**Тест выявления уровня тревожности**

По методике: Самооценка психических состояний (Айзенк)

**Бланк инструкции составлялся для обучающихся с умственной отсталостью**

**Цель:** Выявить уровень личной тревожности у школьников

**Инструкция**: Предлагаем описание различных эмоциональных состояний.

Если это состояние **часто** испытываешь, то ставь цифру **2**, если это состояние бывает, но **изредка,** то ставь цифру **1** , если совсем **не подходит**, **не бывает** - ставь **0.**

**Часто** испытываю – **2 Класс \_\_\_\_ Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Изредка** испытываю – **1**

**Никогда** не бывает, не испытываю - **0**

ИЛИ ПРОСТО ОТМЕТЬ знаком « **V** » свой вариант ответа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **вопрос** | **часто** | **изредка** | **никогда** |
| 1 | Я не чувствую в себе уверенности |  |  |  |
| 2 | Из-за пустяков я краснею, волнуюсь |  |  |  |
| 3 | Я плохо сплю |  |  |  |
| 4 | Я легко расстраиваюсь |  |  |  |
| 5 | Я воображаю неприятности и беспокоюсь о них |  |  |  |
| 6 | Меня пугают трудности |  |  |  |
| 7 | Я думаю о своих недостатках |  |  |  |
| 8 | Меня легко в чем-то убедить |  |  |  |
| 9 | Я беспокоюсь, тревожусь |  |  |  |
| 10 | Я нервничаю, когда приходится ждать |  |  |  |

**А теперь посчитай количество баллов.**

**Обработка результатов:**

0-7 баллов - не тревожны;   
8-14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня;   
15-20 баллов - очень тревожны.