**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**Опросник теста оценки нарциссизма**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Мне иногда внезапно ужасно страшно тяжело заболеть |  |  |  |  |  |
| 2. Часто мне очень хочется бесконечного покоя, мира и ничего, кроме этого. |  |  |  |  |  |
| 3. В хороших отношениях между близкими людьми горе и радость одного разделяет другой. |  |  |  |  |  |
| 4. Мне понравилось бы как-нибудь по-настоящему оказаться в центре всеобщего внимания. |  |  |  |  |  |
| 5. При по-настоящему хороших отношениях с близким человеком мысль о том, что он тебя может когда-нибудь покинуть, невыносима. |  |  |  |  |  |
| 6. Иногда мне очень хочется получить помощь человека, который может все, чего я не могу. |  |  |  |  |  |
| 7. Я бы охотно подружился (подружилась) с каким-либо значительным лицом. |  |  |  |  |  |
| 8. Ужасно стыдно считать себя неудачником. |  |  |  |  |  |
| 9. Иногда невыносимо замечать, сколь же ты всё-таки незначителен. |  |  |  |  |  |
| 10. Я по природе своей нелюдим(а). |  |  |  |  |  |
| 11. Иногда меня мучит неопределенное чувство, что с моим телом что-то не в порядке. |  |  |  |  |  |
| 12. У меня часто лишь одно сильное желание - погрузиться в долгий и глубокий сон. |  |  |  |  |  |
| 13. Я пытаюсь справиться со всеми трудностями сначала сам(а). |  |  |  |  |  |
| 14. Иногда меня охватывает ужасный страх, с которым я не могу справиться. |  |  |  |  |  |
| 15. Иногда все представляется мне в таком мрачном свете, что меня охватывает ужасная паника. |  |  |  |  |  |
| 16. Не следует предаваться надежде получить настоящую помощь, ведь каждый, в конце концов, совсем один. |  |  |  |  |  |
| 17. У меня просто не получается сделать так, чтобы мое тело мне нравилось. |  |  |  |  |  |
| 18. Мне нравится, когда за мной ухаживают. |  |  |  |  |  |
| 19. Бывают часы, когда мне кажется, что меня здесь на самом деле нет. |  |  |  |  |  |
| 20. Скопления людей меня скорее отпугивают. |  |  |  |  |  |
| 21. В каком бы отчаянии я ни был(а), всегда остается искра надежды. |  |  |  |  |  |
| 22. Я не люблю, когда мне помогают. Я пытаюсь справиться сам(а) до тех пор, пока это все-таки получится. |  |  |  |  |  |
| 23. Часто я ощущаю что-то вроде отвращения, когда прикасаюсь к себе самому (самой). |  |  |  |  |  |
| 24. Иногда мне хотелось бы просто плыть по течению. |  |  |  |  |  |
| 25. При хорошей подготовке я мог(ла) бы достичь почти любую цель. |  |  |  |  |  |
| 26. Люди должны быть счастливы, если, даже будучи взрослы¬ми, имеют кого-то, кто может помочь советом и делом. |  |  |  |  |  |
| 27. Я часто чувствую себя как карточный домик, который вот-вот может рассыпаться. |  |  |  |  |  |
| 28. Все начатое я довожу до конца - здесь не бывает поблажек. |  |  |  |  |  |
| 29. Моя самооценка сильно повышается, когда я чувствую, что очень нравлюсь другим. |  |  |  |  |  |
| 30. Добросовестность и старательность оправданы везде; в наше время это часто недостаточно учитывают. |  |  |  |  |  |
| 31. Я довольно внимательно наблюдаю за своим организмом, чтобы рано обнаружить возможную болезнь. |  |  |  |  |  |
| 32. В наше время люди, которые меньше всего делают, удостаиваются наибольшей похвалы. |  |  |  |  |  |
| 33. Меня просто тянет к людям, у которых есть что-то особенное. |  |  |  |  |  |
| 34. Иногда производит ужасающее впечатление, как сильно я могу на себя разозлиться |  |  |  |  |  |
| 35. Коллективные мероприятия довольно часто разочаровывают. |  |  |  |  |  |
| 36. Как ни скверно могут идти у меня дела, где-то глубоко остается уверенность, что выход есть. |  |  |  |  |  |
| 37. Я иногда воспринимаю себя кем-то чужим. |  |  |  |  |  |
| 38. Лучше всего мне бы ни видеть, ни чувствовать свое тело. |  |  |  |  |  |
| 39. Бывают часы, когда я думаю, что могу перевернуть весь мир, иногда же - что мне вообще ничего больше не удастся. |  |  |  |  |  |
| 40. Хорошо бы уметь летать как птица и оставить на земле все, что мучает и тревожит. |  |  |  |  |  |
| 41. Иногда я чувствую себя ничтожеством. |  |  |  |  |  |
| 42. Я часто чувствую себя как бы парализованным состоянием внутренней пустоты, которое трудно описать. |  |  |  |  |  |
| 43. Чувство собственного бессилия у меня иногда невыносимо велико. |  |  |  |  |  |
| 44. Если я хочу кого-то расположить к себе, мне почти всегда это удается. |  |  |  |  |  |
| 45. Иногда я буквально добиваюсь доказа¬тельств любви. |  |  |  |  |  |
| 46. У людей нашего времени нет идеалов, которые могли бы дать смысл их жизни. |  |  |  |  |  |
| 47. Я думаю, что во мне еще дремлет какой-то неиспользо¬ванный талант. |  |  |  |  |  |
| 48. Я часто тянусь к человеку, который мог бы окрылить меня своими идеями и планами. |  |  |  |  |  |
| 49. Я избегаю празднеств, потому что чувствовал(а) бы себя там посторонним (посторонней) и чужим (чужой). |  |  |  |  |  |
| 50. У меня впечатление, что мое обаяние действует на других привлекательно. |  |  |  |  |  |
| 51. "Ты, собственно, можешь быть вполне доволен собой" - это убеждение помогало мне преодолевать некоторые кризисные моменты. |  |  |  |  |  |
| 52. Иногда я долгое время не в состоянии сделать что-либо путное, т.к. никак не могу собраться. |  |  |  |  |  |
| 53. Я иногда кажусь себе противным (противной) и невыносимым (невыносимой). |  |  |  |  |  |
| 54. Я мог(ла) бы часами лежать на лугу или пляже и смотреть на облака. |  |  |  |  |  |
| 55. Когда я смотрю на себя в зеркало, у меня иногда чувство, что это на самом деле не я. |  |  |  |  |  |
| 56. Часто я не могу найти цели, ради которой стоило бы жить. |  |  |  |  |  |
| 57. Соблазнительно представить себя на фоне огней рампы. |  |  |  |  |  |
| 58. Мы живем во время, когда слово "мораль" ничего уже не значит. |  |  |  |  |  |
| 59. Я думаю, что каждому человеку нужен какой-то внутренний ориентир, по которому он мог бы выстраивать свою жизнь. |  |  |  |  |  |
| 60. У меня сразу повышается настроение, когда рядом со мной человек, которым я восхищаюсь. |  |  |  |  |  |
| 61. Меня нельзя любить, поскольку я не привлекателен (привлекательна). |  |  |  |  |  |
| 62. Мне трудно найти контакт с другими людьми. |  |  |  |  |  |
| 63. Когда мне плохо, я всегда чувствую в себе еще последнюю силу, на которую могу положиться. |  |  |  |  |  |
| 64. Хорошие отношения с близким человеком проявляются в том, что всё вместе обсуждают и совместно выполняют. |  |  |  |  |  |
| 65. Втайне я часто чувствую свое превосходство над большинством людей. |  |  |  |  |  |
| 66. Я могу страшно разозлиться, если меня несправедливо критикуют. |  |  |  |  |  |
| 67. Иногда я кажусь себе бесполезным (бесполезной) и ненужным (ненужной). |  |  |  |  |  |
| 68. Было бы прекрасно, если бы тебя (как ребенка) хвалили за каждый шаг, который ты делаешь. |  |  |  |  |  |
| 69. Иногда мне кажется, что все вокруг нереально. |  |  |  |  |  |
| 70. Иногда мое тело мне кажется таким некрасивым, что я хотел(а) бы скрыть его от окружающих. |  |  |  |  |  |
| 71. Люди, которые меня критикуют, должны сначала на себя оглянуться. |  |  |  |  |  |
| 72. Если уж я сам(а) до себя неохотно дотрагиваюсь, то как же отталкивающе я действую на окружающих. |  |  |  |  |  |
| 73. Я отношусь к людям скорее недоверчиво и осторожно. |  |  |  |  |  |
| 74. Я ожидаю от себя наивысших достижений. |  |  |  |  |  |
| 75. Я часто испытываю настоящее отвращение к тому, чтобы посмотреть на себя в зеркало. |  |  |  |  |  |
| 76. Мне стыдно, когда другие замечают, что я чего-то не могу. |  |  |  |  |  |
| 77. В каком бы бедственном положении я ни был(а), я до конца не оставляю надежду на лучшее. |  |  |  |  |  |
| 78. Мне, как правило, ужасно неприятно, если я в обществе скажу какую-нибудь глупость. |  |  |  |  |  |
| 79. Телесные недомогания легко вызывают у меня беспокойство. |  |  |  |  |  |
| 80. Окружающие удивились бы, если бы узнали о моих способностях. |  |  |  |  |  |
| 81. Иногда я оказываюсь в полной растерянности от тревоги и беспокойства. |  |  |  |  |  |
| 82. Если другие бросают какое-то дело, у меня хватает достаточно мужества продолжать дальше. |  |  |  |  |  |
| 83. Я мог бы отважиться на много большее, если бы не боялся (боялась), что мое здоровье этого не выдержит. |  |  |  |  |  |
| 84. Мне нравится немножко покрасоваться перед окружающими. |  |  |  |  |  |
| 85. Я думаю, что другие завидуют моей внешности. |  |  |  |  |  |
| 86. Я предъявляю к себе высокие моральные требования; многие не так строги по отношению к себе. |  |  |  |  |  |
| 87. Я часто чувствую себя одиноким и тогда, когда нахожусь в обществе других людей. |  |  |  |  |  |
| 88. Некоторые планы рушились оттого, что я внезапно заболе¬вал(а) и не мог(ла) вообще ничего делать. |  |  |  |  |  |
| 89. Я охотно следую примеру другого человека, при условии если я его действительно уважаю и признаю. |  |  |  |  |  |
| 90. Молодежь, ищущая истинные образцы для подражания, будет горько разочарована безуспешностью своих поисков. |  |  |  |  |  |
| 91. Именно тогда, когда мне все кажется безвыходным, я замечаю, что во мне еще есть сильная воля к выживанию. |  |  |  |  |  |
| 92. Я далеко не сразу начинаю испытывать доверие к человеку. |  |  |  |  |  |
| 93. Каждое новое задание для меня - вызов, который я должен (должна) принять, чтобы проявить себя наилучшим образом. |  |  |  |  |  |
| 94. Мне не нравится мое тело. |  |  |  |  |  |
| 95. Я думаю, что ядро моей личности нельзя разрушить. |  |  |  |  |  |
| 96. Я внутренне весь (вся) вскипаю, если не получаю признания, которого я заслужил(а). |  |  |  |  |  |
| 97. Иногда - когда я слушаю музыку, читаю или мечтаю - мне удается вполне отвлечься от сиюминутного настроения. |  |  |  |  |  |
| 98. Я часто не могу показать, на что я способен (способна), потому что моё здоровье не на высоте. |  |  |  |  |  |
| 99. Как бы сильно иногда ни пошатнулась моя вера в себя, совсем она меня никогда не покидает. |  |  |  |  |  |
| 100. Я склонен забирать у других работу, которую они делают. |  |  |  |  |  |
| 101. Иногда я нахожу все таким безвыходным, что хотел(а) бы покончить с собой. |  |  |  |  |  |
| 102. Я часто ловил(а) себя на том, что думаю о мести, если меня кто-то унизил. |  |  |  |  |  |
| 103. Я более других склонен (склонна) к тому чтобы в своих мечтаниях затеряться в райских высотах. |  |  |  |  |  |
| 104. Если мне какой-то человек очень нравится, я не могу сделать ничего, с чем бы он был несогласен. |  |  |  |  |  |
| 105. Иногда я бываю так безмерно раздражен(а), что боюсь потерять контроль над собой. |  |  |  |  |  |
| 106. Я – человек, который всегда имеет перед собой цель, к которой стремится. |  |  |  |  |  |
| 107. Одно слово похвалы и я буквально расцветаю. |  |  |  |  |  |
| 108. Хорошие отношения с близким человеком особенно ценишь, если в других сторонах жизни испытываешь одни лишь разочарования. |  |  |  |  |  |
| 109. Каждого как-то тянет к идеальному человеку, которого он может уважать. |  |  |  |  |  |
| 110. Часто я чувствую себя неуверенно, поскольку просто слишком мало могу и знаю. |  |  |  |  |  |
| 111. У меня сильное нежелание говорить о своих чувствах. |  |  |  |  |  |
| 112. Я полностью теряю уверенность, если в какой-то группе всеобщее внимание вдруг обращается на меня. |  |  |  |  |  |
| 113. Мне мое тело кажется отчасти противным и отталкивающим. |  |  |  |  |  |
| 114. Привлекательные люди вызывают во мне неуверенность. |  |  |  |  |  |
| 115. В целом я презираю себя из-за физических недостатков, которые у себя нахожу. |  |  |  |  |  |
| 116. Я мог(ла) бы надавать себе пощечин за то, как иногда глупо выгляжу. |  |  |  |  |  |
| 117. Я ожидаю от близкого мне человека безусловной верности. |  |  |  |  |  |
| 118. Мое настроение может внезапно из одной крайности перейти в другую. |  |  |  |  |  |
| 119. Я остаюсь верным своим принципам, как бы другие надо мной ни посмеивались. |  |  |  |  |  |
| 120. Иногда человек, который мне что-то напортил, приводил меня в такую бешеную ярость, что я готов(а) был(а) убить его. |  |  |  |  |  |
| 121. Мне нравятся люди, которые могут увлечь других за собой. |  |  |  |  |  |
| 122. Я человек, у которого еще есть принципы, согласно которым он живет. |  |  |  |  |  |
| 123. Другим людям безусловно непросто близко сойтись со мной. |  |  |  |  |  |
| 124. Если мне что-то не удается, я склонен (склонна) сразу усомниться в своих способностях и талантах. |  |  |  |  |  |
| 125. Я из тех людей, которые умеют хорошо работать и которым это нравится. |  |  |  |  |  |
| 126. Иногда я не знаю, что делать дальше, но что-то во мне придает мне мужество. |  |  |  |  |  |
| 127. Иногда мое тело вдруг кажется мне чужим и не принадлежащим мне. |  |  |  |  |  |
| 128. Мне нравится, когда меня укачивают мягкими и равномерными движениями. |  |  |  |  |  |
| 129. Бывают часы, когда я ухожу от всего и могу сидеть просто так. |  |  |  |  |  |
| 130. Мои мысли и чувства меняются скачками. |  |  |  |  |  |
| 131. Я - человек, которому очень нужно принятие окружающими. |  |  |  |  |  |
| 132. Люди, излучающие надежность и силу, могут меня сильно стимулировать. |  |  |  |  |  |
| 133. Мне может стать чертовски не по себе, если я не получаю то, что очень хочу иметь. |  |  |  |  |  |
| 134. Я ужасно злюсь, если кто-то портит то, что для меня важно. |  |  |  |  |  |
| 135. Любовь к самому себе у меня до сих пор устояла от всех потрясений. |  |  |  |  |  |
| 136. Самую надежную опору в жизни человек находит, если имеет кого-то, кто близок ему. |  |  |  |  |  |
| 137. Мне трудно отдать задание, с которым я сам мог бы справиться. |  |  |  |  |  |
| 138. Мне часто хочется лежать на солнце под его ласкающим теплом. |  |  |  |  |  |
| 139. Меня страшно злит, когда мне пытаются навязать задания, которые заведомо ниже моего уровня. |  |  |  |  |  |
| 140. Иногда я вне себя от злости оттого, что ничего больше не могу гарантировать. |  |  |  |  |  |
| 141. Иногда мне кажется, что у меня почти мания - нравиться окружающим. |  |  |  |  |  |
| 142. По отношению к другим людям надо быть настороже, тогда они не будут опасны. |  |  |  |  |  |
| 143. Мне жаль людей, у которых нет собственных убеждений. |  |  |  |  |  |
| 144. Часто человек оказывается разочарованным лишь потому, что слишком доверяет другим. |  |  |  |  |  |
| 145. Если меня кто-то позорит перед другими, я думаю: "я тебе за это отплачу когда-нибудь!" |  |  |  |  |  |
| 146. В отношениях с челове¬ком, который для тебя действительно что-то значит, надо по возможности избегать ненужных ссор. |  |  |  |  |  |
| 147. Никогда не показывай собственных слабостей, потому что другие обязательно начнут этим пользоваться. |  |  |  |  |  |
| 148. Я готов(а) провалиться от стыда сквозь землю, если замечаю, что кто-то видит меня насквозь. |  |  |  |  |  |
| 149. Я часто чувствую себя как стекло, которое может разбиться при малейшем прикосновении. |  |  |  |  |  |
| 150. Многие люди не стоят того, чтобы стараться расположить их к себе. |  |  |  |  |  |
| 151. Если какое-то дело не удается, я готов(а) просто лопнуть от ярости. |  |  |  |  |  |
| 152. Меня завораживают люди, которые могут блестяще подать себя. |  |  |  |  |  |
| 153. Я склонен (склонна) к тому, чтобы в работе с другими людьми брать руководство на себя. |  |  |  |  |  |
| 154. Часто мне становится скучно от человека, если я его узнаю поближе. |  |  |  |  |  |
| 155. Я думаю, что другим я кажусь холодным (холодной) и неприступным (неприступной). |  |  |  |  |  |
| 156. К счастью я не отношусь к "маленьким винтикам" среди людей. |  |  |  |  |  |
| 157. Меня беспокоит то, что сегодня сообщают о многих новых заболеваниях. |  |  |  |  |  |
| 158. Я бы справился (справилась) с большинством трудностей, если бы мое здоровье было в порядке. |  |  |  |  |  |
| 159. Бывают моменты, когда окружающее я воспринимаю как будто через стекло. |  |  |  |  |  |
| 160. Мой опыт научил меня, что большинство людей немногого стоят. |  |  |  |  |  |
| 161. Бывают моменты, когда я по-настоящему горжусь собой. |  |  |  |  |  |
| 162. Любовь другого человека может придать очень много сил. |  |  |  |  |  |
| 163. Эти проклятые болезни - если бы у меня их не было, я бы справился (справилась) почти со всеми своими проблемами. |  |  |  |  |  |