

Бывает, что я сержусь.	да	нет
Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.	да	нет
Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.	да	нет
Судьба определенно несправедлива ко мне.	да	нет
Запоры у меня бывают очень редко.	да	нет
Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.	да	нет
Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.	да	нет
Мне кажется, что меня никто не понимает.	да	нет
Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.	да	нет
Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.	да	нет
Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.	да	нет
У меня бывают часто странные и необычные переживания.	да	нет
У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.	да	нет
В детстве я одно время совершал мелкие кражи.	да	нет
Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.	да	нет
Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.	да	нет
Сон у меня прерывистый и беспокойный.	да	нет
Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.	да	нет
Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.	да	нет
Голова у меня болит часто.	да	нет
Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.	да	нет
Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.	да	нет
Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).	да	нет
Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.	да	нет
Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.	да	нет
Я человек общительный.	да	нет
Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.	да	нет
Большую часть времени настроение у меня подавленное.	да	нет
Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.	да	нет
У меня мало уверенности в себе.	да	нет
Иногда я говорю неправду.	да	нет
Обычно я считаю, что жизнь стоящая штука.	да	нет
Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.	да	нет
Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.	да	нет
Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.	да	нет
Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.	да	нет
Самая трудная борьба для меня это борьба с самим собой.	да	нет
Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).	да	нет
Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.	да	нет
Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.	да	нет
Часто у меня такое чувство что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.	да	нет
Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.	да	нет
Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.	да	нет
Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).	да	нет
Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.	да	нет
Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.	да	нет
Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.	да	нет
Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.	да	нет
В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.	да	нет

Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.	да	нет
Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.	да	нет
Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.	да	нет
Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.	да	нет
У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.	да	нет
Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).	да	нет
Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.	да	нет
Я легко плачу.	да	нет
Я мало устаю.	да	нет
Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.	да	нет
С моим рассудком творится что-то неладное.	да	нет
Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.	да	нет
Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).	да	нет
Меня беспокоят сексуальные вопросы.	да	нет
Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.	да	нет
Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.	да	нет
Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.	да	нет
Большую часть времени я испытываю общую слабость.	да	нет
Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.	да	нет
Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.	да	нет
Думаю, что я человек обреченный.	да	нет
Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.	да	нет
Я злоупотреблял спиртными напитками.	да	нет
Я часто о чем-нибудь тревожусь.	да	нет
Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.	да	нет
Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.	да	нет
Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.	да	нет
Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.	да	нет
Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.	да	нет
Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.	да	нет
У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.	да	нет
Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.	да	нет
Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.	да	нет
Кто-то управляет моими мыслями.	да	нет
Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.	да	нет
Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.	да	нет
В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.	да	нет
Я вполне уверен в себе.	да	нет
Никому не доверяю самое безопасное.	да	нет
Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.	да	нет
Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.	да	нет
Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.	да	нет
В игре я предпочитаю выигрывать.	да	нет
Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.	да	нет
Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.	да	нет
Я ежедневно выпиваю много воды.	да	нет
Счастливее всего я бываю, когда один.	да	нет
Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.	да	нет
В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.	да	нет

Я редко заговариваю с людьми первым.	да	нет
У меня никогда не было столкновений с законом.	да	нет
Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей это как бы придает мне вес в собственных глазах.	да	нет
Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.	да	нет
Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.	да	нет
В школе мне было очень трудно говорить перед классом.	да	нет
Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.	да	нет
Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.	да	нет
Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.	да	нет
Мне неприятно, когда вокруг меня люди.	да	нет
Мне, как правило, везет.	да	нет
Меня легко привести в замешательство.	да	нет
Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.	да	нет
Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.	да	нет
Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.	да	нет
Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.	да	нет
Мне кажется, что меня никто не понимает.	да	нет
Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.	да	нет
Я легко теряю терпение с людьми.	да	нет
Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.	да	нет
Часто мне хочется умереть.	да	нет
Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть. .	да	нет
Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.	да	нет
Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.	да	нет
Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.	да	нет
Даже среди людей я чувствую себя одиноким.	да	нет
Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.	да	нет
В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.	да	нет
Мне часто говорят, что я вспыльчив.	да	нет
Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.	да	нет
Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.	да	нет
Я часто обращаюсь к людям за советом.	да	нет
Часто, даже тогда, когда для меня мне складывается все хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.	да	нет
Меня довольно трудно вывести из себя.	да	нет
Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.	да	нет
Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.	да	нет
Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.	да	нет
Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.	да	нет
Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.	да	нет
Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.	да	нет
Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.	да	нет
Мои убеждения и взгляды непоколебимы.	да	нет
Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.	да	нет
Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.	да	нет
У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.	да	нет
Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.	да	нет
Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.	да	нет
У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.	да	нет
Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.	да	нет
Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.	да	нет
Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.	да	нет

Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.	да	нет
Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.	да	нет
Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.	да	нет
Я человек нервный и легко возбудимый.	да	нет
Все у меня получается плохо, не так, как надо.	да	нет
Будущее кажется мне безнадежным.	да	нет
Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.	да	нет
Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.	да	нет
Чаще всего я чувствую себя усталым.	да	нет
Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.	да	нет
Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.	да	нет
Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.	да	нет
Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.	да	нет
Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.	да	нет
Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.	да	нет
Мне безразлично, что обо мне думают другие.	да	нет

## Утверждения

	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).	0	1	2	3	4	5	6
К концу рабочего дня я чувствую себя, как выжатый лимон.	0	1	2	3	4	5	6
Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу.	0	1	2	3	4	5	6
Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты и коллеги, и использую это для более успешного лечения.	0	1	2	3	4	5	6
Я общаюсь с моими пациентами только формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести время общения с ними до минимума.	0	1	2	3	4	5	6
Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально приподнятым(ой).	0	1	2	3	4	5	6
Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с больными и их родственниками.	0	1	2	3	4	5	6
Я чувствую угнетенность и апатию.	0	1	2	3	4	5	6
Я могу позитивно влиять на самочувствие и настроение больных (пациентов).	0	1	2	3	4	5	6
В последнее время я стал(а) более черствым(ой) (бесчувственным) по отношению к больным.	0	1	2	3	4	5	6
Как правило, окружающие меня люди слишком много требуют от меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня.	0	1	2	3	4	5	6
У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.	0	1	2	3	4	5	6
Я испытываю все больше жизненных разочарований.	0	1	2	3	4	5	6
Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.	0	1	2	3	4	5	6
Бывает, мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими больными.	0	1	2	3	4	5	6
Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех.	0	1	2	3	4	5	6
Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма в отношениях с моими коллегами и в отношениях с моими больными.	0	1	2	3	4	5	6
Я легко общаюсь с больными и их родственниками независимо от их социального статуса и характера..	0	1	2	3	4	5	6
Я много успеваю сделать за день.	0	1	2	3	4	5	6
Я чувствую себя на пределе своих возможностей.	0	1	2	3	4	5	6
Я многого еще смогу достичь в своей жизни.	0	1	2	3	4	5	6
Больные, как правило, - неблагодарные люди.	0	1	2	3	4	5	6

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.	да	нет
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.	да	нет
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.	да	нет
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.	да	нет
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.	да	нет
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.	да	нет

7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.	да	нет
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.	да	нет
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.	да	нет
10. Мои близкие считают меня ленивым.	да	нет
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.	да	нет
12. Терпения во мне больше, чем способностей.	да	нет
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.	да	нет
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.	да	нет
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.	да	нет
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.	да	нет
17. Я усердный человек.	да	нет
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.	да	нет
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.	да	нет
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.	да	нет
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.	да	нет
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.	да	нет
23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.	да	нет