

Õpipädevuse küsimustikud

1. Matemaatika ärevuse hindamise küsimustik:

Järgmised küsimused on seotud matemaatika tunni, kodutööde ja teadmiste testimisega. Nende küsimuste osas ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Veendu, et sinu vastused näitavad seda, kuidas sa päriselt ennast tunned.

Igale järgnevale küsimusele anna hinnang skaalal 1–5, kus 1 ehk üldse mitte, 2 ehk natukene, 3 ehk mõnevõrra, 4 ehk palju, 5 ehk väga palju. Märki iga väite taha üks vastus.

	Üldse mitte 1	Natuke 2	Mõnevõrra 3	Palju 4	Väga palju 5
Matemaatikatund hirmutab mind.					
Kui mõtlen matemaatikatunni peale, lähen närvi.					
Kui ma mõtlen matemaatikatunni peale, siis hakkab mul kõhus keerama.					
Matemaatikatunnis muretsen, et kõik on minu jaoks liiga keeruline.					
Ma muretsen nii palju matemaatika kodutöö lõpetamata jätmise pärast, et hakkam higestama					
Matemaatika kodutööd tehes olen mures, kas saan sellest kunagi aru					
Matemaatika kodutöö hirmutab mind nii palju, et ma ei taha seda tegema hakata.					
Olen matemaatikatesti ajal nii närvis, et ei mäleta õpitud õigesti					
Matemaatikatestid hirmutavad mind nii palju, et ma pigem ei teeks neid.					
Olen matemaatikatesti ajal nii närvis, et ei suuda korralikult keskenduda.					
Lähen matemaatikatestide ajal väga närvi.					

2. Eesti keelega seotud ärevuse hindamise küsimustik:

Järgmised küsimused on seotud eesti keele tunni, kodutööde ja teadmiste testimisega. Nende küsimuste osas ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Veendu, et sinu vastused näitavad seda, kuidas sa päriselt ennast tunned.

Igale järgnevale küsimusele anna hinnang skaalal 1–5, kus 1 ehk üldse mitte, 2 ehk natukene, 3 ehk mõnevõrra, 4 ehk palju, 5 ehk väga palju. Märki iga väite taha üks vastus.

	Üldse mitte 1	Natuke 2	Mõnevõrra 3	Palju 4	Väga palju 5
Eesti keele tunnid hirmutavad mind.					
Kui mõtlen eesti keele tunni peale, siis lähen närvi.					
Kui ma mõtlen eesti keele tunni peale, siis hakkab mul kõhus keerama.					
Eesti keele tunnis muretsen, et minu jaoks on kõik liiga keeruline.					
Ma muretsen nii palju Eesti keele kodutöö lõpetamata jätmise pärast, et hakkan higistama					
Eesti keele kodutööd tehes olen mures, kas saan sellest kunagi aru					
Eesti keele kodutöö hirmutab mind nii palju, et ma ei taha seda tegema hakata.					
Olen Eesti keele testi ajal nii närvis, et ei mäleta õpitut õigesti					
Eesti keele testid hirmutavad mind nii palju, et ma pigem ei teeks neid					
Olen eesti keele testi ajal nii närvis, et ei suuda korralikult keskenduda.					
Lähen Eesti keele testide ajal väga närvi.					

3. Loodusainetega seotud ärevuse hindamise küsimustik:

Järgmised küsimused on seotud loodusainete tunni (bioloogia, keemia, füüsika, geograafia, loodusõpetus) kodutööde ja teadmiste testimisega. Nende küsimuste osas ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Veendu, et sinu vastused näitavad seda, kuidas sa päriselt ennast tunnend.

Igale järgnevale küsimusele anna hinnang skaalal 1–5, kus 1 ehk üldse mitte, 2 ehk natukene, 3 ehk mõnevõrra, 4 ehk palju, 5 ehk väga palju. Märki iga väite taha üks vastus.

	Üldse mitte 1	Natuke 2	Mõnevõrra 3	Palju 4	Väga palju 5
Loodusainete tunnid hirmutavad mind.					
Kui ma loodusainete tundide peale mõtlen, lähen närvi.					
Kui ma loodusainete tundide peale mõtlen, siis hakkab mul kõhus keerama.					
Loodusainete tundides muretsen, et kõik on minu jaoks liiga keeruline.					
Ma muretsen nii palju loodusainete kodutöö lõpetamata jätmise pärast, et hakkab higistama.					
Loodusainete kodutöid tehes olen mures, kas saan neist kunagi aru.					
Loodusainete kodutöö hirmutab mind nii palju, et ma ei taha seda tegema hakata.					
Olen loodusainete testi ajal nii närvis, et ei mäleta õpitut õigesti.					
Loodusainete testid hirmutavad mind nii palju, et ma pigem ei teeks neid.					
Olen loodusainete testi ajal nii närvis, et ei suuda korralikult keskenduda.					
Lähen loodusainete testi ajal väga närvi.					