

Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний

Частым спутником обучения в школе являются страхи: переход в другую образовательную организацию, страх оценки знаний, страх несоответствия оценке и требованиям окружающих и др. Подростки не любят отвечать у доски, потому что на них смотрят сверстники, боятся, что скажут глупость, которая вызовет смех. Практически каждому обучающемуся знакома ситуация, когда во время начала опроса холодеют и становятся мокрыми руки, потом дрожат колени. Знает ли педагог о том, каким испытаниям подвергаются его ученики в эти минуты? Как учителю надо опрашивать учеников, чтобы они перестали испытывать ужас?

Для выявления уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний учитель-предметник совместно с педагогом-психологом могут использовать методику многомерной оценки детской тревожности (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, ты беспокоишься 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 расплчешься?	
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?	

Обработка результатов

Полученное количество баллов (K) необходимо сравнить с ключом методики.

У мальчиков уровень тревожности при проверке знаний оценивается следующим образом:

- если $K = 0$, уровень тревожности низкий;
- если $1 \leq K \leq 4$, уровень тревожности средний;
- если $K = 5$, $K = 6$, уровень тревожности повышенный;
- если $7 \leq K \leq 10$, уровень тревожности крайне высокий.

У девочек уровень тревожности при проверке знаний оценивается следующим образом:

- если $K = 0$, $K = 1$, уровень тревожности низкий;
- если $2 \leq K \leq 6$, уровень тревожности средний;
- если $K = 7$, $K = 8$, уровень тревожности повышенный;
- если $K = 9$, $K = 10$, уровень тревожности крайне высокий.

Интерпретация результатов

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний тебе не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей тебя не смущает. Напротив, ты стремишься вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Ты любишь быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление ты производишь на окружающих.

У тебя, 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. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Твои эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Ты достаточно ответственно относишься к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для тебя характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ты достаточно спокойно чувствуешь себя во время опроса, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Ты можешь 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 тебя.

Сама по себе учеба для тебя нетрудна, но ты, возможно, боишься отвечать у доски, т. к. теряешься и поэтому ничего не можешь вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время ты достаточно успешно справляешься с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует 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. Ты испытываешь резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боишься отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У тебя иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда ты не можешь связно произнести ни одного слова.

Экзаменационная ситуация с ее нервозностью, непременным ожиданием неудачи становится для тебя серьезной психотравмой. У тебя могут рано сформироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя ты находишь массу недостатков. Тебя 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.