**Шкала самооценки**

*Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте галочку в соответствующем вашему ответу столбце в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Утверждение* | *Почти никогда* | *Иногда* | *Часто* | *Почти всегда* |
| 1 | Я испытываю удовольствие |  |  |  |  |
| 2 | Я очень быстро устаю |  |  |  |  |
| 3 | Я легко могу заплакать |  |  |  |  |
| 4 | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие |  |  |  |  |
| 5 | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения |  |  |  |  |
| 6 | Обычно я чувствую себя бодрым |  |  |  |  |
| 7 | Я спокоен, хладнокровен и собран |  |  |  |  |
| 8 | Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня |  |  |  |  |
| 9 | Я слишком переживаю из-за пустяков |  |  |  |  |
| 10 | Я вполне счастлив |  |  |  |  |
| 11 | Я принимаю все слишком близко к сердцу |  |  |  |  |
| 12 | Мне не хватает уверенности в себе |  |  |  |  |
| 13 | Обычно я чувствую себя в безопасности |  |  |  |  |
| 14 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей |  |  |  |  |
| 15 | У меня бывает хандра |  |  |  |  |
| 16 | Я доволен |  |  |  |  |
| 17 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня |  |  |  |  |
| 18 | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть |  |  |  |  |
| 19 | Я уравновешенный человек |  |  |  |  |
| 20 | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах |  |  |  |  |