

Анкета на визначення рівня тривожності

Прізвище Ім'я По батькові учня

Клас

Дата

Опис тесту:

Вітаю!

Пропоную дати відповіді на 20 запитань Анкети спрямованої на визначення Вашого емоційного стану . Відповідати потрібно "так" , якщо Ви згодні з твердженням і "ні", якщо не згодні з відповідним твердженням. Відповідайте перше, що прийде на думку. Тут не має правильних і неправильних відповідей, пам'ятайте про це.

Бажаю успіху!

Питання №1

Не можете довго працювати не стомлюючись?

 А) так Б) ні

Питання №2

Вам важко зосередитись на чомусь?

 А) так Б) ні

Питання №3

Будь-яке запитання у Вас викликає занепокоєння?

 А) так Б) ні

Питання №4

Під час виконання завдань відчуваєте напруження, скованість?

 А) так Б) ні

Питання №5

Бентежетесь частіше інших?

 А) так Б) ні

Питання №6

Часто говорите про напружені ситуації?

 А) так Б) ні

Питання №7

Як правило , червонієте в незнайомій обстановці?

 А) так Б) ні

Питання №8

Скаржитесь, що Вам сняться страшні сни?

 А) так Б) ні

Питання №9

Руки у Вас зазвичай холодні і вологі?

- А) так Б) ні

Питання №10

У Вас нерідко буває розлад роботи шлунку?

- А) так Б) ні

Питання №11

Ви сильно уприваєте коли хвилюєтесь?

- А) так Б) ні

Питання №12

У Вас немає гарного апетиту?

- А) так Б) ні

Питання №13

Ви спите неспокійно, погано засинаєте?

- А) так Б) ні

Питання №14

Полохливі, багато що викликає у Вас страх?

- А) так Б) ні

Питання №15

Зазвичай неспокійні, легко засмучуетесь?

- А) так Б) ні

Питання №16

Часто не можете стримати сльози?

- А) так Б) ні

Питання №17

Погано переносите очікування?

- А) так Б) ні

Питання №18

Не любите братися за нове діло ?

- А) так Б) ні

Питання №19

Ви невпевнені в собі, в своїх силах?

- А) так Б) ні

Питання №20

Ви боїтеся стикатися з труднощами?

- А) так Б) ні

А) так

Б) ні

Ключ до тесту

1. Б	2. Б	3. Б
4. Б	5. Б	6. Б
7. Б	8. Б	9. Б
10. Б	11. Б	12. Б
13. Б	14. Б	15. Б
16. Б	17. Б	18. Б
19. Б	20. Б	