

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

«Моё состояние в школе»

**Инструкция.** В каждой шкале выберите и обведите кружком то состояние, которое Вы испытываете в школе чаще всего:

**Шкала А**

- 1 – Огромная тревожность, озабоченность. Напуган неразрешимыми трудностями.
- 2 – Некоторая озабоченность, страх, беспокойство.
- 3 – Чувствую себя несколько скованно, немного встревожен.
- 4 – В целом уверен в себе и свободен от беспокойства.
- 5 – Полное спокойствие, на редкость уверен в себе и не волнуюсь.

**Шкала Б**

- 1 – Ужасно утомлён. Не способен к действию. Запасов энергии почти нет.
- 2 – Довольно усталый, вялый. В запасе не очень много энергии.
- 3 – Слегка устал. Лениость, энергии немного не хватает.
- 4 – Чувствую себя бодрым, свежим, в запасе значительная энергия.
- 5 – Огромная энергия, сильное стремление к деятельности.

**Шкала В**

- 1 – Очень угнетён. Чувствую себя ужасно. Подавлен.
- 2 – Настроение несколько унылое.
- 3 – Чувствую себя слегка подавленным, «так себе».
- 4 – Чувствую себя хорошо, жизнерадостен.
- 5 – Очень приподнятое настроение, сильный подъём, возбуждён.

**Шкала Г**

- 1 – Чувствую себя жалким и несчастным. У меня ничего не получится.
- 2 – Чувствую себя довольно неспособным.
- 3 – Мои умения и способности несколько ограничены.
- 4 – Моих способностей достаточно, вижу хорошую перспективу в жизни.
- 5 – Чувствую большую уверенность в себе. Смогу сделать всё, что захочу.

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

«Моё состояние в школе»

**Инструкция.** В каждой шкале выберите и обведите кружком то состояние, которое Вы испытываете в школе чаще всего:

**Шкала А**

- 1 – Огромная тревожность, озабоченность. Напуган неразрешимыми трудностями.
- 2 – Некоторая озабоченность, страх, беспокойство.
- 3 – Чувствую себя несколько скованно, немного встревожен.
- 4 – В целом уверен в себе и свободен от беспокойства.
- 5 – Полное спокойствие, на редкость уверен в себе и не волнуюсь.

**Шкала Б**

- 1 – Ужасно утомлён. Не способен к действию. Запасов энергии почти нет.
- 2 – Довольно усталый, вялый. В запасе не очень много энергии.
- 3 – Слегка устал. Лениость, энергии немного не хватает.
- 4 – Чувствую себя бодрым, свежим, в запасе значительная энергия.
- 5 – Огромная энергия, сильное стремление к деятельности.

**Шкала В**

- 1 – Очень угнетён. Чувствую себя ужасно. Подавлен.
- 2 – Настроение несколько унылое.
- 3 – Чувствую себя слегка подавленным, «так себе».
- 4 – Чувствую себя хорошо, жизнерадостен.
- 5 – Очень приподнятое настроение, сильный подъём, возбуждён.

**Шкала Г**

- 1 – Чувствую себя жалким и несчастным. У меня ничего не получится.
- 2 – Чувствую себя довольно неспособным.
- 3 – Мои умения и способности несколько ограничены.
- 4 – Моих способностей достаточно, вижу хорошую перспективу в жизни.
- 5 – Чувствую большую уверенность в себе. Смогу сделать всё, что захочу.