

Фамилия _____ Имя _____

Класс _____ Возраст _____

Тест экзаменационной тревожности

Инструкция.

Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете на экзамене, контрольной работе или тестировании. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте в правом столбце ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны.

№	Вопрос	Ответ «+» 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 легких вопросы я даю неправильные ответы	
27	Спустя некоторое время после экзамена я с сожалением вспоминаю, что упустил на нем	

Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний

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).

№ 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?	

Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

Инструкция.

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

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

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!