|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **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 внутренне скован | 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 ощущаю душевный  покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | Я встревожен | 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,  напряжения | 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 |

Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений. Выбирайте ответ в зависимости от того, как вы себя чувствуете **в данный момент**.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **21** | У меня бывает приподнятое  настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **22** | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **23** | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **24** | Я хотел бы быть таким  же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **25** | Я сильно переживаю  неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **26** | Я чувствую прилив сил  и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **27** | Я спокоен, хладнокровен  и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **28** | Меня тревожат возможные  трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **29** | Я слишком переживаю из-за  пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **30** | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **31** | Я все принимаю близко  к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **32** | Мне не хватает уверенности  в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **33** | Я чувствую себя  беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **34** | Я стараюсь избегать  критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **35** | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **36** | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **37** | Всякие пустяки отвлекают  и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **38** | Бывает, что я чувствую себя  неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **39** | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **40** | Меня охватывает  беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений. Выбирайте ответ в зависимости от того, как вы себя чувствуете **обычно**.