

Стимульный материал**«Шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина»**

ФИО _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте галочку в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент: «1 – нет, это совсем не так»; «2 – пожалуй так»; «3 – верно»; «4 – совершенно верно». Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

	1 нет, это совсем не так	2 пожа- луй, так	3 верно	4 совер- шенно верно
1. Я спокоен				
2. Мне ничто не угрожает				
3. Я нахожусь в напряжении				
4. Я внутренне скован				
5. Я чувствую себя свободно				
6. Я расстроен				
7. Меня волнуют возможные неудачи				
8. Я ощущаю душевный покой				
9. Я встревожен				
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения				
11. Я уверен в себе				
12. Я нервничаю				
13. Я не нахожу себе места				
14. Я взвинчен				
15. Я не чувствую скованности и напряжения				
16. Я доволен				
17. Я озабочен				
18. Я слишком возбужден и мне не по себе				
19. Мне радостно				
20. Мне приятно				

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте галочку в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно: «1 – нет, это совсем не так»; «2 – пожалуй так»; «3 – верно»; «4 – совершенно верно». Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

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