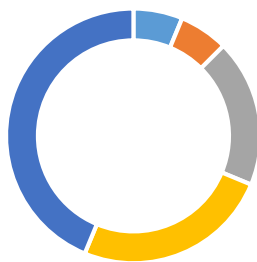
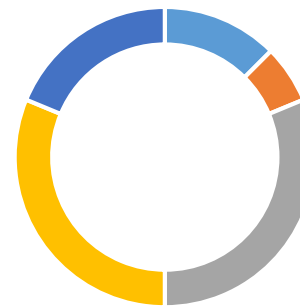


1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.



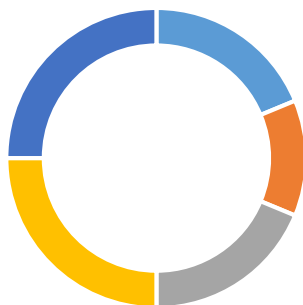
■ В основном не согласен ■ Отчасти не согласен ■ Отчасти согласен
■ В основном согласен ■ Полностью согласен

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.



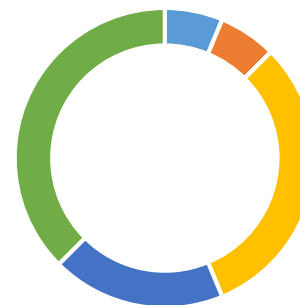
■ В основном не согласен ■ Отчасти не согласен ■ Отчасти согласен
■ В основном согласен ■ Полностью согласен

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.



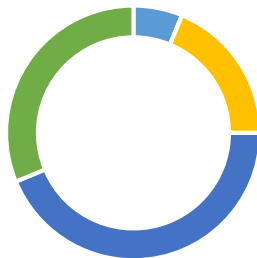
■ Полностью не согласен ■ В основном не согласен ■ Отчасти не согласен
■ Отчасти согласен ■ В основном согласен

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.



■ Полностью не согласен ■ В основном не согласен ■ Отчасти не согласен
■ Отчасти согласен ■ В основном согласен ■ Полностью согласен

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.



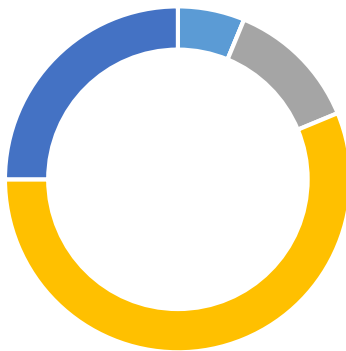
■ Полностью не согласен ■ В основном не согласен ■ Отчасти не согласен
■ Отчасти согласен ■ В основном согласен ■ Полностью согласен

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.



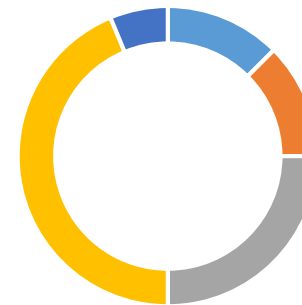
■ В основном не согласен ■ Отчасти не согласен ■ Отчасти согласен
■ В основном согласен ■ Полностью согласен

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.



■ В основном не согласен ■ Отчасти не согласен ■ Отчасти согласен
■ В основном согласен ■ Полностью согласен

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.



■ В основном не согласен ■ Отчасти не согласен ■ Отчасти согласен
■ В основном согласен ■ Полностью согласен