

Опросник для определения уровня тревожности перед ГИА

Инструкция. Прочитай внимательно каждое утверждение. Если ты согласен с утверждениями, поставь «+», если не согласен – поставь «-». Затем посчитай количество «+». Один плюс равен одному баллу.

Вопрос	Ответ	
	Да	Нет
Ты волнуешь, когда учитель говорит, что собирается проверить, как хорошо ты знаешь материал		
Ты обычно волнуешься, если отвечаешь или выполняешь контрольные задания		
Когда выполнишь задание, ты беспокоишься о том, хорошо ли с ним справился		
Ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают		
Во время ответа перед классом ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова		
Обычно накануне контрольной или экзамена ты спишь беспокойно		
Ты часто получаешь низкую оценку только потому, что волнуешься и теряешься во время ответа, хотя материал знаешь хорошо		
Когда тебя спрашивают и ты не можешь ответить, то чувствуешь, что вот-вот расплачешься		
У тебя часто слегка дрожит рука во время работы с контрольными заданиями		
По дороге в школы ты беспокоишься о том, что учитель может дать классу проверочную работу		

Как обработать результаты

Сравните количество баллов, которые показали школьники, с ключом методики. Уровень тревожности у мальчиков и девочек оцените отдельно.

Уровень тревожности у мальчиков	Уровень тревожности у девочек
К = 0 – уровень тревожности низкий;	К = 0, К = 1 – уровень тревожности низкий;
1 ≤ К ≤ 4 – уровень тревожности средний;	2 ≤ К ≤ 6 – уровень тревожности средний;
К = 5, К = 6 – уровень тревожности повышенный;	К = 7, К = 8 – уровень тревожности повышенный;
7 ≤ К ≤ 10 – уровень тревожности крайне высокий	К = 9, К = 10 – уровень тревожности крайне высокий

Как интерпретировать результаты

Низкий уровень. Состояние тревоги перед экзаменами у ученика не возникает. Демонстрация знаний, достижений, возможностей его не смущает. Напротив, школьник стремится вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ученик уделяет ему меньше времени. Можно предположить высокую самооценку и уверенность в себе. Школьник проявляет эмоции и ведет себя независимо. Также не следует исключать, что ученик не хочет искренне отвечать на вопросы анкеты.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности перед экзаменами, чтобы адаптироваться к ситуации и выполнить контрольные задания. Эмоциональные переживания в условиях, когда у школьника проверяют знания, достижения, возможности носят адекватный характер. Ученик проявляет адекватную самооценку и уравновешенное поведение. У ребенка отсутствуют повышенная чувствительность, социальная зависимость и сверхконтроль. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Достаточно спокойно чувствует себя на опросах, демонстрирует свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Ученик может испытывать негативные эмоции, когда демонстрирует свои знания. Обычно не любит устные предметы и предпочитает отвечать письменно. Тревога перед экзаменом ярко проявляется в случаях, когда школьник не знает аудиторию или, наоборот, она значима для него. Сама по себе учеба не представляет для ученика трудностей, но, возможно, он боится отвечать у доски, так как теряет и ничего не может вспомнить. Страх, когда знания проверяют перед публикой, провоцирует чувства тревоги и неуверенности в себе. В то же время ученик достаточно успешно справляется с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, потому что в таком случае нет публичной оценки.

Крайне высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности, который проявляется как в ситуациях публичной оценки, так и при работе с индивидуальными и письменными работами. Ученик относится резко негативно, когда ему нужно продемонстрировать свои знания, боится отвечать перед классом и особенно – у доски. Порой школьник переживает тревогу перед экзаменом неадекватно сильно. Иногда это может проявляться в слабости и дрожи в ногах и руках, у ученика не получается связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее нервозностью, непременным ощущением близкой неудачи становится серьезной психотравмой. У школьника могут рано сформироваться чувства долга, ответственности, высокие моральный и этические требования к себе. Именно у себя он находит массу недостатков. Ученик детально анализирует свое поведение и реакции, стремится к высокому интеллектуальному контролю над ними. Такие особенности могут привести к изменениям в познавательной деятельности. Например, такому школьнику сложно концентрировать и переключать внимание, трудно отделять главное от второстепенного.