**Личностная шкала проявлений тревоги**

Методика позволяет выяснить вероятность тревожного состояния у человека, в результате чего проявляются негативные переживания: напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность.

**Инструкция:** *Вам будет предложен 40 утверждений, на каждое из которых ответьте «ДА» или «НЕТ» в соответствующем столбце для ответов.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | ДА | НЕТ |
| 1 | Считаете ли вы, что внутренне напряжены? |  |  |
| 2 | Часто ли вы так сильно во что-то погружены, что не можете заснуть? |  |  |
| 3 | Вы чувствуете себя легко ранимым? |  |  |
| 4 | Вам трудно заговорить с незнакомыми людьми? |  |  |
| 5 | Часто ли у вас без особых причин возникает чувство безучастности и усталости? |  |  |
| 6 | У вас часто возникает чувство, что люди вас критически рассматривают? |  |  |
| 7 | Часто ли вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя вы стараетесь от них избавиться? |  |  |
| 8 | Вы довольно нервный? |  |  |
| 9 | Вам кажется, что вас никто не понимает? |  |  |
| 10 | Вы довольно раздражительный человек? |  |  |
| 11 | Вы считаете, что если бы против вас не были настроены, то ваши дела шли бы более успешно? |  |  |
| 12 | Вы слишком близко и долго принимаете к сердцу неприятности? |  |  |
| 13 | Вас волнует даже мысль о возможной неудаче? |  |  |
| 14 | У вас были очень странные и необычные переживания? |  |  |
| 15 | Бывает ли вам то радостно, то грустно без видимой причины? |  |  |
| 16 | Действительно ли верно, что в течение всего дня вы мечтаете и фантазируете больше, чем нужно? |  |  |
| 17 | Легко ли изменить ваше настроение? |  |  |
| 18 | Часто ли вы боретесь с собой, чтобы не показать свою застенчивость? |  |  |
| 19 | Хотели бы вы быть таким же счастливым, какими вам кажутся другие люди? |  |  |
| 20 | Вы иногда дрожите и испытываете приступы озноба? |  |  |
| 21 | Часто ли меняется ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее? |  |  |
| 22 | Испытываете ли вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности? |  |  |
| 23 | Вас очень ранят критика или выговор? |  |  |
| 24 | Бываете ли вы временами так беспокойны, что даже не можете усидеть на одном месте? |  |  |
| 25 | Беспокоитесь ли вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей? |  |  |
| 26 | Часто ли вы испытываете недовольство? |  |  |
| 27 | Вам трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы? |  |  |
| 28 | Вы делаете много такого, в чем приходится раскаиваться? |  |  |
| 29 | Вы большей частью счастливы? |  |  |
| 30 | Вы недостаточно уверены в себе? |  |  |
| 31 | Вы кажитесь себе иногда никчемным? |  |  |
| 32 | Часто ли вы чувствуете себя просто скверно? |  |  |
| 33 | Много ли вы копаетесь в себе? |  |  |
| 34 | Вы страдаете от чувства неполноценности? |  |  |
| 35 | Бывает ли у вас ощущение, что у вас все болит? |  |  |
| 36 | У вас бывает гнетущее состояние? |  |  |
| 37 | Вы считаете, что у вас что-то с нервами? |  |  |
| 38 | Вам трудно поддержать разговоров при знакомстве? |  |  |
| 39 | Для вас самая тяжелая борьба – это борьба с самим собой? |  |  |
| 40 | Чувствуете ли вы иногда, что трудности велики и непреодолимы? |  |  |