

Методика оценки детской тревожности

Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына)

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в 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 беспокойно 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?	

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 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, поскольку здесь отсутствует так называемая «публичная оценка».

Крайне 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 обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

Задачи психологического сопровождения учащихся, имеющих личностные трудности в процессе подготовки и сдачи ЕГЭ:

- сохранение психологического здоровья учащихся;
- обучение навыкам саморегуляции, контроля эмоционального состояния;
- снятия стресса у учащихся в экзаменационный период;
- совершенствование коммуникативного общения в системе «ученик-учитель», «учитель-родитель», «ученик-родитель»;
- повышение психологической компетентности учащихся;
- профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.

Хотелось бы подчеркнуть, что все положительные моменты ЕГЭ и ГИА не сработают в нашу пользу, если мы не учтем важные психологические аспекты, связанные с любым видом тестирования людей. *Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени.* Учитывая это, необходимо обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче ЕГЭ формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. При этом основную часть работы следует проводить не прямо накануне экзаменов, а значительно раньше, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов и в других случаях, не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.