Инструкция

Предлагаемые вам вопросы имеют отношение к тому, как вы себя обычно чувствуете. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет». Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Если вы определились с ответом на конкретный вопрос, то напротив соответствующего ему номера следует поставить знак «+», если ответ «ДА» и знак «–», если ваш ответ на данный вопрос – «НЕТ». Если вы затрудняетесь в выборе однозначного ответа, то выбирайте решение в соответствии с тем, что бывает чаще. Если ваш ответ на данный вопрос может быть различным в разные периоды вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время. Всякий вопрос, ответ на который вы не можете сформулировать как «ДА», следует считать отрицательным (т.е. «НЕТ)».

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос | Ответ |
| 1. Часто ли ты чувствуешь себя обеспокоенным и взволнованным? |  |
| 2. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры? |  |
| 3. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, только потому, что тебя могут не выбрать? |  |
| 4. Как ты думаешь, теряют ли симпатии учителей те из учеников, которые не  справляются с учебой? |  |
| 5. Можешь ли ты свободно говорить с родителями о вещах, которые тебя беспокоят? |  |
| 6. Трудно ли тебе учиться не хуже других ребят? |  |
| 7. Боишься ли ты вступать в спор? |  |
| 8. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал? |  |
| 9. Часто ли ты чувствуешь себя усталым? |  |
| 10. Сказывается ли на желудке твое волнение? |  |
| 11. Когда вечером ты лежишь в постели, часто ли ты испытываешь беспокойство поповоду того, что будет завтра? |  |
| 12. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать того, что хочешь делать ты? |  |
| 13. Кажется ли тебе, что окружающие часто недооценивают тебя? |  |
| 14. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя? |  |
| 15. Можешь ли ты обратиться со своими проблемами к близким, не испытывая страха, чтотебе будет хуже? |  |
| 16. Часто ли тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал? |  |
| 17. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо? |  |
| 18. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий? |  |
| 19. Чувствуешь ли ты себя бодрым после отдыха? |  |
| 20. Случается ли тебе попадать в такие ситуации, когда ты чувствуешь, что твое сердце вот-вот остановится? |  |
| 21. Часто ли тебя что-то мучает, а что - не можешь понять? |  |
| 22. Часто ли ты чувствуешь себя не таким, как большинство твоих одноклассников? |  |
| 23. Часто ли ты боишься, что тебе не о чем будет говорить, когда кто-то начинает с тобой разговор? |  |
| 24. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе? |  |
| 25. Кажется ли тебе иногда, что никто из родителей тебя хорошо не понимает? |  |
| 26. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда ты делаешь ошибки? |  |
| 27. Обычно тебя волнует то, что думают о тебе окружающие? |  |
| 28. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? |  |
| 29. Чувствуешь ли ты себя хуже от волнений и ожидания неприятностей? |  |
| 30. Случается ли, что ты испытываешь кожный зуд и покалывание, когда волнуешься? |  |
| 31. Часто ли ты волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет никакого значения? |  |
| 32. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески? |  |
| 33. Испытываешь ли ты стеснение, находясь среди малознакомых людей? |  |
| 34. Волнуешься ли ты, когда учитель просит остаться после уроков и поработать с ним индивидуально? |  |
| 35. Когда у тебя плохое настроение, советуют ли тебе твои родители успокоиться и отвлечься? |  |
| 36. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выделиться? |  |
| 37. Часто ли, отвечая на уроке, ты переживаешь о том, что думают о тебе в это время другие? |  |
| 38. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? |  |
| 39. Часто ли у тебя болит голова после напряженного дня? |  |
| 40. Бывает ли у тебя сильное сердцебиение в тревожных для тебя ситуациях? |  |
| 41. Часто ли ты чувствуешь неуверенность в себе? |  |
| 42. Нравится ли тебе тот одноклассник, к которому другие ребята относятся лучше всех? |  |
| 43. Обычно ты боишься невольно обидеть других людей своими случайно сказанными словами или поведением? |  |
| 44. Боишься ли ты критики со стороны учителя? |  |
| 45. Начинают ли твои родители сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, совершенного тобой? |  |
| 46. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем теперь? |  |
| 47. Часто ли одноклассники смеются над твоей внешностью и поведением? |  |
| 48. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова? |  |
| 49. Трудно ли тебе вставать по утрам вовремя? |  |
| 50. Бывают ли у тебя внезапные чувства жара или озноба? |  |
| 51. Трудно ли тебе сосредоточиться на чем-то одном? |  |
| 52. Верно ли, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания? |  |
| 53. Часто ли ты, услышав смех, чувствуешь себя задетым и думаешь, что смеются над тобой? |  |
| 54. Легко ли учителю привести тебя в замешательство своим неожиданным вопросом? |  |
| 55. Часто ли твои родители интересуются тем, что тебя волнует и чего ты хочешь? |  |
| 56. Боишься ли ты не справиться со своей работой? |  |
| 57. Часто ли ты упрекаешь себя в том, что не используешь многие свои способности? |  |
| 58. Обычно ты спишь спокойно накануне контрольной или экзамена? |  |
| 59. Легко ли ты засыпаешь вечером? |  |
| 60. Кажется ли тебе иногда, что твое сердце бьется неравномерно? |  |
| 61. Часто ли тебе снятся страшные сны? |  |
| 62. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники? |  |
| 63. Боишься ли ты потерять симпатии других людей? |  |
| 64. Считаешь ли ты, что педагоги относятся к тебе несправедливо? |  |
| 65. Всегда ли родители с пониманием выслушивают твои взгляды и мнения? |  |
| 66. Можешь ли ты быть очень настойчивым, если хочешь добиться определенной цели? |  |
| 67. Трудно ли тебе писать, если при этом кто-то смотрит на твои руки? |  |
| 68. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе? |  |
| 69. Часто ли ты сердишься по мелочам? |  |
| 70. Бывает ли так, что при волнении у тебя появляются красные пятна на шее и на лице? |  |
| 71. Часто ли ты испытываешь страх в тех ситуациях, когда точно знаешь, что тебе ничто не угрожает? |  |
| 72. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их? |  |
| 73. Обычно тебе безразлично, что думают о тебе другие? |  |
| 74. Боишься ли ты, что тебя могут вызвать к директору? |  |
| 75. Если ты сделаешь что-нибудь не так, будут ли твои родители постоянно и везде говорить об этом? |  |
| 76. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя? |  |
| 77. Нравится ли тебе быть первым, чтобы другие тебе подражали и следовали бы за тобой? |  |
| 78. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? |  |
| 79. Часто ли тебе приходится дома доделывать задания, которые ты не успел выполнить в классе? |  |
| 80. Бывает ли тебе трудно дышать из-за волнения? |  |
| 81. Боишься ли ты оставаться дома один? |  |
| 82. Мешает ли тебе твоя застенчивость подружиться с тем, с кем хотелось бы? |  |
| 83. Часто ли бывает, что тебе кажется, будто окружающие смотрят на тебя, как на  никчемного и ненужного человека? |  |
| 84. «Холодеет» ли у тебя все внутри, когда учитель делает тебе замечание? |  |
| 85. Бывает ли тебе обидно, когда твое мнение не совпадает с мнением твоих родителей, а они категорически настаивают на своем? |  |
| 86. Часто ли тебе снится, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты? |  |
| 87. Боишься ли ты, что тебя не правильно поймут, когда ты захочешь что-то сказать? |  |
| 88. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий? |  |
| 89. Легко ли тебе расплакаться из-за ерунды? |  |
| 90. Боишься ли ты, что тебе вдруг станет дурно в классе? |  |
| 91. Страшно ли тебе оставаться одному в темной комнате? |  |
| 92. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники? |  |
| 93. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя окружающие? |  |
| 94. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости из-за того, что ты не знаешь урок? |  |
| 95. Чувствуешь ли ты себя никому не нужным каждый раз после ссоры с родителями? |  |
| 96. Сильно ли ты переживаешь по поводу замечаний и отметок, которые тебя не  удовлетворяют? |  |
| 97. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом? |  |
| 98. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу? |  |
| 99. Часто ли ты получаешь более низкую оценку, чем мог бы получить из-за того, что не успел чего-то сделать? |  |
| 100. Потеют ли у тебя руки и ноги при волнении? |  |