

Методика Г.В. Резапкиной

«Определение уровня тревожности»

Ф.И. _____ Класс _____

Инструкция. Прочитайте внимательно утверждения. Если Вы согласны с утверждением, поставьте знак «+» рядом с номером утверждения в бланке ответов. Если не согласны – поставьте знак «-».

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неудобно.
4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.
6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
10. Я болезненно реагирую на критические замечания.
11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
12. Мне часто трудно сосредоточиться на задании или предмете.
13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.
16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

Бланк ответов:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Результат: _____

Подсчитайте количество положительных ответов и напишите сумму в строке «Результат».

Обработка результатов. Интерпретация результатов по итогам выполнения теста по методике Г.В. Резапкиной озвучивается классу педагогом-психологом (классным руководителем). Школьники с высоким уровнем тревожности нуждаются в дополнительной (углубленной) диагностике и в индивидуальном социально-психологическом сопровождении.

0–6 баллов – низкий уровень тревожности. Вас не слишком беспокоят Ваши отношения с людьми и успехи или неудачи в школе. Возможно, все

в Вашей жизни складывается так хорошо, что Вас не волнуют эти вопросы. Или природа наградила Вас темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы эмоциональная броня не мешала Вам общаться с людьми. Третий вариант – проблемы есть, но Вы делаете вид, что их нет.

Люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются

в нужный момент неподготовленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что они способны.

7–13 баллов – средний уровень тревожности. Умеренный уровень тревожности оказывает на человека стимулирующее действие. Однако Вам следует учитывать, что Ваше внутренне состояние неустойчиво и зависит от влияния внешних факторов – успеха или неудачи в делах, отношений с близкими людьми, здоровья.

14–20 баллов – высокий уровень тревожности. Вероятно, Вы часто испытываете нервное перенапряжение. Обратите внимание на режим дня, займитесь спортом, пересмотрите свои привычки. Определите, что для Вас сейчас самое главное, и на время отложите второстепенные дела. Не сравнивайте себя с другими! Возможно, у Вас более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других людей. Учитывайте это при планировании своей работы. Не стремитесь к общению с большим числом людей.

Люди с высокой тревожностью часто волнуются по поводу предстоящих событий, беспокойство и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

С учащимися, показавшими высокий уровень тревожности, проводится углубленная диагностика для выявления причин тревожности.