1. **“Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”**

**(**на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына)

*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). Затем посчитайте количество “+”, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

|  |  |
| --- | --- |
| **Утверждения** | **Ответы**  **(“+” / “–”)** |
| Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал? |  |
| Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий? |  |
| Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? |  |
| Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? |  |
| Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова? |  |
| Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена? |  |
| Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе? |  |
| Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? |  |
| Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий? |  |
| Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу? |  |

**Интерпретация результатов**

У учащихся 11-х классов (39 ч.):                     У учащихся 9-х классов (65ч.):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| низкий | 2% | 1ч. |
| средний | 56% | 22ч. |
| повышенный | 36% | 14ч. |
| высокий | 6% | 2ч. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| низкий | 12% | 8ч. |
| средний | 57% | 37ч. |
| повышенный | 25% | 16ч. |
| высокий | 6% | 4ч. |

*Низкий уровень.* 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 обусловливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

#### Шкала ситуативной тревожности (СТ)

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждение | Нет,это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я растроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

#### Шкала личной тревожности (ЛТ)

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 21 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко растраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверености в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

#### Обработка результатов.

1. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
2. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
3. Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

#### Ключ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номера суждения | Ответы | | | |
| Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| **СТ** | | | | |
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **ЛТ** | | | | |
| 21 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40 | 1 | 2 | 3 | 4 |

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные

# Какова ваша устойчивость к стрессу?

Содержащиеся в анкете симптомы стресса могут послужить предупреждением, особенно если они проявляются у вас довольно часто. Отметьте одну из трех соответствующих колонок галочкой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Часто/ сильно | Редко/ иногда | Нет/ никогда |
| 1. У меня слишком высокое кровяное давление | 2 | 1 | 0 |
| 2. У меня бывают приступы тошноты | 2 | 1 | 0 |
| 3. Я боюсь заболеть | 2 | 1 | 0 |
| 4. Я чувствую себя беспомощным | 2 | 0 | 0 |
| 5. У меня бывают кошмары | 2 | 1 | 0 |
| 6. У меня дрожат ноги/руки | 2 | 1 | 0 |
| 7. Я часто просыпаюсь | 2 | 0 | 0 |
| 8. Мои кисти/стопы холодные | 2 | 1 | 0 |
| 9. Я не могу правильно дышать | 2 | 1 | 0 |
| 10. Я чувствую слабость | 2 | 1 | 0 |
| 11. У меня потные руки/лоб | 2 | 0 | 0 |
| 12. У меня боли в шее | 2 | 1 | 0 |
| 13. Я не могу сосредоточиться | 2 | 0 | 0 |
| 14. У меня нарушено пищеварение | 2 | 1 | 0 |
| 15. Я страдаю низким кровяным давлением | 2 | 1 | 0 |
| 16. Я раздражителен в личной жизни | 2 | 1 | 0 |
| 17. Я раздражителен на работе | 2 | 1 | 0 |
| 18. У меня бывают приступы мигрени | 2 | 1 | 0 |
| 19. Я испытываю внутренне беспокойство | 2 | 1 | 0 |
| 20. Я страдаю от болей в желудке | 2 | 2 | 0 |
| 21. Мне постоянно хочется спать | 2 | 1 | 0 |
| 22. Мое сердце бешено стучит или прерывисто бьется | 2 | 2 | 0 |
| 23. У меня словно ком застревает в горле | 2 | 2 | 0 |
| 24. Я чувствую стеснение в груди | 2 | 2 | 0 |
| 25. Я нервозен | 2 | 1 | 0 |
| 26. Меня бросает в жар | 2 | 1 | 0 |
| 27. Слезы душат меня | 2 | 2 | 0 |
| 28. У меня бывают головные боли | 2 | 1 | 0 |
| 29. Бывают спазмы определенных групп мышц | 2 | 1 | 0 |
| 30. Меня одолевают страхи | 2 | 2 | 0 |
| 31. У меня бывают головокружения | 2 | 1 | 0 |
| 32. У меня болит спина и поясница | 2 | 1 | 0 |
| 33. Я не могу уснуть | 2 | 1 | 0 |
| 34. Присовокупите сюда дополнительно все те проблемы, которые гнетут вас в настоящее время на работе и дома | | | |

#### Обработка результатов:

1. Подсчитайте очки во всех пунктах, где у вас есть отметки галочкой.
2. Оцените каждую проблему по трехбалльной шкале в зависимости от тяжести ее воздействия на вас:
   * незначительно – один балл;
   * средне – два балла;
   * сильно – три балла.
3. Добавьте полученные баллы к сумме очков пункта 1.

#### Оценка:

**От 0 до 12 баллов**. Вы можете радоваться своей относительно здоровой стрессовой устойчивости. Если вы в данный момент прибегнете к мерам по преодолению стресса, то они, в первую очередь, будут иметь для вас профилактическое значение. Вы можете ожидать, что ваши недомогания, если они вообще есть, постепенно пойдут на убыль или вовсе исчезнут.

**От 13 до 27 баллов**. У вас уже проявляются цепные реакции физических и умственно-психических нарушений. Вам необходимо как можно скорее начать использовать в повседневной жизни упражнения по преодолению стресса. Уже через несколько недель в вашем состоянии наступит заметное улучшение благодаря ослаблению стрессовых симптомов или их снятию, а также повысится работоспособность.

**От 28 баллов и выше**. Вы глубоко увязли в замкнутом круге чрезмерных напряжений, чувствительных нагрузок и заметного расстройства здоровья. Вы должны предпринять какие-то целенаправленные действия против одолевающего вас стресса, чтобы тем самым вернуть себе спокойствие, уверенность, работоспособность.