

ТЕСТ КОНДАША

ФАМИЛИЯ, ИМЯ _____ КЛАСС _____

Дата тестирования _____

Инструкция: «Прочти ситуации, с которыми все часто встречаются в жизни. Некоторые из них могут быть неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Твоя задача — представить себе как можно яснее каждую ситуацию и выбрать ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызывать у тебя опасение, беспокойство, тревогу или страх. Внимательно прочти каждое утверждение и выбери один из вариантов ответа, который кажется тебе наиболее верным или подходящим для тебя. Варианты ответов:

- 0 - ситуация совершенно не кажется неприятной.
- 1 - ситуация немного волнует, беспокоит.
- 2 - ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что ее лучше избежать.
- 3 - ситуация очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх.
- 4 - ситуация крайне неприятна, ее нельзя перенести, она вызывает очень сильное беспокойство, очень сильный страх.

Цифру, соответствующую выбранному ответу, поставь напротив утверждения. Например, утверждение «Перейти в новую школу». Если такая ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что ты предпочел бы избежать ее, то ставь 2.

Наиболее интересна твоя первая реакция, поэтому долго не задумывайся над ответом. Но и легкомысленно тоже относиться к утверждениям не стоит. В тесте нет хороших или плохих ответов.

Тест методики

№	Вопросы теста	Ответ
1	Отвечать у доски	
2	Пойти в дом к незнакомым людям	
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
4	Разговаривать с директором школы	
5	Думать о своем будущем	
6	Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить	
7	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	
8	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	
9	Пишешь контрольную работу	
10	После контрольной учитель называет отметки	
11	На тебя не обращают внимания	
12	У тебя что-то не получается	
13	Ждешь родителей с родительского собрания	
14	Тебе грозит неуспех, провал	
15	Слышишь за своей спиной смех	
16	Сдаешь экзамены в школе	
17	На тебя сердятся (непонятно почему)	
18	Выступать перед большой аудиторией	
19	Предстоит важное, решающее дело	
20	Не понимаешь объяснений учителя	
21	С тобой не согласны, противоречат тебе	
22	Сравниваешь себя с другими	
23	Проверяются твои способности	
24	На тебя смотрят как на маленького	
25	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	
26	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	
27	Оценивается твоя работа	
28	Думаешь о своих делах	
29	Тебе надо принять для себя решение	
30	Не можешь справиться с домашним заданием	

СПАСИБО!