

Инструкция

Сейчас Вам будут предложен ряд утверждений, на которые Вы должны ответить только «да» (+) или «нет» (-). Вопросы касаются непосредственно Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь быть не может, поэтому не старайтесь долго их обдумывать - отвечайте исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлению о самом себе».

Текст вопросника

1. Я хорошо понял инструкцию к выполнению данной методики.
2. У меня часто меняется настроение от безразличного отношения к жизни до отвращения к ней.
3. Аппетит у меня хороший.
4. Я легко просыпаюсь от шума.
5. Сейчас я примерно также работоспособен, как и всегда.
6. Мне часто кажется, что у меня комок в горле.
7. Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения.
8. У меня часто беспричинно меняется настроение.
9. Работа стоит мне большого напряжения.
10. Определённо судьба не справедлива ко мне.
11. Временами мне очень хотелось покинуть дом.
12. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
13. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
14. Мне кажется, что меня никто не понимает.
15. Временами в меня вселяется злой дух.
16. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, я должен отплатить ему тем же.
17. Несколько раз в неделю у меня бывает изжога.
18. Иногда мне хочется выругаться.
19. Два - три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
20. Часто бывает, что я засыпаю в хорошем настроении, а утром просыпаюсь в мрачном.
21. Я воспитывался в полной семье.
22. У меня бывали странные и необычные переживания.
23. Я кашляю очень часто.
24. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
25. Моим воспитанием занимались другие родственники (не родные родители).
26. При приёме алкоголя моё настроение меняется.
27. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.

28. Бывает, у меня появляется желание ломать и крушить всё вокруг.
29. Чаще всего мне бы хотелось сидеть и мечтать, нежели заниматься чем-либо другим.
30. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
31. Бывает, что я беспричинно нахожусь в ворчливом настроении, в котором со мной лучше не разговаривать.
32. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
33. Голова у меня болит часто.
34. Я не всегда говорю правду.
35. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всём теле.
36. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
37. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
38. У меня часто возникает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности.
39. Иногда моя душа покидает тело.
40. Я верю, что некоторые люди могут прикосновением излечить болезнь.
41. Боли в сердце или груди у меня бывают очень редко (или не бывают совсем).
42. Я быстро впадаю в гнев.
43. В детстве меня исключали из школы за плохое поведение.
44. Я воспитывался в интернате.
45. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, «ползание мурашек» или онемение.
46. Иногда я так настаиваю на своём, что люди теряют терпение.
47. В детстве я убегал из дома.
48. Я вижу вокруг себя предметы, животных, людей, которых другие не видят.
49. Я бы хотел быть таким же счастливым, какими мне кажутся другие.
50. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
51. Я становлюсь менее сдержанным и чувствую себя более свободно, если приму алкоголь.
52. Я человек значительный.
53. Меня воспитывали очень строго, требовательно
54. Иногда я бываю сердитым.
55. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
56. Я часто импульсивно и необдуманно совершал такие поступки, которые приносили мне неприятности.
57. Теперь мне уже трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

58. Иногда меня так привлекают чужие вещи (туфли, перчатки и т. п.), что мне хочется подержать их в руках или даже украсть, хоть они мне и не нужны.

59. У меня мало уверенности в себе.

60. В коллективе сверстников я не пользовался авторитетом, чаще отвергался.

61. Иногда я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

62. Временами я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.

63. Свое сексуальное развитие я оцениваю как гармоничное, без отклонений.

64. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.

65. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

66. Иногда, когда я себя плохо чувствую, я бываю раздражительным.

67. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже что-то плохое.

68. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.

69. Большую часть времени я вполне доволен жизнью.

70. Большую часть времени меня беспокоит ощущение чего-то постороннего в носу или голове.

71. Кое-кто рад бы мне навредить.

72. У меня часто бывает такое чувство, будто моя голова стянута обручем.

73. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.

74. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

75. По-моему, против меня что-то замышляют.

76. Я знаю, что за мной следят.

77. Мой желудок сильно беспокоит меня.

78. Возможность чем-нибудь заразиться меня сильно беспокоит.

79. Я никогда не забываю и не прощаю тех, кто сделал мне зло.

80. Временами мои мысли проносятся быстрее, чем я успеваю их высказывать.

81. Если мне не грозит штраф, и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

82. В целом я удовлетворён своим семейным положением.

83. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе самому или кому-нибудь другому.

84. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчёмности.

85. Иногда меня так и подмывает затеять с кем-нибудь драку.

86. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.

87. В игре мне приятнее выигрывать, чем проигрывать.

88. Кто-то пытается меня отравить.

89. Обычно я засыпаю спокойно, и меня не тревожат никакие мысли.

90. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.

91. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.

92. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.

93. Мой вес постоянно меняется, я то худею, то полнею.

94. Я чувствую удовлетворение от профессиональной (учебной) деятельности.

95. Я сильно устаю.

96. Мне нравится детально изучать то, чем я занимаюсь, и читать об этом.

97. Мне нравится иметь значительных людей среди моих знакомых, так как это повышает мой престиж.

98. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.

99. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из членов моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

100. С моим рассудком творится что-то неладное.

101. Материальное положение моей семьи оставляет желать лучшего.

102. Я боюсь сойти с ума.

103. Обычно я слышу голоса, не зная, откуда они идут.

104. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

105. Большую часть времени я испытываю общую слабость.

106. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал её.

107. Иногда, когда я смущён, я сильно потею, и это меня раздражает.

108. Не все, кого я знаю, мне нравятся.

109. Кто-то пытается меня ограбить.

110. Есть люди, которые пытаются украсть мои мысли и идеи.

111. Думаю, что я человек обречённый.

112. Бывали случаи, когда мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-либо, например в магазине.

113. Я знаю, что мои прегрешения простить нельзя.

114. Всё мне кажется одинаковым на вкус.

115. Я могу спать только днём, а ночью не могу.

116. При ходьбе я стараюсь не наступать даже на небольшие трещины в тротуаре.

117. Иногда я бываю так раздражителен, что стучу по столу кулаком.

118. У меня на коже никогда не было каких-либо высыпаний (прыщиков, угрей и т.п.), которые бы меня тревожили.

119. Иногда я могу немного посплетничать.

120. Мне говорили, что я хожу во сне.

121. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.

122. Я часто предаюсь грустным размышлениям.

123. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.

124. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.

125. У меня на шее часто выступают красные пятна.

126. Иногда без всякой причины или даже когда дела идут плохо, я чувствую себя радостно-возбуждённым и счастливым.

127. Конфликты на работе (учёбе) очень тревожат меня

128. Люди безразличны и равнодушны к тому, что с тобой случится.

129. Несколько раз у меня были неприятности с законом.

130. Я очень легко потею даже в прохладные дни.

131. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбуждённым и взволнованным.

132. Когда я ухожу из дома, по несколько раз проверяю, заперта ли дверь, выключен ли свет, иногда возвращаюсь, что бы перепроверить

133. Моя кожа в некоторых местах бывает нечувствительной.

134. Кто-то управляет моими мыслями.

135. Я ежедневно выпиваю необычайно много воды.

136. В детстве я был болезненным слабым ребёнком.

137. Бывает, что я испытываю ненависть к членам моей семьи, которых обычно люблю.

138. Уверен, что за моей спиной обо мне говорят.

139. Бывает, что я смеюсь по поводу вольной (неприличной) шутки.

140. Счастливее всего я бываю, когда я один.

141. Даже когда мне ещё не было 15 лет, я уже совершал поступки, за которые меня можно было посадить в тюрьму.

142. Работа стоит мне большого напряжения.

143. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.

144. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

145. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.

146. В моей жизни было одно или несколько психотравмирующих событий, которые произвели на меня неизгладимое впечатление.

147. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной весёлости.

148. Мне кажется, что я всё чувствую более остро, чем другие.

149. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где хочет.

150. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.

151. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

152. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.

153. Определённо, судьба несправедлива ко мне.

154. Меня легко привести в замешательство.

155. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное влечение.

156. Иногда у меня пропадает или меняется голос, даже если я не простужен.

157. Мне кажется, что меня никто не понимает.

158. Временами я ощущаю странные запахи.

159. Я легко теряю терпение с людьми.

160. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.

161. Определённо, на мою долю выпало больше забот и беспокойства, чем положено.

162. Часто мне хочется умереть.

163. Иногда я бываю так возбуждён, что мне трудно заснуть.

164. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избе жать встречи с кем-либо, кого я увидел.

165. Часто у меня бывает такое ощущение, будто всё вокруг нереально.

166. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

167. У меня есть привычка считать всякие случайные предметы, такие как окна, фонари и т.п., от которой не могу избавиться

168. У меня бывают странные, необычные мысли.

169. Когда вокруг никого нет, я слышу странные вещи.

170. Если мне предстоит хотя бы ненадолго уехать из дома, у меня на душе становится тревожно.

171. Есть вещи или люди, к которым я отношусь с опаской, хоть и знаю, что они не таят для меня никакой угрозы.

172. Мне очень трудно войти в комнату, где уже собрались и разговаривают другие люди.

173. Я опасаясь пользоваться ножом или другими острыми или колющими предметами.

174. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.

175. Удовольствие – это главное, к чему следует стремиться в жизни.

176. Иногда какой-нибудь пустяк овладевает моими мыслями и несколько дней не даёт мне покоя.

177. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

178. Некоторые из моих родственников страдали психическими расстройствами, состояли на учёте в психоневрологическом, наркологическом диспансере.

179. Обо мне говорят пошлые и оскорбительные вещи.

180. Когда я нахожусь в помещении, я чувствую себя как-то тревожно и беспокойно.

181. Меня сильно пугают некоторые вещи (молнии, гроза, огонь, вода, темнота, пауки, мыши или что-то другое).

182. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чём потом пожалею.
183. Секс должен занимать в жизни молодёжи одно из главных мест.
184. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
185. У меня были черепно-мозговые травмы.
186. Я бы хотел перестать терзаться из-за того, что те или иные сказанные мною слова могли показаться кому-нибудь обидными.
187. Часто даже когда всё складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне всё безразлично.
188. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромодилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
189. Затруднения при глотании у меня отсутствуют.
190. Я заслуживаю сурового наказания за свои прегрешения.
191. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу себя заставить не думать о них.
192. Временами мне кажется, что я ни на что не годен.
193. Периодически я прохожу лечение по поводу хронического соматического заболевания.
194. У меня были очень необычные мистические переживания.
195. Я почти всё время испытываю чувство голода.
196. Меня весьма беспокоят возможные несчастья.
197. Бывало, что я придумывал себе товарищей.
198. В последнее время, чтобы не «сорваться», я вынужден был принимать успокаивающие лекарства.
199. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
200. Я люблю играть в азартные игры на небольшие ставки.
201. Мочеиспускание у меня происходит без каких-либо затруднений, и при необходимости я могу потерпеть.
202. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
203. В моём роду были случаи самоубийств.
204. По возможности, я стараюсь избегать большого скопления людей.
205. Я призван совершить великую миссию.
206. Я понимаю людей, которые полностью отдаются своим горестям, заботам.
207. У меня есть хобби.
208. Я боюсь находиться в чулане или другом маленьком закрытом помещении.
209. Бывали периоды, когда я чувствовал себя настолько полным энергии, что казалось, мог бы обходиться без сна несколько суток.
210. Всякая грязь пугает меня или вызывает у меня отвращение.

211. У меня есть свой особый воображаемый мир, о котором я никому не рассказываю.

212. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.

213. С моими половыми органами что-то неладно.

214. В детстве у меня было одно или несколько перечисленных расстройств: энурез, заикание, снохождение, сноговорение.

215. Я берусь за дверные ручки, испытывая страх чем-нибудь заразиться.

216. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

217. Я краснею чаще, чем другие.

218. Я часто боюсь покраснеть.

219. Я состоял на учёте в детской комнате милиции.

220. Отрыжка у меня бывает редко (или не бывает совсем).

221. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

222. Мне кажется, что моя кожа чрезвычайно чувствительна к прикосновению.

223. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.

224. Большую часть времени я чувствую себя уставшим.

225. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.

226. Я пробовал некоторые наркотики ради интереса.

227. Иногда я бываю уверен, что другие люди знают, о чем я думаю.

228. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.

229. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.

230. Часто среди ночи меня охватывает страх.

231. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.

232. Как бы я не старался, мне было очень трудно усваивать учебную программу.