

В поле зрения –

тревожность ученика!



Сначала ребенка учат ходить и говорить, а потом сидеть и молчать

дети.ру



Задача: диагностировать эмоциональное напряжение ученика и найти способы вовлечения в образовательный процесс!



Бланк ответов

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

Если то, о чем говорится в суждении, происходит с Вами всегда, часто, характерно для Вашего поведения – отвечаете «да» или ставите знак «+» в бланке ответов. Если же такое происходит с Вами редко или никогда не бывает – ответ «нет» или знак минус.

- 1. Мне с трудом удастся сосредоточить свое внимание на уроке.
- 2. Отступление учителя от основной темы сильно отвлекает меня.
- 3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе, экзамене.
- 4. Иногда мне кажется, что мои знания по отдельным предметам ничтожны.
- 5. Отчаявшись выполнить какое-нибудь задание, я опускаю руки.

7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.

8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.

9. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.

10. Я – безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.

11. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании, и это раздражает меня.

12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на уроке и на экзамене.

13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал, и это меня раздражает.

14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.

17. Мое состояние во многом зависит от успешности выполнения учебного задания.

18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и, потом жалею об этом.

19. Состояние класса и отношение ко мне очень влияют на мое настроение.

20. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

21. У меня обычно не бывает головных болей после длительного напряжения.

22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.

23. невыполненное задание или контрольная работа не волнуют меня.

24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на уроке, экзамене,

- 25. Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене и стараюсь не думать о возможных ошибках.
- 26. Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительных вопросов, задаваемых учителем.
- 27. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
- 28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.
- 29. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.
- 30. Мне легко организовать свой распорядок дня. Обычно я успеваю сделать все, что планирую.

- **Обработка результатов.**
- 1. Подсчитайте плюсы в 1 и 2 колонках.
- 2. Подсчитайте минусы в последней.
- 3. Подсчитайте все ответы «не знаю» по всей анкете и возьмите только половину.
- 4. Сложите все три числа, и полученный ответ сравните со шкалой:
 - низкий уровень эмоционального напряжения – 0-10
 - средний уровень – 11-17
 - высокий уровень – 18-22
 - высокая ранимость, тревожность, конфликтность, неблагоприятные эмоциональные отношения, несформированность систем управления и контроля своей деятельностью – 23-30