**Тест «Ваша эмоционально-психическая напряженность»**

**Инструкция**: «Если то, о чем говорится в суждении, происходит с Вами всегда, часто, характерно для Вашего поведения –ставите знак «+» в бланке ответов. Если же такое происходит с Вами редко или никогда не бывает – знак минус.  
 1. Мне с трудом удается сосредоточить свое внимание на уроке.  
2. Отступление учителя от основной темы сильно отвлекает меня.  
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе, экзамене.  
4. Иногда мне кажется, что мои знания по отдельным предметам ничтожны.  
5. Отчаявшись выполнить какое-нибудь задание, я опускаю руки.  
6. Я не успеваю усвоить учебный материал, и это вызывает чувство неуважения к себе.  
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.  
8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.  
9. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.  
10. Я – безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.  
11. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании, и это раздражает меня.  
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на уроке и на экзамене.  
13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал, и это меня раздражает.  
14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.  
15. Возможные неудачи на экзамене или при ответе на уроке очень тревожат меня.  
16. Во время выступления я начинаю заикаться.  
17. Мое состояние во многом зависит от успешности выполнения учебного задания.  
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и, потом жалею об этом.  
19. Состояние класса и отношение ко мне очень влияют на мое настроение.  
20. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.  
21. У меня обычно не бывает головных болей после длительного напряжения.  
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.  
23. Невыполненное задание или контрольная работа не волнуют меня.  
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на уроке, экзамене, если не уверен в своих знаниях.  
25. Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене и стараюсь не думать о возможных ошибках.  
26. Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительных вопросов, задаваемых учителем.  
27. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.  
28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.  
29. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.  
30. Мне легко организовать свой распорядок дня. Обычно я успеваю сделать все, что планирую.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 11 | 21 |
| 2 | 12 | 22 |
| 3 | 13 | 23 |
| 4 | 14 | 24 |
| 5 | 15 | 25 |
| 6 | 16 | 26 |
| 7 | 17 | 27 |
| 8 | 18 | 28 |
| 9 | 19 | 29 |
| 10 | 20 | 30 |
|  |  |  |

**Обработка результатов.**  
1. Подсчитайте плюсы в 1 и 2 колонках.  
2. Подсчитайте минусы в последней.  
3. Подсчитайте все ответы «не знаю» по всей анкете и возьмите только половину.  
4. Сложите все три числа, и полученный ответ сравните со шкалой:

* низкий уровень эмоционального напряжения – 0-10;
* средний уровень – 11-17;
* высокий уровень – 18-22;
* высокая ранимость, тревожность, конфликтность, неблагоприятные эмоциональные отношения, несформированность систем управления и контроля своей деятельностью – 23-30.