

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно
1	Я спокоен	1	2	3
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3
4	Я внутренне скован	1	2	3
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3
6	Я расстроен	1	2	3
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3
9	Я встревожен	1	2	3
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3
11	Я уверен в себе	1	2	3
12	Я нервничаю	1	2	3
13	Я не нахожу себе места	1	2	3
14	Я взвинчен	1	2	3
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3
16	Я доволен	1	2	3
17	Я озабочен	1	2	3
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3
19	Мне радостно	1	2	3
20	Мне приятно	1	2	3

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3
2	Я бываю раздражительным	1	2	3
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3
13	Я чувствую себя незащищённым	1	2	3
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3
15	У меня бывает хандра	1	2	3

16	Я бываю доволен	1	2	3
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3
19	Я уравновешенный человек	1	2	3
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3