Ф. И. обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа\_\_\_\_\_\_ Дата проведения*\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Уважаемый обучающийся!*

Ниже перечислены ситуации, с которыми ты часто встречаешься в жизни. Внимательно прочитай каждое предложение.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру «0».

Если она немного волнует, беспокоит тебя, обведи цифру «1».

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что ты предпочёл бы избежать её, обведи цифру «2».

Если она для тебя очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведи цифру «3».

Если ситуация для тебя крайне неприятна, если ты не можешь перенести её и она вызывает у тебя очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведи цифру «4».

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Отвечать у доски.  | 0 1 2 3 4 |
| 2. Пойти в дом к незнакомым людям.  | 0 1 2 3 4 |
| 3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.  | 0 1 2 3 4 |
| 4. Разговаривать с директором школы.  | 0 1 2 3 4 |
| 5. Думать о своём будущем.  | 0 1 2 3 4 |
| 6. Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить.  | 0 1 2 3 4 |
| 7. Тебя критикуют, в чём-то упрекают.  | 0 1 2 3 4 |
| 8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь.  | 0 1 2 3 4 |
| 9. Пишешь контрольную работу.  | 0 1 2 3 4 |
| 10. После контрольной учитель говорит отметки. | 0 1 2 3 4 |
| 11. На тебя не обращают внимания.  | 0 1 2 3 4 |
| 12. У тебя что-то не получается.  | 0 1 2 3 4 |
| 13. Ждёшь родителей с родительского собрания.  | 0 1 2 3 4 |
| 14. Тебе грозит неудача, провал.  | 0 1 2 3 4 |
| 15. Слышишь за своей спиной смех.  | 0 1 2 3 4 |
| 16. Сдаёшь экзамены в школе.  | 0 1 2 3 4 |
| 17. На тебя сердятся (непонятно почему).  | 0 1 2 3 4 |
| 18. Тебе нужно выступить перед небольшой аудиторией.  | 0 1 2 3 4 |
| 19. Предстоит важное решающее дело.  | 0 1 2 3 4 |
| 20. Не понимаешь объяснения учителя.  | 0 1 2 3 4 |
| 21. С тобой не согласны, противоречат тебе.  | 0 1 2 3 4 |
| 22. Сравниваешь себя с другими.  | 0 1 2 3 4 |
| 23. Проверяют твои способности. | 0 1 2 3 4 |
| 24. На тебя смотрят как на маленького.  | 0 1 2 3 4 |
| 25. На уроке учитель неожиданно задаёт тебе вопрос.  | 0 1 2 3 4 |
| 26. Замолчали, когда ты подошёл (подошла).  | 0 1 2 3 4 |
| 27. Оценивается твоя работа.  | 0 1 2 3 4 |
| 28. Думаешь о своих делах. | 0 1 2 3 4 |
| 29. Тебе надо принять для себя решение. | 0 1 2 3 4 |
| 30. Не можешь справиться с домашним заданием.  | 0 1 2 3 4 |

Спасибо за сотрудничество!

Ф. И. обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа\_\_\_\_\_\_ Дата проведения*\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Уважаемый обучающийся!*

Ниже перечислены ситуации, с которыми ты часто встречаешься в жизни. Внимательно прочитай каждое предложение.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру «0».

Если она немного волнует, беспокоит тебя, обведи цифру «1».

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что ты предпочёл бы избежать её, обведи цифру «2».

Если она для тебя очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведи цифру «3».

Если ситуация для тебя крайне неприятна, если ты не можешь перенести её и она вызывает у тебя очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведи цифру «4».

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Отвечать у доски.  | 0 1 2 3 4 |
| 2. Пойти в дом к незнакомым людям.  | 0 1 2 3 4 |
| 3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.  | 0 1 2 3 4 |
| 4. Разговаривать с директором школы.  | 0 1 2 3 4 |
| 5. Думать о своём будущем.  | 0 1 2 3 4 |
| 6. Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить.  | 0 1 2 3 4 |
| 7. Тебя критикуют, в чём-то упрекают.  | 0 1 2 3 4 |
| 8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь.  | 0 1 2 3 4 |
| 9. Пишешь контрольную работу.  | 0 1 2 3 4 |
| 10. После контрольной учитель говорит отметки. | 0 1 2 3 4 |
| 11. На тебя не обращают внимания.  | 0 1 2 3 4 |
| 12. У тебя что-то не получается.  | 0 1 2 3 4 |
| 13. Ждёшь родителей с родительского собрания.  | 0 1 2 3 4 |
| 14. Тебе грозит неудача, провал.  | 0 1 2 3 4 |
| 15. Слышишь за своей спиной смех.  | 0 1 2 3 4 |
| 16. Сдаёшь экзамены в школе.  | 0 1 2 3 4 |
| 17. На тебя сердятся (непонятно почему).  | 0 1 2 3 4 |
| 18. Тебе нужно выступить перед небольшой аудиторией.  | 0 1 2 3 4 |
| 19. Предстоит важное решающее дело.  | 0 1 2 3 4 |
| 20. Не понимаешь объяснения учителя.  | 0 1 2 3 4 |
| 21. С тобой не согласны, противоречат тебе.  | 0 1 2 3 4 |
| 22. Сравниваешь себя с другими.  | 0 1 2 3 4 |
| 23. Проверяют твои способности. | 0 1 2 3 4 |
| 24. На тебя смотрят как на маленького.  | 0 1 2 3 4 |
| 25. На уроке учитель неожиданно задаёт тебе вопрос.  | 0 1 2 3 4 |
| 26. Замолчали, когда ты подошёл (подошла).  | 0 1 2 3 4 |
| 27. Оценивается твоя работа.  | 0 1 2 3 4 |
| 28. Думаешь о своих делах. | 0 1 2 3 4 |
| 29. Тебе надо принять для себя решение. | 0 1 2 3 4 |
| 30. Не можешь справиться с домашним заданием.  | 0 1 2 3 4 |

Спасибо за сотрудничество!