

Плескач Б.В.
Вопросник составленный на основе СМИЛ,
вмещающий в себя шкалу К и А-фактор.

Инструкция

Вам будет предъявлена целая серия разных утверждений. Оценивая каждое из них, не тратьте много времени на раздумья. Наиболее естественная – первая непосредственная реакция. Внимательно вчитывайтесь в текст, дочитывая до конца каждое утверждение и оценивая его все целиком как верное или неверное по отношению к Вам.

Если Ваш ответ – «**Верно**», поставьте крестик в регистрационном листе напротив номера соответствующего утверждению. Если Ваш ответ – «**Неверно**», поставьте минус напротив соответствующего номера.

Если некоторые утверждения вызывают большие сомнения, ориентируйтесь в вашем ответе на то, что предположительно больше свойственно Вам. Если утверждение верно по отношению к Вам в одних ситуациях и неверно в других, остановитесь на том ответе, который больше подходит в настоящий момент. Лишь в крайнем случае, если утверждение к Вам вообще не подходит, вы можете номер этого утверждения на регистрационном листе обвести кружочком и ничего не ставить напротив его номера, что равноценно ответу «**Не знаю**». Однако избыток кружочков в регистрационном листе приведет к недостоверности результатов.

Старайтесь отвечать искренно, иначе Ваши ответы будут распознаны как недостоверные и опрос придется повторить. Результаты обследования не направлены на оценку Вашей личности с точки зрения «плохой» Вы человек или «хороший»: выявляются лишь особенности Вашего темперамента.

Отвечая даже на достаточно интимные вопросы, не смущайтесь, так как ваши ответы никто не станет читать и анализировать: вся обработка данных ведется автоматически. Экспериментатор не имеет доступа к конкретным ответам, получая результаты лишь в виде обобщенных показателей.

1. Иногда мне хочется выругаться
2. Я замечаю, что мне трудно стало сосредоточиться на определенной задаче или работе
3. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду
4. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не мог ни за что взяться, так как не мог включиться в работу
5. Думаю, что многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи
6. Большую часть времени у меня подавленное настроение
7. Другие мне кажутся счастливее меня
8. Нужно множество доказательств, чтобы убедить людей в какой-либо истине
9. Я часто совершаю поступки, о которых потом сожалею (больше и чаще, чем другие)
10. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай
11. Часто я не могу понять, почему я был таким упрямым и ворчливым
12. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи
13. Временами мои мысли текут быстрее, чем я успеваю их высказывать
14. Критика и замечания очень задевают меня
15. Временами я уверен в собственной бесполезности
16. Я часто многое теряю из-за того, что не могу достаточно быстро принять решение
17. Я теряю терпение с людьми, которые обращаются за советом или как-нибудь иначе отвлекают меня во время серьезной работы
18. Я сейчас чувствую себя лучше, чем когда-либо в жизни

19. Меня не беспокоит, что обо мне говорят другие
20. Мне бывает неудобно дурачиться на вечеринке, даже если все остальные это делают
21. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился
22. Я против того, чтобы подавать милостыню
23. Я часто замечаю за собой, что тревожусь о чем-то
24. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь
25. Я слишком часто предаюсь размышлениям
26. Мне очень трудно начать какую бы то ни было работу
27. Когда я нахожусь среди людей, мне трудно подобрать тему для разговора
28. Временами я бываю полон энергии
29. Я часто замечал, что незнакомые люди смотрят на меня критически
30. У меня бывают периоды беспричинной веселости
31. Жизнь для меня большую часть времени связана с напряжением
32. Большую часть времени я чувствую себя одиноким, даже находясь среди людей
33. Думаю, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей
34. Меня легко ввести в смущение
35. Меня беспокоят мои денежные и служебные дела
36. Я почти все время испытываю чувство тревоги за кого-то или за что-то
37. Я обычно должен остановиться и подумать, прежде чем сделать что-то, даже если речь идет о мелочах
38. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы не встретиться с тем, кого я увидел
39. Окружающее мне часто кажется нереальным
40. Мне труднее сосредоточиться, чем другим
41. Иногда какая-нибудь маловажная мысль крутится в голове и надоедает мне несколько дней подряд
42. Временами мне кажется, что мой рассудок работает медленнее, чем обычно
43. Мне хотелось бы избавиться от раздумий по поводу своих высказываний, которые, как мне кажется, могли кого-нибудь обидеть или огорчить
44. Люди часто разочаровывают меня
45. Я чувствую, что не смог бы рассказать кому-либо все о себе
46. У меня редко бывают приступы плохого настроения
47. Мои планы нередко кажутся полными трудностей, из-за чего я отказываюсь от них
48. Часто, даже если идут дела хорошо, я чувствую, что мне все безразлично
49. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть
50. Мне часто думается: «Хорошо бы снова стать ребенком»
51. Мне часто приходилось встречать людей, которые считались специалистами, а на деле знали не больше моего
52. Я чувствую себя неудачником, когда слышу об успехах знакомых мне людей
53. Я склонен так остро переживать разочарование, что долго не могу выкинуть это из головы
54. Временами мне кажется, что я ни на что не годен
55. Меня мало волнует возможность каких-нибудь неприятностей
56. Я готов отказаться от задуманного, если окружающие считают, что я начал это делать не так
57. Мне трудно отложить начатую работу даже ненадолго
58. Мне не раз случалось менять свое отношение к своей профессии
59. Я должен признать, что временами волнуюсь без причины из-за того, что в действительности не имеет значения
60. Я люблю, чтобы окружающие знали мое мнение
61. У меня есть мир мечтаний, о котором я никому не говорю

62. Я нередко испытываю чувство вины из-за того, что высказываю свое сочувствие людям в большей степени, чем на самом деле испытываю
63. Я чувствую усталость большую часть времени