**Тест "Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”**

**(**на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Ромицына)

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьтев колонку с ответами "+” (если, вы согласны с утверждением) или "–” (если не согласны). Затем посчитайте количество "+”, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

**Утверждения**

**Ответы**

**("+” / "–”)**

Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?

Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?

Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?

Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена?

Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?

Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?

Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу [проверочную работу](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.pandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fproverochnie_raboti%2F)?

**Интерпретация результатов:**

Низкий - 0-1 балл

Средний - 2-6 баллов

Повышенный- 7-8 баллов

Высокий - 9-10 баллов

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний  не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает. Напротив, ученик стремится  вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Он любит быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление производит на окружающих. По всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот [вид деятельности](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.pandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fvidi_deyatelmznosti%2F) конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Ученик достаточно ответственно относится к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ученик достаточно спокойно чувствует себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Ученик может испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить "устные” предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для ученика. Сама по себе учеба для него нетрудна, но он, возможно, боится отвечать у доски, т. к. теряется, и поэтому ничего не может вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и [внеклассными работами](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.pandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fvneklassnaya_rabota%2F), поскольку здесь отсутствует так называемая "публичная оценка”.

Высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Ученик испытывает резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боится отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У него иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной "накачкой”, с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для ученика серьезной психотравмой. У школьника могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя он находит массу недостатков. Его отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обусловливать такие изменения в [познавательной деятельности](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.pandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fobrazovatelmznaya_deyatelmznostmz%2F), как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.