

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и выберите соответствующий ответ в зависимости от того, как Вы себя чувствуете В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Отметьте номер Вашего ответа на «бланке ответов».

	Нет, это не так	Пожалуй, это так	Верно	Совершенно верно
1. У меня подвижный ум	1	2	3	4
2. Мне хочется дать кому-нибудь пинка	1	2	3	4
3. Я встревожен	1	2	3	4
4. Я чувствую безразличие	1	2	3	4
5. У меня живой ум	1	2	3	4
6. Я обеспокоен	1	2	3	4
7. Мне хочется кого-нибудь толкнуть	1	2	3	4
8. Я чувствую равнодушие	1	2	3	4
9. Мне хочется кого-нибудь ударить	1	2	3	4
10. У меня бодрый ум	1	2	3	4
11. Я чувствую тоску	1	2	3	4
12. Я переживаю	1	2	3	4
13. Я расслаблен	1	2	3	4
14. Я чувствую себя умственно активным	1	2	3	4
15. Я рассержен	1	2	3	4
16. Мне грустно	1	2	3	4
17. Я хочу многое узнать	1	2	3	4
18. Я чувствую уныние	1	2	3	4
19. Мне беспокойно	1	2	3	4
20. Я в агрессивном настроении	1	2	3	4
21. Мне интересен мир вокруг меня	1	2	3	4
22. Мне скучно	1	2	3	4
23. Я готов взорваться	1	2	3	4
24. Я нервничаю	1	2	3	4
25. Я чувствую обречённость	1	2	3	4
26. Мне хочется знать, что происходит вокруг	1	2	3	4
27. Я в гневе	1	2	3	4
28. Я озабочен	1	2	3	4
29. У меня пылливый ум	1	2	3	4
30. Я чувствую печаль	1	2	3	4
31. Я чувствую нервозность	1	2	3	4
32. Я в ярости	1	2	3	4
33. Я хочу о многом спросить	1	2	3	4
34. Я в отчаянии	1	2	3	4
35. Мне хочется связываться	1	2	3	4
36. Я чувствую недостаток уверенности в себе	1	2	3	4
37. У меня придирчивое настроение	1	2	3	4
38. Я с пессимизмом думаю о будущем	1	2	3	4
39. Я спокоен	1	2	3	4
40. Я полон энергии	1	2	3	4

Вопросы 41 – 80 см. на следующей странице.

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и выберите соответствующий ответ в зависимости от того, как Вы себя чувствуете ОБЫЧНО. Отметьте номер Вашего ответа на «бланке ответов».

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
41. Я хочу многое узнать	1	2	3	4
42. Я чувствую опасность	1	2	3	4
43. Я вспыльчив	1	2	3	4
44. Я чувствую тоску	1	2	3	4
45. Мне интересен мир вокруг меня	1	2	3	4
46. В сердцах я могу нагрубить	1	2	3	4
47. Я чувствую угрозу	1	2	3	4
48. У меня на душе горестно	1	2	3	4
49. Я тревожусь из-за того, что может произойти что-то плохое	1	2	3	4
50. Я подавлен	1	2	3	4
51. Я любознателен	1	2	3	4
52. У меня взрывной характер	1	2	3	4
53. Мне интересно	1	2	3	4
54. Я испытываю панику	1	2	3	4
55. Сгоряча я могу наговорить грубостей	1	2	3	4
56. У меня мрачное настроение	1	2	3	4
57. Мне любопытно	1	2	3	4
58. Мне плохо	1	2	3	4
59. Я чувствую смятение	1	2	3	4
60. Мне хочется сорвать злость на ком-нибудь	1	2	3	4
61. Мне хочется кого-нибудь толкнуть	1	2	3	4
62. Я чувствую грусть	1	2	3	4
63. У меня подвижный ум	1	2	3	4
64. Я нервничаю	1	2	3	4
65. Я стремлюсь к умственной деятельности	1	2	3	4
66. Я чувствую обречённость	1	2	3	4
67. Я придираюсь к другим	1	2	3	4
68. Мне неудобно	1	2	3	4
69. Я чувствую себя умственно активным	1	2	3	4
70. Я чувствую себя уязвимым	1	2	3	4
71. Я ссорюсь	1	2	3	4
72. Я вижу будущее беспросветным	1	2	3	4
73. Я равнодушен ко всему	1	2	3	4
74. Когда я раздражён, мне хочется кого-нибудь ударить	1	2	3	4
75. Я бываю растерянным	1	2	3	4
76. Я уверен в будущем	1	2	3	4
77. Я спокоен	1	2	3	4
78. Мне хочется дать кому-нибудь пинка	1	2	3	4
79. Я ничем не интересуюсь	1	2	3	4
80. Я испытываю радость	1	2	3	4