**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**

**Шкала самооценки**

(Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин)

Фамилия Дата\_\_\_\_\_\_\_

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

А — Нет, это не так

В — Пожалуй, так

С — Верно

D — Совершенно верно

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | А | В | С | D |
| 1.  | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Я чувствую себя отдохнувшим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я беспокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Я не чувствую скованности, напряженности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | Я испытываю удовольствие  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Я очень быстро устаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Я легко могу заплакать  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Обычно я чувствую себя бодрым  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Я вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Я принимаю все слишком близко к сердцу  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Обычно я чувствую себя в безопасности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. | Я стараюсь избегать критических ситуаций | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. | Я доволен  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**БЛАНК ДЛЯ**

**ОТВЕТОВ**

**Шкала самооценки**

(Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин)

Фамилия Дата\_\_\_\_\_\_\_

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

А — Нет, это не так

В — Пожалуй, так

С — Верно

D — Совершенно верно

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | А | В | С | D |
| 1.  | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Я чувствую себя отдохнувшим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я беспокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Я не чувствую скованности, напряженности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | Я испытываю удовольствие  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Я очень быстро устаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Я легко могу заплакать  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Обычно я чувствую себя бодрым  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Я вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Я принимаю все слишком близко к сердцу  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Обычно я чувствую себя в безопасности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. | Я стараюсь избегать критических ситуаций | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. | Я доволен  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |