

**Методические рекомендации
для общеобразовательных организаций по проведению
психологической диагностики экзаменационной тревожности
обучающихся 9 и 11 классов**

I. Общие положения

Психологическая диагностика экзаменационной тревожности обучающихся 9 и 11 классов проводится в рамках подготовки выпускников к прохождению Государственной итоговой аттестации в 2016 году, а также в целях оценки психологического здоровья и содействия гармоническому развитию личности обучающихся.

Диагностику проводят классные руководители, педагоги-предметники, непосредственно школьники ежегодно. Анализируют результаты диагностики школьные психологи, педагог-психолог Отдела образования. Отслеживают динамику, проводят индивидуальную работу со школьниками, родителями, педагогами классные руководители.

II. Проведение диагностики

Для оценки экзаменационной тревожности учащихся используются следующие анкеты:

1. «Тест экзаменационной тревожности» (заполняется школьниками),
2. «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (заполняется школьниками),
3. «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?» (заполняется школьниками),
4. «Шкала тревожности Сирса» (заполняет классный руководитель).

Ответственные за проведение тестирования (психолог, педагог, классный руководитель) раздают участникам диагностический материал (бланки вопросов и ответов), четко проговаривают инструкции к каждой методике, в процессе работы школьников с бланками следят, чтобы работа была индивидуальной и велась в соответствии с полученными инструкциями. Необходимо подчеркнуть, что если учащиеся недобросовестно отнеслись к ответам на вопросы, то все написанное в результатах не имеет к ним никакого отношения. По окончании тестирования педагоги собирают диагностический материал и отправляют их ответственному за обработку бланков (школьному психологу или педагогу-психологу Отдела образования).

III. Описание диагностических методик

1. «Тест экзаменационной тревожности»

Элперт и Хейбер (Alpert, Haber, 1960) разработали тест достиженческой тревожности (Achievement Anxiety Test; ААТ), измерявший две различные тенденции, относящиеся к экзаменационной тревожности (по 10 пунктов на каждую): мешающую достижениям (ААТ-) и способствующую им (ААТ+).

Инструкция для участников:

Выразите согласие или несогласие с каждым утверждением значками «+» или «-»

1. Беспокойство на экзамене или при тестировании мешает мне хорошо работать.
2. Плодотворнее всего я работаю тогда, когда решаемая задача имеет большое для меня значение.
3. Если я не очень готов к лекции или семинару, боязнь моего неудачного выступления парализует все мои мыслительные возможности.
4. Мое внутреннее напряжение все возрастает по мере того, как подходит время экзаменов.
5. Если я плохо подготовился к экзамену или тесту, я теряю уверенность и делаю задания хуже, чем позволяют мои знания.
6. Чем важнее экзамен, тем менее успешно, как мне кажется, я выполняю задания.
7. Если я уверен, что хорошо подготовился к экзамену, меня не мучает страх.
8. В условиях особой важности я скорее понимаю, что к чему.
9. Даже если исход экзамена меня беспокоит, когда он начинается, я сохраняю спокойствие.
10. На экзамене или тестировании я теряюсь при ответе на вопросы, на которые в спокойной обстановке я легко нахожу ответ.
11. Напряженная обстановка на экзамене помогает мне лучше работать.
12. Если я приступил к ответу на вопросы теста, меня ничего не отвлекает от этой работы.
13. Во время экзамена или тестирования я обычно сильно потею.
14. Если я знаю, что оценка на уроке или экзамене решающим образом повлияет на четверную оценку, я работаю значительно лучше, чем другие.
15. К началу экзамена я чувствую, что моя голова совершенно пуста, и мне нужно несколько минут, чтобы включиться в работу.
16. В ситуации экзамена я сохраняю уверенность в себя.
17. Заботы при подготовке к экзамену меня так нагружают, что мне становится все равно, каким будет его исход.
18. Ограничение во времени на экзамене меня сбивает больше, чем других.

19. Я в состоянии успешно готовиться к экзаменам в непосредственной близости ко дню его сдачи.
20. Если на экзамене попадает неожиданный вопрос, меня само по себе это обескураживает, и я показываю результат хуже, чем мог бы.
21. Трудный экзамен доставляет мне больше удовлетворения, чем легкий.
22. В устном экзамене, мне кажется, у меня лучше результаты, чем в письменном.
23. Часто на экзамене я читаю вопрос и не могу понять его формулировку, так что приходится его читать снова.
24. Чем важнее экзамен или тест, тем лучше, как мне кажется, я над ним работаю.
25. Во время экзамена или теста я все время ощущаю, как сильно колотится мое сердце.
26. Если в начале экзамена я не справляюсь с трудными вопросами, то затем и на легкие вопросы я даю неправильные ответы.
27. Спустя некоторое время после экзамена я с сожалением вспоминаю, что упустил на нем.

Шкалы:

1. Способствующие опасения: 2, 9, 11, 12, 14, 16, 19, 21, 24.
 2. Тормозящие опасения: 1, 3, 5, 6, 10, 15, 17, 18, 23, 26.
- Вопросы 4, 7, 8, 13, 20, 22, 25, 27 — буферные.

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

Инструкция для участников:

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).

№ п/п	Утверждения	Ответы ("+" "-")
1.	Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?	
2.	Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?	
3.	Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
4.	Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
5.	Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?	
6.	Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?	

7.	Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?	
8.	Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
9.	Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?	
10.	Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?	

Обработка результатов:

У **мальчиков** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;

средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;

повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;

крайне высокий уровень – от 7 до 10.

У **девочек** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;

повышенный уровень – 7–8 баллов;

крайне высокий уровень – от 9 до 10.

3. Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

Школьники самостоятельно обрабатывают результаты методики, после чего в индивидуальном порядке показывают их ответственному за проведение тестирования (психологу, педагогу, классному руководителю), который каждому выдает заготовленные заранее интерпретации результатов диагностики. Педагог обязательно может обсудить общие результаты класса, но не оглашать индивидуальные и следить, чтобы они не разглашались самими учащимися. Если возникнет необходимость, педагог может прокомментировать учащемуся его результаты в индивидуальном порядке. Следует учитывать, что результат данной диагностики – это лишь предположение о возможных реакциях.

Инструкция для участников:

Ребята, внимательно прочитайте следующие 12 утверждений и постарайтесь максимально искренне ответить на каждое. За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Сумма баллов

Интерпретация результатов:

0–4 балла: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5–8 баллов: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9–12 баллов: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе

4. «Шкала тревожности Сирса»

Оценку в качестве эксперта проводит классный руководитель или знающий данного учащегося педагог.

Инструкция эксперту:

Оцените каждое утверждение одним из следующих баллов: 0 - признак отсутствует; 1 - признак слабо выражен; 2 - признак достаточно выражен; 3 - признак резко выражен.

Утверждения:

1. Обычно напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.
3. Легко пугается.
4. Плаксив.
5. Очень ко всему чувствителен.
6. Часто бывает агрессивным.
7. Обидчив.

8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет или бледнеет.
10. Испытывает трудности с сосредоточением.
11. Суевлив.
12. Потеют руки.
13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Сложите набранные баллы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Сумма баллов

Оценка результата:

- до 20 баллов - низкий уровень тревожности;
- 20-30 баллов - средний уровень тревожности;
- более 30 баллов - высокий уровень тревожности.

Примечание: сумма менее 4 баллов диагностируется как сомнительная достоверность результата.

IV. Интерпретация полученных результатов

Низкий уровень тревожности. 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.