Приложение 2.

**Анкета: «Самооценка моего внутреннего состояния».**

Инструкция: «Оцените по пятибалльной системе, насколько вам подходит описываемое состояние в данный момент. (1 – совсем не подходит; 5 очень подходит). Постарайтесь быть максимально искренними».

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждение: | Количество баллов: |
| Я чувствую себя комфортно и спокойно. |  |
| Я испытываю волнение, тревогу. |  |
| Чувствую себя бодрым и полным сил.  |  |
| Мне сложно заставить себя сконцентрироваться и выполнить задание. |  |
| Я очень устал (а). |  |
| У меня хорошее настроение, чувствую себя веселым. |  |
| Я подавлена, меня гнетут заботы. |  |
| Чувствую себя уверенно. Я все смогу. |  |
| Мне скучно и неинтересно. |  |
| Светлое, приятное настроение. |  |
| Чувствую себя беспомощным, ни на что не способным. |  |
| Полон надежд, верю, что все будет хорошо. |  |
| Я чувствую легкость и свободу. |  |