совсем не испытываю

Т У меня бывает внезапное чувство
паники

- 3 очень часто
- 2 довольно часто
- 1 не так уж часто
- 0 совсем не бывает

Д Я считаю, что мои дела (занятия,
увлечения) могут принести мне чувство
удовлетворения

- 0 точно так же, как и обычно
- 1 да, но не в той степени, как раньше
- 2 значительно меньше, чем обычно
- 3 совсем так не считаю

Д Я могу получить удовольствие от хорошей
книги, радио или телепрограммы

- 0 часто
- 1 иногда
- 2 редко
- 3 очень редко

А теперь проверьте, на все ли вопросы вы
ответили правильно

Форма А. Взрослый вариант.

Ф.И.О. _____ Дата _____ Код _____

№	Текст вопроса	баллы			
		4	3	2	1
		Да	скорее Да	скорее Нет	Нет
1.	Я знаю инструкцию и готов честно оценить каждое высказывание				
2.	Я так планирую свое время, что все успеваю				
3.	О человеке говорят его манеры				
4.	Мои знакомые считают меня надежным человеком				
5.	Ребенку, не отзывающемуся на просьбы, нужно приказывать				
6.	Я часто бываю расслабленным, вялым или изможденным				
7.	Мать считала меня идеальным ребенком				
8.	Терпение и выдержка являются для меня показателями моральной силы				
9.	Человек должен жить, руководствуясь твердыми принципами				
10.	Я всегда действую по инструкции				
11.	Я хотел бы быть нежным со многими людьми				
12.	Мое мировоззрение (религию, убеждения) я не меняю ни под каким внешним влиянием				
13.	Я знаю историю своей семьи и нашего рода				
14.	При покупке я обращаю особенное внимание на цену				
15.	Я вижу кругом несправедливость				
16.	Чистота гарантирует здоровье				
17.	На меня можно полностью положиться				
18.	Сначала работа, затем уже удовольствия				
19.	Личные контакты на работе важны для меня, даже если я занят				
20.	Мой отец считал меня идеальным ребенком				
21.	Сдержанность украшает любого человека				
22.	В большинстве люди, с которыми я общаюсь, искренни				
23.	Мне более по душе прочные отношения с одним человеком, чем много кратковременных контактов				
24.	Для меня важна духовная сторона жизни				
25.	Я часто отвлекаюсь от проблем тем, что с головой ухожу в работу				
26.	Я люблю точные инструкции и распоряжения				

		4	3	2	1
27.	В конфликтной ситуации всегда можно найти решение выгодное обеим сторонам				
28.	Мне очень важно хорошо выглядеть в глазах окружающих				
29.	У меня широкий круг знакомых				
30.	Я никуда не тороплюсь, потому что всегда успеваю				
31.	На работе и дома я «пашу, как вол»				
32.	Я стараюсь не терять время даром				
33.	Я стараюсь принимать и тех, у кого иные взгляды и установки, чем у меня				
34.	Я вижу смысл своей жизни и планирую будущее				
35.	Я нервничаю, когда опаздываю				
36.	Я открыто проявляю свои потребности и интересы				
37.	Женщины часто делают мне комплементы				
38.	Люди должны получать то, что заслужили				
39.	Даже в самых трудных ситуациях я обычно сохраняю спокойствие				
40.	Ласки и физические контакты я нахожу очень приятными				
41.	Верность (в дружбе, любви) – это для меня абсолютная ценность				
42.	Когда я был ребенком, родители внушали мне, что взрослый всегда прав				
43.	Даже если все настроено против меня, я не сдаюсь				
44.	Общение с друзьями – смысл моей жизни				
45.	Мои родители хорошо ладили друг с другом				
46.	Когда я не могу найти решение проблемы, я физически плохо себя чувствую				
47.	Я только тогда хорошо себя чувствую, когда я полностью погружаюсь в работу				
48.	Меня раздражает беспорядок в квартире				
49.	Я вижу смысл своей жизни, даже если мне приходится нелегко				
50.	Я считаю, что люди обязаны быть пунктуальными				
51.	Мне нравятся люди, которые прямо говорят, что думают, даже если я с ними не согласен				
52.	Я всегда открыто выскажу свое мнение, даже если это будет для меня опасно				
53.	Я придерживаюсь определенной религии и / или мировоззрения				
54.	Я не могу жить или работать с другими людьми без взаимного доверия				
55.	Я обязательно сдержу слово, если что-то пообещал				

		4	3	2	1
56.	Мне важно знать, существует ли жизнь после смерти				
57.	Со всеми людьми нужно обращаться одинаково иначе воцарится несправедливость				
58.	Порядочность важнее выгоды				
59.	Я провожу много времени, общаясь с семьей				
60.	Мужчины меня уважают				
61.	Я охотно провожу время вне дома (в ресторане, кино, театре, на танцах и т.д.), потому что люблю знакомиться с новыми людьми				
62.	У нас дома часто гостят родственники, друзья и знакомые люди				
63.	Я трудолюбивый, старательный человек				
64.	Я надеюсь достичь в своей жизни еще больших успехов				
65.	Я стараюсь быть вежливым				
66.	Сексуальная любовь – лучшее, что есть в мире.				
67.	Женщины лучше мужчин				
68.	Для меня очень важны семейные традиции				
69.	Я считаю отношения с людьми важным ресурсом				
70.	Я убежден, что люди выполняют свои обещания				
71.	Когда меня критикуют, у меня появляются боли				
72.	Слово мужчины для женщины закон				
73.	Моя религия (мировоззрение) единственно верная				
74.	Я реализую свой творческий потенциал				
75.	Я считаю, что мои распоряжения (на работе и / или в семье) должны выполняться сразу				
76.	Невзирая на окружающих, я выскажу свое мнение				
77.	Работа – смысл моей жизни				
78.	Мне хватает времени и на работу, и на семью, и на хобби				
79.	Моя внешность и одежда всегда в порядке				
80.	Мои отношения с близким человеком гармоничны				
81.	Мне не комфортно, когда приходят гости, а в квартире не прибрано				
82.	Мне нравятся некоторые люди с иными, чем у меня, убеждениями				
83.	Я нервничаю, если меня заставляют ждать				
84.	Я убежден, что будущее лучше прошлого				
85.	Когда проблему нельзя преодолеть тотчас же, я могу подождать более удобного случая				



Санкт-Петербургский Институт Позитивной Динамической Психотерапии и Психологии Отношений

ФИО _____

ДАТА _____

ум мах.

здоровье мах.

характер мах.

счастье мах.

успешность мах.

карьера мах.

0

0

0

0

0

0

