**Текст методики ШРЛТ (Спилбергер – Ханин)**

**Инструкция к первой группе суждений о самочувствии.** В зависимости от самочувствия *в данный момент* зачеркните наиболее подходящую для вас цифру: «1» — нет, это совсем не так; «2» — пожалуй так; «3» — верно; «4» — совершенно верно.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вы спокойны  2. Вам ничто не угрожает  3. Вы находитесь в напряжении  4. Вы испытываете сожаление  5. Вы чувствуете себя свободно  6. Вы расстроены  7. Вас волнуют возможные неудачи  8. Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком  9. Вы встревожены  10. Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения  11. Вы уверены в себе  12. Вы нервничаете  13. Вы не находите себе места  14. Вы взвинчены  15. Вы не чувствуете скованности и напряжения  16. Вы довольны  17. Вы озабочены  18. Вы слишком возбуждены и вам не по себе  19. Вам радостно  20. Вам приятно | 1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4 |

**Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии.** Прочитайте (прослушайте) внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете *обычно.* Цифры справа означают: «1» — почти никогда; «2» — иногда; «3» — часто; «4» — почти всегда).

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вы испытываете удовольствие  2. Вы быстро устаете  3. Вы легко можете заплакать  4. Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие  5. Бывает, что вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения  6*.* Вы чувствуете себя бодрым человеком  7. Вы спокойны, хладнокровны и собраны  8. Ожидание трудностей очень тревожит вас  9. Вы слишком переживаете из-за пустяков  10. Вы бываете вполне счастливы  11. Вы принимаете все слишком близко к сердцу  12. Вам не хватает уверенности в себе  13. Вы чувствуете себя в безопасности  14. Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей  15. У вас бывает хандра, тоска  16. Вы бываете довольны  17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют вас  18. Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть  19. Вы уравновешенный человек  20. Вас охватывает сильное беспокойство, когда вы думаете о своих делах и заботах | 1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4    1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4    1 2 3 4  1 2 3 4 |

*Ситуативная тревожность* (CT1) определяется по ключу:

СТ =(3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, II, 15, 16, 19, 20) + 50 = ...

*Личностная тревожность* (JIT1) определяется по ключу:

ЛТ =( (2,3,4,5,8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10,13. 16,19) + 35 = ...

**Методика «Самооценка тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности»**

По всем четырем оцениваемым свойствам личности инструкция предлагает поставить против каждого суждения цифру 1,2, 3 или 4, в соответствии с тем, насколько точно эти суждения характеризуют ваше состояние *обычно.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Самооценка тревожности (ЛТ2):**  1. Обычно вы не чувствуете в себе уверенности  2. Вы часто из-за пустяков краснеете  3. Ваш сон беспокоен  4. Вы легко впадаете в уныние  5. Вы беспокоитесь о только воображаемых еще неприятностях  6. Вас пугают трудности  7. Вы любите копаться в своих недостатках  8. Вас легко убедить  9. Вы мнительный человек  10. Вы с трудом переносите время ожидания  **Самооценка фрустрированности**:  1. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход  2. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом  3. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя  4. Несчастья и неудачи ничему меня не учат  5. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной  6. Я нередко чувствую себя беззащитным  7. Иногда у меня бывает состояние отчаяния  8. Чувствую растерянность перед трудностями  9. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели  10. Считаю недостатки своего характера неисправимыми  **Самооценка агрессивности:**  1. Оставляю за собой последнее слово  2. Нередко в разговоре перебиваю собеседника  3. Меня легко рассердить  4. Люблю делать замечания другим  5. Хочу быть авторитетом для окружающих  6. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего  7. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю  8. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться  9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция  10. Я мстителен  **Самооценка ригидности:**  1. Мне трудно менять привычки  2. Нелегко переключаю внимание  3. Очень настороженно отношусь ко всему новому  4. Меня трудно переубедить  5. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться  6. Нелегко сближаюсь с людьми  7. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана  8. Неохотно иду на риск  9. Нередко я проявляю упрямство  10. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня | 1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4    1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4  1 2 3 4 |

По каждому свойству итоговая сумма баллов умножается на 2.

Максимальное количество баллов по каждому свойству — 80. Градации низкого, среднего и высокого остаются такими же, как и для CT и ЛТ: 20—30; 31—45; 46 и выше.