**Тест «Определение  уровня тревожности»**

Если утверждение относится к вам, поставьте рядом «+», если нет – «–».

1.    У меня  бывают головные боли после напряженной работы. 2.    Перед важными уроками мне снятся тревожные сны. 3.    В школе я чувствую себя неуютно. 4.    Мне  трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя. 5.    Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает. 6.    Меня тревожат мысли о предстоящей контрольной работе. 7.    Иногда мне кажется, что я   почти ничего не знаю  о предмете. 8.    Если у меня что-то не получается, я опускаю руки. 9.    Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке. 10.  Я болезненно реагирую на критические замечания. 11.  Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство. 12.  Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете. 13.  Я  боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.    14.  Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал. 15.  Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски. 16.  Меня тревожат возможные неудачи в учебе. 17.  Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь. 18.  Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом. 19.  Психологический климат в классе влияет на мое состояние. 20.  После спора или ссоры с друзьями  я долго не могу успокоиться.

 **Тест «Определение  уровня тревожности»**

Если утверждение относится к вам, поставьте рядом «+», если нет – «–».

1.    У меня  бывают головные боли после напряженной работы. 2.    Перед важными уроками мне снятся тревожные сны. 3.    В школе я чувствую себя неуютно. 4.    Мне  трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя. 5.    Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает. 6.    Меня тревожат мысли о предстоящей контрольной работе. 7.    Иногда мне кажется, что я   почти ничего не знаю  о предмете. 8.    Если у меня что-то не получается, я опускаю руки. 9.    Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке. 10.  Я болезненно реагирую на критические замечания. 11.  Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство. 12.  Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете. 13.  Я  боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.    14.  Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал. 15.  Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски. 16.  Меня тревожат возможные неудачи в учебе. 17.  Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь. 18.  Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом. 19.  Психологический климат в классе влияет на мое состояние. 20.  После спора или ссоры с друзьями  я долго не могу успокоиться.

Подсчитайте количество положительных ответов:

0-6 – низкий уровень тревожности

7-13 – средний уровень тревожности

14-20 – высокий уровень тревожности.

 Чем меньше у вас положительных ответов, тем спокойней вы реагируете на события. Вас не слишком беспокоят ваши отношения с людьми и ваши успехи в школе. Этому может быть несколько объяснений.

Возможно, все в вашей жизни складывается так хорошо, что вас даже не беспокоят эти вопросы.

Второй вариант – природа наградила вас темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы ваша эмоциональная броня не мешала вам общаться с людьми.

Чем ниже уровень тревожности, тем спокойней вы реагируете на события. Вас не слишком беспокоят ваши отношения с людьми и ваши успехи в школе. Этому может быть несколько объяснений.

Возможно, все в вашей жизни складывается так хорошо, что вас даже не беспокоят эти вопросы.

Второй вариант – природа наградила вас темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы ваша эмоциональная броня не мешала вам общаться с людьми.