Шкала явной тревожности CMAS (адаптация Прихожан А.М.)

На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: верно и неверно. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд. Давай потренируемся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Утверждения** | **Верно** | **Неверно** |
| 1. Ты мальчик. |  |  |
| 2. Тебе нравится играть на улице, а не дома. |  |  |
| 3. Твой любимый урок – математика. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждения** | **Верно** | **Неверно** |
| 1 | Тебе трудно думать о чем-нибудь одном. |  |  |
| 2 | Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь. |  |  |
| 3 | Тебе очень хочется во всем быть лучше всех. |  |  |
| 4 | Ты легко краснеешь. |  |  |
| 5 | Все, кого ты знаешь, тебе нравятся. |  |  |
| 6 | Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце. |  |  |
| 7 | Ты очень сильно стесняешься. |  |  |
| 8 | Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда. |  |  |
| 9 | Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя. |  |  |
| 10 | В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать. |  |  |
| 11 | В глубине души ты многого боишься. |  |  |
| 12 | Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой. |  |  |
| 13 | Ты боишься остаться дома в одиночестве. |  |  |
| 14 | Тебе трудно решиться на что-либо. |  |  |
| 15 | Ты нервничаешь, если тебе не удается сделать то, что тебе хочется. |  |  |
| 16 | Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять. |  |  |
| 17 | Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо. |  |  |
| 18 | Тебя беспокоит, что тебе скажут родители. |  |  |
| 19 | Тебя легко разозлить. |  |  |
| 20 | Часто тебе трудно дышать. |  |  |
| 21 | Ты всегда хорошо себя ведешь. |  |  |
| 22 | У тебя потеют руки. |  |  |
| 23 | В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям. |  |  |
| 24 | Другие ребята удачливее тебя. |  |  |
| 25 | Для тебя важно, что о тебе думают другие. |  |  |
| 26 | Часто тебе трудно глотать. |  |  |
| 27 | Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения. |  |  |
| 28 | Тебя легко обидеть. |  |  |
| 29 | Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует. |  |  |
| 30 | Ты никогда не хвастаешься. |  |  |
| 31 | Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться. |  |  |
| 32 | Вечером тебе трудно уснуть. |  |  |
| 33 | Ты очень переживаешь из-за оценок. |  |  |
| 34 | Ты никогда не опаздываешь. |  |  |
| 35 | Часто ты чувствуешь неуверенность в себе. |  |  |
| 36 | Ты всегда говоришь только правду. |  |  |
| 37 | Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает. |  |  |
| 38 | Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо». |  |  |
| 39 | Ты боишься темноты. |  |  |
| 40 | Тебе трудно сосредоточиться на учебе. |  |  |
| 41 | Иногда ты злишься. |  |  |
| 42 | У тебя часто болит живот. |  |  |
| 43 | Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате. |  |  |
| 44 | Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать. |  |  |
| 45 | У тебя часто болит голова. |  |  |
| 46 | Ты беспокоишься, что с твоими родителям и что-нибудь случится. |  |  |
| 47 | Ты иногда не выполняешь свои обещания. |  |  |
| 48 | Ты часто устаешь. |  |  |
| 49 | Ты часто грубишь родителям и другим взрослым. |  |  |
| 50 | Тебе нередко снятся страшные сны. |  |  |
| 51 | Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой. |  |  |
| 52 | Бывает, что ты врешь. |  |  |
| 53 | Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое. |  |  |