**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

 **Иркутского районного муниципального образования**

**«Плишкинская средняя общеобразовательная школа»**

**Профилактический инструментарий для выявления деструктивных форм поведения среди обучающихся**

 В рамках работы по профилактике деструктивного поведения среди обучающихся используется следующий диагностический инструментарий:

- Методика на выявление самооценки ребенка «Лесенка**», В.Г. Щур.**

- «Изучение мотивации учения первоклассника»

- Методика «Домик» , Н.Н.Гуткиной.

- «Мой класс» на выявление мотивов учения и эмоционального благополучия в классном коллективе

- Анкета «Выявление социально-психологичекой адаптации ребенка к школе»

- «Цветовой рейтинг предметов», Лусканова Н.Г.

- «Социометрия»,Я .Морено.

- «Шкала тревожности», О. Кондаш.

- «Методика Дерево» Д.Лампен

- Анкета «Мое отношение к школе»

- Анкета «Волшебная палочка»

 - Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (И.М. Рожков, М.А. Ковальчук)

- Методика «Самооценка психического состояния: самочувствие, активность, настроение» (САН)

- Тест «Склонности к риску» (К. Левитин).

- Опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья»

(на основе опросника В.Н. Краснова)

- Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршеева, Н.В. Рябчик)

- Опросник «Изучение общей самооценки» (Г.Н. Казанцевой)

- Опросник «Исследование тревожности» (Спилберга)

- Анкетирование «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой).

-методика «Самооценка психических состояний», Айзенк.

- «Шкала безнадежности Бека»,

-проективный метод «Несуществующее животное», «Человек под дождем».

**Методика «Лесенка» (1 класс)**

**Методика «Лесенка»**

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой. «Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка.

**Инструкция**: «Давайте представим, что всех первоклассников нашей школы построили на лестнице. На верхней ступеньке оказались самые лучшие первоклассники – те, кто все знает и умеет, хорошо знает школьные правила и соблюдает их. На нижней ступени оказались те ребята, которые еще не выполняют школьных правил, они ничего не знают и не умеют. На середине лестницы – те, кто многое знает и умеет, но еще не все, и стремится соблюдать школьные правила, но, возможно, не всегда это получается. Чем выше на лестнице, тем лучше школьник. А где стоишь ты на этой лестнице? Нарисуй кружочек на той ступени, где стоишь ты.

**Обработка результатов и интерпретация**

При анализе полученных данных исходите из следующего:

***Ступенька 5*** – высокий уровень (завышенная самооценка).

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой.

***Ступеньки 2-4*** – средний уровень (адекватная самооценка).

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность - это нормальный вариант развития самооценки.

***Ступенька 1***– низкий уровень (заниженная самооценка). Дети, ставящие себя на эти ступеньки, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

**Методика «Изучение мотивации учения первоклассников»**

***Инструкция:***

Что больше всего тебе нравиться в школе?

Если играть на переменках и общаться с друзьями – раскрась мишку;

Если учиться писать, считать – книжку;

Если нравится получать похвалу, награду – звездочку;

Если ходить в столовую – то завтрак.

****

***Обработка результатов:***

Учебная мотивация – книжка;

Внешняя мотивация – мишка, завтрак.

Смешанная – выбор и книжки и какого-либо другого предмета.

 **Методика, направленная на определение уровня развития мелкой моторики «Домик» (Н. Н. Гуткиной)**

**Инструкция:** «Под рисунком нарисуй в точности такую же картинку. Не торопись, будь внимательным, постарайся, как чтобы твой рисунок был точно такой же, как этот на образце. Если ты что-то не так нарисуешь, то стирать резинкой или пальцем ничего нельзя, а надо поверх неправильного или рядом нарисовать правильно. Тебе понятно задание? Тогда приступай к работе».

По окончании работы взрослый предлагает ребенку проверить, все ли у него верно. Ребенок может исправить неточности (это необходимо отметить психологу).

**Обработка экспериментального материала** производится путем подсчета балов, начисляемых за ошибки.

 Безошибочное копирование рисунка оценивается 0 баллов.

  **Ошибками считаются:**

 а) отсутствие, каких либо детали рисунка. (4 балла). Оцениваемые детали: правая половина забора, левая половина забора, дым, труба на крыше, крыша, штриховка на крыше, окно, линия, изображающая основание домика;

б) увеличение отдельных деталей рисунка более чем в 2 раза при относительно произвольном сохранении размера всего рисунка. (3 балла за каждую увеличенную деталь);

в) неправильно изображенный элемент рисунка. (2 балла). Неверно воспроизведенное количество элементов в детали рисунка не считается за ошибку, то есть неважно сколько будет палочек в заборе, колечек дыма или линий в штриховке крыши.

г) неправильное расположение деталей в пространстве рисунка (1 балл): расположение забор не на одной общей с основанием дома линии, а как бы в подвешенном в воздухе или ниже основания домика; смещение трубы к левому углу крыши; существенное смещение окна в какую-либо сторону от центра; расположение дыма более чем на 30 градусов отклоняется от горизонтальной линии; основание крыши по размеру соответствует основанию домика, а не превышает его;

д) отклонение прямых линий более чем на 30 градусов от заданного направления. (1 балл).

е) разрывы между линиями в тех местах где они должны быть соединены (1 балл за каждый разрыв). Если линии штриховки крыши не доходят до линии крыши, 1 балл ставится за штриховку в целом, а не за каждую линию штриховки отдельно;

ж) залезание линий одна на другую. (1 балл за каждое залезание).

     В зависимости от суммы баллов делается вывод об уровне сформированности произвольного внимания, умения действовать по образцу.

При интерпретации результатов эксперимента необходимо учитывать возраст испытуемого. Так, дети 5 лет почти не получают оценку «0». Если же ребенок 10 лет получает более 1 балла – это свидетельствует о неблагополучии в развитии одной или нескольких исследуемых методикой психологических сфер.



**Методика «Мой класс»**

***Инструкция:*** Ребята! На этом рисунке схематично изображен ваш класс. За столом сидит учитель, ученики заняты своим делом. Часть ребят играет во дворе. Найдите и раскрасьте человечка, где на рисунке могли бы находиться вы.

***Анализ результатов:***

На рисунке обозначены позиции, указывающие на выраженность познавательных интересов: решение задачи у доски, совместное чтение книги, вопросы, задаваемые учителю. В данном случае идентификация в отношении этой позиции будет свидетельствовать об адекватности социально-психологического и учебного статуса младшего школьника. Позиция "один, вдали от учителя" - эмоционально неблагополучная позиция ребенка, указывающая на трудности адаптации к пребыванию в классном коллективе.

1. Отождествление себя с детьми, стоящими в паре, вместе играющими, - доказательство благополучной социально-психологической позиции ребенка.
2. Место рядом с учителем: учитель в данном случае является значимым лицом для испытуемого, а испытуемый отождествляет себя с учеником, принимаемым учителем.
3. Игровая позиция: не соответствует учебной позиции.

**Методика «Дерево» Д. и Д. Лампен**

**Инструкция**: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нём и рядом с ним множество человечков. У каждого из них — разное настроение и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в новой школе и ваше положение. Мы проверим, насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам. Теперь возьмите зелёный фломастер и обведите того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьём месте вы хотели бы находиться».

**Интерпретация результатов** выполнения проективной методики «Дерево» проводится нами исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет своё реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия. Интерпретация разработана нами с учётом устных рекомендаций Д. и Д. Лампенов, опыта практического применения методики и сравнения её результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребёнком. Для удобства объяснения мы подписали номера на каждой из фигурок человечков.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий

№ 2, 19, 18, 11, 12— общительность, дружескую поддержку

№ 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)

№ 5 утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость

№ 9 мотивация на развлечения

№ 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность

№ 8 характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя

№ 10, 15 комфортное состояние, нормальная адаптация

№ 14 кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство

Следует заметить, что позицию № 16 уч-ся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17»,а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).



**Методика «Графический диктант»**

**Цель.** Выявить умение ориентироваться на плоскости (влево, вправо, вверх, вниз). Проверяется также умение пересчитывать клеточки.

***1-й вариант***

***Инструкция.*** «Задание вы будете выполнять на клетчатой части своего листа (*указывается место для выполнения задания*). Найдите на клетчатом поле черную клеточку.

1.Возьмите красный карандаш, отсчитайте от черной клеточки влево четыре клеточки и пятую закрасьте красным карандашом.

2. Возьмите синий карандаш. От красной клетки отступите вниз на две клеточки и третью закрасьте синим карандашом.

3. Возьмите зеленый карандаш, отступите от синей клеточки две клеточки вправо и закрасьте зеленым карандашом.

4. Возьмите желтый карандаш. Отсчитайте от зеленой клетки вверх пять клеток и шестую закрасьте желтым карандашом».

***Обработка результатов:***

*0 баллов* – ученик не приступил к выполнению задания; несколько клеток закрашены, но их расположение не соответствует инструкции;
*1 балл* – выполнен верно только один пункт задания, допущены ошибки в направлении, пересчете клеток, начале отсчета;
*2 балла* – выполнено верно 2–3 пункта задания;
*3 балла* – все пункты задания выполнены верно.

Если клетки плохо раскрашены, в дополнение к баллу ставится знак «минус».

***2-й вариант***

***Инструкция:*** посмотри внимательно на бабочку. Попробуй рядом нарисовать в точности такую же бабочку по клеточкам. Работай по образцу.



**Методика мотивационных предпочтений**

**(«три желания», «цветик-трехцветик»,**

**«волшебная палочка»)**

Существуют различные варианты методики мотивационных предпочтений: «три желания», «волшебная палочка», «цветик–семицветик», «поздравление к новому году», «колесо желаний», «хрустальный шар», которые отличаются обычно количеством желаний (ребенок должен задумать от одного до семи) и формой предъявления (Л.И. Божович, 1968, Й. Шванцара. 1978).

Предлагаемые варианты методики предназначены для детей 5-9 лет. С дошкольниками и школьниками, у которых не сформированы навыки свободного письма, методика проводится индивидуально. С остальными – может проводиться как индивидуально, так и фронтально.

**Материал:**

При индивидуальном применении - "волшебная палочка" (маленькая указка или карандаш), при групповом - лист бумаги с нарисованным на нем "волшебным цветком" (с тремя лепестками), либо чистый лист бумаги.

**Процедура проведения:**

Инструкция при индивидуальном проведении: *"Представь себе, что это волшебная палочка (Показывается маленькая указка или карандаш). Ты можешь взмахнуть ей, и с ее помощью выполнить три самых заветных своих желания. Скажи мне. Какие это желания".*

При фронтальном проведении детям предлагается нарисовать "волшебный цветок" с тремя лепестками ("цветы" могут быть приготовлены психологом заранее и розданы детям) после того, как рисунок выполнен, дается инструкция:

*"Представьте себе. Что это волшебный цветок. У него три лепестка. На лепестке можно написать одно желание. А всего каждый из вас сможет написать три самых заветных своих желания. Все поняли. Что надо сделать (отвечает на вопросы детей). Итак, начинаем..."*

**Обработка результатов и интерпретации:**

1. Определяется направленность ответов на выполнение своих собственных желаний, ориентированных на благо других людей сверстников, воспитателей, родителей, братьев, сестер и др., относящиеся к школе, детскому дому в целом, и широкие «общечеловеческие» («хочу, чтобы люди никогда не болели», «чтобы никто не убивал других людей», «нашли все полезный ископаемые» и т.д.).

Поскольку само строение методики ориентирует детей, прежде всего на актуализацию собственных желаний, то выделение желаний "для других" свидетельствуют о широте мотивации, выходящие за пределы личного опыта, наличии широких смыслообразующих мотивов и/или формировании потребности во благе для других людей. Вместе с тем, неблагоприятными являются варианты, когда желания «для себя» полностью отсутствуют.

2. Определяются качественные категории, характеризующие преобладающую сферу предпочтений.

Наиболее часто здесь встречаются ответы, говорящие о желании обладать определенными материальными благами, иметь какие то новые качества, способности, приобрести друзей. Повысить успеваемость. Выполнять требования воспитателей и др.

Заслуживают внимания ответы, связанные с семьей, родителями.

Неблагоприятными вариантами является фиксация всех ответов в сфере выполнения требований воспитателей, а также совершенно конкретных («мелких») материальных благ (например, конфету, жвачку и мороженое).

Следует обратить особое внимание на ответы, связанные с физической агрессией: как на открытые агрессивные тенденции («я хотел бы всех избить, уничтожить», «чтобы отомстить всем», «чтобы избили всех тех, кто меня обижает»), так и жертвы агрессии: «чтобы меня не били», «чтобы меня кто-нибудь защитил, когда меня снова начнут бить».

Ответ "не знаю" является неблагоприятным показателем, который может свидетельствовать как о слабости желаний и потребностей, о недоразвитии их рефлексии, о том, что ребенок не привык давать себе отчет о своих желаниях, так и о своеобразном «отказе» от желаний, их вытеснении, А также об определенной закрытости по отношению ко взрослому, иногда имеющей характер негативного протеста. Какой именно из вариантов имеет место в конкретном случае, следует выяснить в процессе дополнительной беседы.

3. Определяется степень «протяженности» желаний во времени.

4. Характер высказывания («я хочу», «я хотел бы»), использование сослагательного наклонения, свидетельствующего о неуверенности ребенка в своем «праве на желание» является неблагоприятным симптомом.

 **«Цветовой рейтинг предметов»**

**(модифицированный вариант теста Люшера)**

***Цель методики:*** определить уровень эмоциональной комфортности учащихся на уроках.

***Ход работы:***

Перед учащимися на доске демонстрируется экран с 8-ю цветами и дается инструкция: Дорогие ребята! Вы знаете, что в своей жизни многие цвета для нас являются символичными, они вызывают у нас различные эмоциональные ассоциации. И наоборот, некоторые события, предметы, люди у нас ассоциируются с каким-либо цветом. Сегодня вам предлагается высказать свое отношение к предметам, которые вы изучаете, цветом. Не задумываясь особенно о том, какой цвет вы предпочитаете, а рассуждая лишь о том, с каким цветом у вас ассоциируется тот или иной учебный предмет, поставьте напротив каждого предмета цифру того цвета, который вы выбираете. Вы можете воспринимать разные предметы разными цветами, а какие-то одним цветом. Вы можете выбирать любые цвета, или только один, или совсем не использовать какой-то цвет. Итак, вы воспринимаете предмет в цвете? Вы можете тихонько проговорить название и представить, с каким цветом из 8-ми, он у вас ассоциируется, и записать в бланк ответов соответствующий номер цвета напротив данного предмета. Каждый предмет одним цветом!

***Обработка результатов*:**

1. Информация из бланков ответов учащихся одного класса вносится в протокол первичной обработки.
2. После того, как информация по каждому бланку внесена в первичный протокол, приступаем к первичной обработке для этого необходимо просчитать количество ответов по каждой группе, соответствующей определенному состоянию учащихся на уроке:

 **1 группа**

Эмоционально благополучное активное работоспособное состояние – о наличии данного состояния свидетельствуют выборы цветов:

Зеленого (2), красного (3), желтого (4).

Суммируйте выборы данных цветов вместе и результат внесите в

колонку 1;

 **2 группа**

эмоционально благополучное пассивное состояние

о наличии данного состояния свидетельствуют выборы цветов:

синего (1), фиолетового (5), серого (0).

Суммируйте выборы данных цветов вместе и результат внесите в

колонку 2.

 **3 группа**

эмоционально неблагополучное нерабочее состояние

о наличии данного состояния свидетельствуют выборы цветов:

коричневого (6), черного (7).

Суммируйте выборы данных цветов вместе и результат внесите в колонку 3.

1. В каждой колонке 1, 2, 3 по каждой графе подсчитайте процентное соотношение:

 Количество выборов 1 х 100%

 Общее количество ответов

( аналогично для каждой группы выборов). Данное соотношение показывает, в процентном выражении, количество учащихся, испытывающих то или иное эмоциональное состояние на уроке.

1. Определите уровень по шкале:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 группа | 2 группа | 3 группа |
| Высокий уровень эмоционального благополучия на уроке. | Не менее 60% |  | Не более 15% |
| Средний уровень эмоционального благополучия. | Не менее 50% |  | Не более 25% |
| Низкий уровень эмоционального благополучия. | Менее 35% | преобладает | Более 26% |

**Интерпретационная характеристика групп.**

 (по цветовым выборам согласно тесту М. Люшера) :

 Метод цветовых выборов лишен транскультурных аспектов и не провоцирует реакции защитного характера. Методика ЦР выявляет не только осознанное, субъективное отношение испытуемого к цветовым эталонам, но также неосознанные реакции на них, что позволяет считать метод глубинным, проективным. Цветовое видение связано с субъективным опытом, а также с тесным переплетением психологических аспектов актуального состояния человека с симпатико-парасимпатическими характеристиками, связанными с функцией гипофиза. Они, как известно, в значительной степени влияют на фон настроения, общую психическую активность, побудительную силу мотивационной сферы, напряженность потребностей. Исходя из символики цветов и накопленного в многолетней практике опыта, структурное значение каждого цвета, выбираемого на первых позициях, описано Максом Люшером следующим образом:

 **1 группа.**

**Зеленый** – упорство, целеустремленность, волевое усилие, эластичное напряжение, высокий уровень притязания, стремление к самовыражению, успеху, деловитость, энергичность позиции, настойчивость, логичность, критичность анализа, отстаивание своих интересов;

**Красный** – выражение жизненной силы, воле к победе, стремление к успеху, полноте бытия, творческое начало, возбужденную деятельность, потребность в достижении, самоутверждении;

**Желтый** – раскованность, потребность в социальной активности, движении, эмоциональной вовлеченности, стремление к новому, оптимизм, восприимчивость расширение возможностей.

Таким образом, выбирая данные цвета для характеристики своего отношения к тем или иным предметам, учащиеся обнаруживают состояние, характеризующееся активной позицией, высоким уровнем работоспособности, готовность проявлять волевые усилия, эмоциональным благополучием и душевным комфортом.

 **2 группа.**

**Синий** – состояние покоя, потребность в отдыхе, эмоциональная стабильность, умиротворенность чувств, удовлетворенность, тенденция к эмоциональному комфорту, покою;

**Серый** – тенденция к пассивности, потребность в отдыхе, освобождающий от обязательств, отгораживающий от внешних причин и воздействий, нейтральность, неучастие, социальная отгороженность;

**Фиолетовый** – потребность в уходе от реальной действительности, нереальные требования к жизни, мечтательность, индивидуалистичность.

 Таким образом, выбирая данные цвета, учащиеся, обнаруживают на тех или иных уроках состояние, характеризующееся наличием эмоциональной стабильности, удовлетворительным эмоциональным состоянием, однако некоторой пассивностью, нейтральностью позиции, социальной отгороженностью и потребностью в покое, отдыхе.

 **3 группа.**

**Коричневый –** потребность в снижении тревожности, к физическому и психологическому комфорту, ощущение физиологического дискомфорта, стресс, вызванный подавлением физиологических потребностей, неудовлетворенная потребность адекватных отношений;

**Черный –** отказ, неприятие, огорчение, протест против существующего положения вещей, потребность в независимости, негативизм по отношению к любым авторитетам.

 Таким образом, выбирая данные цвета, учащиеся, обнаруживают на тех или иных уроках состояние, характеризующееся наличием тревожности, дискомфорта, стресса или фрустрации каких-либо потребностей, низкий уровень работоспособности.

1. **Исследование межличностных взаимоотношений в классе методом «Социометрии» (Дж.Морено).**

***Цель методики*** – исследовать уровень удовлетворенности межличностными взаимоотношениями в классе, уровень взаимности, сплоченности.

***Ход работы***:

Учащимся предлагается ответить на три вопроса:

1. С кем бы из класса ты бы хотел сидеть за одной партой?
2. Кого бы из класса ты бы пригласил на день рождения?
3. К кому бы из класса ты обратился бы за помощью в трудной ситуации?

При ответе на каждый вопрос учащиеся должны написать трех ребят из своего класса.

***Обработка результатов***:

1. Ответы ребят заносятся в таблицу (см. Приложение 1).

В таблице по вертикали указываются фамилии всех учащихся класса, а по горизонтали - их порядковый номер по списку. На соответствующих пересечениях крестиком обозначают тех, кого выбрал каждый учащийся по трем вопросам.

Затем в таблице подсчитывают количество общих и взаимных выборов у каждого школьника (подсчет производят по вертикали).

Далее высчитывается коэффициент удовлетворенности межличностными взаимоотношениями по формуле:

 Nо

Кмлв = ---------- х 100% ,

 Nв

где Nо – количество общих выборов,

 Nв – количество взаимных выборов.

Если Кмлв 75-100% - уровень удовлетворенности межличностными взаимоотношениями, уровень взаимности и сплоченности **высокий**,

 К млв 50-74% - **выше среднего**,

 Кмлв 30-49% - **средний,**

 Кмлв 0-29% - **низкий.**

2. Составляется социограмма.

1

* мальчики

- девочки

3 – порядковый номер ученика в таблице

1-ый круг (маленький) – лидеры,

2-ой круг – предпочитаемые

3-ий круг – пренебрегаемые

За кругом – отверженные.

 Социограмма представляет собой три концентрические окружности, в каждую из которых помещают соответствующие номера учащихся класса. В первый круг (центральный) помещают тех, кто набрал наибольшее количество выборов. Таких учащихся называют социометрическими звездами – они пользуются высоким авторитетом среди членов группы и вызывают у них наибольшую симпатию. Во второй круг заносят номера тех учащихся (предпочитаемых), которые имеют среднее количество выборов. В третий круг – учащихся, имеющих число выборов меньше среднего, так называемых пренебрегаемых. За кругом оказываются отверженные, не получившие ни одного выбора.

 Односторонний выбор обозначают на диаграмме сплошной линией с односторонней стрелкой (от того, кто выбирает, к тому, кого выбирают), взаимный выбор – сплошной линией с двойной стрелкой. В результате получается графическая схема, которая дает наглядное представление о положении каждого школьника в структуре межличностных отношений класса, в частности об отношениях между мальчиками и девочками. На основе социограммы можно также выяснить, является ли звезда фактическим лидером в данной группе или эту роль выполняет другой ученик, в каком отношении находятся официальная структура коллектива и неофициальная, реальная.

Полученные данные полезно сопоставить с результатами систематического наблюдения за жизнью класса и поведением учащихся. Важно, например, установить, что обеспечивает тому или иному ученику определенное место в системе межличностных отношений, почему некоторые учащиеся попали в число пренебрегаемых или даже отверженных. Такое наблюдение дает возможность внести коррективы социометрического обследования и наметить необходимые воспитательные мероприятия, направленные на изменение неблагоприятного социометрического статуса отдельных учащихся.

Как видно из диагностического минимума, данная методика проводится два раза в год. Это позволяет проследить динамику развития групповых отношений в классном коллективе.

1. **Волшебная палочка.**

**Методика «Диагностика отношения к жизненным ценностям»**
***Инструкция:***"Представьте, что у вас есть волшебная палочка и список 10-ти желаний, выбрать из которых можно только 5-ть" Список учитель заранее выписывает на доске.
***Список желаний:***1. Быть человеком, которого любят.
2. Иметь много денег.
3. Иметь самый современный компьютер.
4. Иметь верного друга.
5. Мне важно здоровье родителей.
6. Иметь возможность многими командовать.
7. Иметь много слуг и ими распоряжаться.
8. Иметь доброе сердце.
9. Уметь сочувствовать и помогать другим людям.
10. Иметь то, чего у других никогда не будет.
***Интерпретация:***Номера отрицательных ответов: №№ 2, 3, 6, 7, 10.
Пять положительных ответов - высокий уровень.
4-е, 3-и - средний уровень.
2-а - ниже среднего уровня.
0-1 - низкий уровень.

 **Изучение тревожности**

**Методика «Шкала тревожности ребенка»**

**Автор А.А. Прихожан, адаптирована Л.Г. Кузнецовой**

**(Из кн. Кудрина Г.Я. Диагностические методы обследования детей дошкольного возраста. – И.: Институт информации и рекламы, 1993)**

***Цель методики:*** оценить ситуации, являющиеся для ребенка, с его точки зрения, основными причинами тревожности, страхов.

***Ход работы:***

Инструкция: «Я тебе буду говорить о разных случаях, которые бывают в твоей жизни. Некоторые из них могут быть неприятными для тебя, вызывают у тебя страх, беспокойство. У меня здесь три карточки разного цвета. Ты внимательно слушай, и если этот случай, эта ситуация в твоей жизни, о которой я говорю, очень неприятная для тебя, ты выберешь и покажешь мне красную карточку; если это только немножко неприятно для тебя – зеленую карточку; если этот случай в твоей жизни не страшен тебе – то покажешь мне желтую карточку».

В протоколе (Приложение 6) против каждого вопроса необходимо поставить, какой цвет карточки выбрал ребенок. Если он комментирует свой выбор, то это также тщательно отмечается и фиксируется. Если ребенок охотно вступает в беседу и объясняет, почему ему приятна или неприятна та или иная ситуация, то следует поддержать эту беседу. Каждый раз, когда ребенок выбрал ту или иную карточку, спрашивайте, почему эта ситуация ему неприятна (просто неприятна или вызывает страх, беспокойство).

Методика включает в себя ситуации трех типов, которые определяют виды тревожности:

1. ситуации, связанные с процессом обучения, общением с учителем внутри этой деятельности;
2. ситуации, анализирующие представления о себе;
3. ситуации общения.

**Опросник**

1. Отвечаешь у доски на уроке.
2. Тебя ругает папа или мама.
3. Встречаешься с одноклассниками.
4. Пойдешь в гости к незнакомым людям.
5. Ты остаешься дома один.
6. Сам подходишь разговаривать к учителю.
7. Не можешь справиться с заданием на уроке.
8. Сравниваешь себя с другими ребятами.
9. Думаешь о своих делах.
10. На тебя смотрят, как на маленького.
11. Ты часто плачешь.
12. Учитель неожиданно задает тебе вопрос на уроке.
13. Никто не обращает на тебя внимание на уроке, когда ты хорошо, красиво выполнил работу.
14. С тобой не согласны, спорят с тобой.
15. Встречаешься со старшими ребятами во дворе, в подъезде.
16. На тебя не обращают внимание, когда ты что-то делаешь, играешь.
17. Тебе снятся страшные сны.
18. Учитель дает тебе трудное задание.
19. Выбираешь в игре главные роли.
20. Оценивают твою работу дома или ребята.
21. Не понимаешь объяснения учителя.
22. Ребята смеются, когда ты отвечаешь на уроке.
23. Смотришь ужасы по телевизору или тебе рассказывают страшные истории.
24. Думаешь о том, что будет, когда ты вырастешь большим.
25. На тебя сердятся непонятно почему взрослые (мама, папа, учитель).
26. Учитель оценивает твою работу, которую ты выполнил на уроке.
27. На тебя смотрят (наблюдают за тобой), когда ты что-то делаешь.
28. У тебя что-то не получается.
29. Ребята не играют с тобой (не берут никогда в игру), не дружат с тобой.
30. Учитель делает тебе замечание на уроке.

***Обработка результатов:***

**Количественный анализ.**

1. Ответы ребенка сравнивают с ключом.

Ключ:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид тревожности** | **Номер пункта шкалы** |
| Учебная | 1 | 6 | 7 | 12 | 13 | 18 | 21 | 22 | 26 | 30 |
| Самооценочная  | 5 | 8 | 9 | 11 | 17 | 19 | 20 | 23 | 24 | 28 |
| Межличностная  | 2 | 3 | 4 | 10 | 14 | 15 | 16 | 25 | 27 | 29 |

2. Ответ на каждый пункт шкалы оценивается количеством баллов: красная карточка – 3 балла; зеленая – 2 балла; желтая – 0 баллов.

3. Подсчитывается общая сумма баллов по каждому разделу (показывает уровень тревожности по соответствующей деятельности) и общая сумма по всем разделам (показатель по всей шкале – общий уровень тревожности.

1. а) менее 5 баллов – низкий уровень учебной, самооценочной, межличностной тревожности;

 более 20 баллов – высокий уровень учебной, самооценочной, межличностной тревожности.

б) менее 15 баллов – низкий уровень общей тревожности;

 более 60 баллов – высокий уровень общей тревожности.

**Качественный анализ**

Анализ ответов детей и цвет выбранной карточки по каждой ситуации поможет психологу определить проблемы ребенка, причины его тревожностей, страхов.

Особого внимания требуют дети с высокой тревожностью и «очень спокойные».

Высокие баллы по отдельным видам тревожности или в целом свидетельствуют о реальном неблагополучии ребенка, которая может существовать даже вопреки объективному благополучному положению (особенно с точки зрения взрослых), являясь следствием определенных личностных конфликтов или нарушения в развитии самооценки. В этом случае уместно использовать дополнительные методики, направленные на изучение личностных особенностей

**Методика «Дерево» Д. и Д. Лампен**

**Инструкция**: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нём и рядом с ним множество человечков. У каждого из них — разное настроение и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в новой школе и ваше положение. Мы проверим, насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам. Теперь возьмите зелёный фломастер и обведите того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьём месте вы хотели бы находиться».

**Интерпретация результатов** выполнения проективной методики «Дерево» проводится нами исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет своё реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия. Интерпретация разработана нами с учётом устных рекомендаций Д. и Д. Лампенов, опыта практического применения методики и сравнения её результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребёнком. Для удобства объяснения мы подписали номера на каждой из фигурок человечков.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий

№ 2, 19, 18, 11, 12— общительность, дружескую поддержку

№ 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)

№ 5 утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость

№ 9 мотивация на развлечения

№ 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность

№ 8 характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя

№ 10, 15 комфортное состояние, нормальная адаптация

№ 14 кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство

Следует заметить, что позицию № 16 уч-ся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17»,а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).



 **Исследование мотивации**

**Анкета «Мое отношение к школе»**

**Автор Лусканова Н.Г.**

 **(Из кн. Лусканова Н.Г. Методы исследования детей с**

**трудностями в обучении – М., 1993.)**

***Цель методики:*** определить отношение ребенка школе, выявить наличие учебной мотивации.

***Ход работы:*** учащимся предлагается ответить на 10 вопросов, используя варианты ответов:

* а) - «Да»
* б) «Не знаю»
* в) «Нет».

Свои ответы учащиеся заносят в бланк.

Вопросы анкеты:

1. Тебе нравится в школе или не очень?
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел в школу?
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
5. Ты бы хотел, чтобы не задавали домашних заданий?
6. Ты бы хотел, чтобы в школе остались только определенные предметы?
7. ты часто рассказываешь о школе родителям?
8. Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
9. У тебя в классе много друзей?
10. Тебе нравятся твои одноклассники?

***Обработка результатов:***

1. Ответы учащихся сравниваются к ключом. При совпадении с ключом ставятся соответствующие баллы:

**3 балла:** 1а, 2а, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8в, 9а, 10а.

**1 балл:** 1б, 2б, 3б, 4б, 5б, 6б, 7б, 8б, 9б, 10б.

**0 баллов:** 1в, 2в, 3в, 4а, 5а, 6а, 7в, 8а, 9в, 10в.

2. Подсчитывается количество баллов, на основании которого делается вывод о характере учебной мотивации ребенка.

***Выводы об уровне развития:***

25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации;

20-24 балла – средний уровень школьной мотивации;

15-19 баллов – внешняя мотивация:

10-14 баллов – низкая школьная мотивация;

0-9 баллов – негативное отношение к школе.

**Анкета на выявления буллинга в школе**

**Опросник «Обстановка в классе»**

1.Можно ли назвать ваш класс дружным? Почему?

2.Нравится ли вам психологическая атмосфера в вашем классе? Почему?

3.Есть ли в классе человек, которого вы можете назвать вашим настоящим другом?

4.Как вы думаете, что нужно изменить в ваших отношениях внутри класса?

5.Согласились бы вы учиться в этой же школе, у тех же учителей, но с другими ребятами? Почему?

6.Педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:

А) да;

 Б) нет;

В) иногда;

Г) часто.

7.В вашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):

А) да, постоянно ссоры и драки;

Б) нет, у нас такого не бывает;

В) почти нет, если не считать пару случаев

Г) конечно, так и должно быть.

8.В вашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:

А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;

Б) нет, у нас таких нет;

В) я и сам из их числа — меня все боятся;

Г) конечно, так и должно быть, это нормально.

**Методика Ч.Д. Спилбергера**

**Инструкция:** прочитайте каждое из приведённый 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.

**Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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 расстроен | 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, напряжённости | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Я слишком возбуждён, и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **1** | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2** | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | Я легко могу расстроиться | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | Я чувствую прилив сил, желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **7** | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **8** | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **11** | Я всё принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Тест «Самооценка» Столяренко Л. Д.**

**Шкалы:** уровень самооценки

**Назначение теста:** исследование самооценки личности.

**Инструкция к тесту**

Каждый человек имеет определенные представления об идеале наиболее ценных свойств личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества вы более всего цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа.

**Этап 1**

Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.

Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы и ценны для вас лично, которым вы отдаете предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько их – каждый решает сам.

Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств – и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств.

Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, приводим толкование этих качеств:

**I. Межличностные отношения, общение.**

Вежливость – соблюдение правил приличия, учтивость.

Заботливость – мысль или действие, направленные к благополучию людей; попечение, уход.

Искренность – выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.

Коллективизм – способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.

Отзывчивость – готовность отозваться на чужие нужды.

Радушие – сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.

Сочувствие – отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.

Тактичность – чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.

Терпимость – умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам,

Чуткость – отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.

Доброжелательность – желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.

Приветливость – способность выражать чувство личной приязни.

Обаятельность – способность очаровывать, притягивать к себе.

Общительность – способность легко входить в общение.

Обязательность – верность слову, долгу, обещанию.

Ответственность – необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.

Откровенность – открытость, доступность для людей.

Справедливость – объективная оценка людей в соответствии с истиной.

Совместимость – умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.

Требовательность – строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга.

**II. Поведение**

Активность – проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.

Гордость – чувство собственного достоинства.

Добродушие – мягкость характера, расположение к людям.

Порядочность – честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.

Смелость – способность принимать и осуществлять свои решения без страха.

Твердость – умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.

Уверенность – вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.

Честность – прямота, искренность в отношениях и поступках.

Энергичность – решительность, активность поступков и действий.

Энтузиазм – сильное воодушевление, душевный подъем.

Добросовестность – честное выполнение своих обязанностей.

Инициативность – стремление к новым формам деятельности.

Интеллигентность – высокая культура, образованность, эрудиция.

Настойчивость – упорство в достижении целей.

Решительность – непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.

Принципиальность – умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.

Самокритичность – стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.

Самостоятельность – способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.

Уравновешенность – ровный, спокойный характер, поведение.

Целеустремленность – наличие ясной цели, стремление ее достичь.

**III. Деятельность**

Вдумчивость – глубокое проникновение в суть дела.

Деловитость – знание дела, предприимчивость, толковость.

Мастерство – высокое искусство в какой-либо области.

Понятливость – умение понять смысл, сообразительность.

Скорость – стремительность поступков и действий, быстрота.

Собранность – сосредоточенность, подтянутость.

Точность – умение действовать, как задано, в соответствии с образцом.

Трудолюбие – любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения.

Увлеченность – умение целиком отдаваться какому-либо делу.

Усидчивость – усердие в том, что требует длительного времени и терпения.

Аккуратность – соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.

Внимательность – сосредоточенность на выполняемой деятельности.

Дальновидность – прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.

Дисциплинированность – привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.

Исполнительность – старательность, хорошее исполнение заданий.

Любознательность – пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.

Находчивость – способность быстро находить выход из затруднительных положений.

Последовательность – умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически стройно.

Работоспособность – способность много и продуктивно работать.

Скрупулезность – точность до мелочей, особая тщательность.

**IV. Переживания, чувства**

Бодрость – ощущение полноты сил, деятельности, энергии.

Бесстрашие – отсутствие страха, храбрость.

Веселость – беззаботно-радостное состояние.

Душевность – искреннее дружелюбие, расположенность к людям.

Милосердие – готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.

Нежность – проявление любви, ласки.

Свободолюбие – любовь и стремление к свободе, независимости.

Сердечность – задушевность, искренность в отношениях.

Страстность – способность целиком отдаваться увлечению.

Стыдливость – способность испытывать чувство стыда.

Взволнованность – мера переживания, душевное беспокойство.

Восторженность – большой подъем чувств, восторг, восхищение.

Жалостливость – склонность к чувству жалости, состраданию.

Жизнерадостность – постоянство чувства радости, отсутствие уныния.

Любвеобильность – способность сильно и многих любить.

Оптимистичность – жизнерадостное мироощущение, вера в успех.

Сдержанность – способность удержать себя от проявления чувств.

Удовлетворенность – ощущение удовольствия от исполнения желаний.

Хладнокровность – способность сохранять спокойствие и выдержку.

Чувствительность – легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям извне.

**Этап II**

Внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, затем к третьему и четвертому.

**Обработка результатов теста**

Подсчитайте, сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р).

Подсчитайте количество идеальных качеств, выписанных вами (И; качества, выписанные на первом этапе), а затем вычислите их процентное отношение:

**С = (Р / И ) \* 100%.**

|  |
| --- |
| Уровни самооценки |
| Неадекватно-низкий | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Неадекватно-высокий |
|         Мальчики |
| 0-10 | 11-34 | 35-45 | 46-54 | 55-63 | 64-66 | 67 |
|         Девочки |
| 0-15 | 16-37 | 38-46 | 47-56 | 57-65 | 66-68 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Источники**

Столяренко, Л. Д. Тест «Самооценка» / Основы психологии: Практикум.- Росто н/Д, 2003. С.479-48

**Методика Ч.Д. Спилбергера**

**на выявление личностной**

**и ситуативной тревожности**

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

**Инструкция:** прочитайте каждое из приведённый 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.

**Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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 расстроен | 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, напряжённости | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Я слишком возбуждён, и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **1** | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2** | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | Я легко могу расстроиться | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | Я чувствую прилив сил, желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **7** | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **8** | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **11** | Я всё принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Ключ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ситуативная тревожность** | **Личностная тревожность** |
| **СТ** | **Ответы** | **ЛТ** | **Ответы** |
| **№** | **1** | **2** | **3** | **4** | **№** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | 4 | 3 | 2 | 1 | **1** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **2** | 4 | 3 | 2 | 1 | **2** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | 1 | 2 | 3 | 4 | **3** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | 1 | 2 | 3 | 4 | **4** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | **5** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 | **6** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | 1 | 2 | 3 | 4 | **7** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **8** | 4 | 3 | 2 | 1 | **8** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | 1 | 2 | 3 | 4 | **9** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | 4 | 3 | 2 | 1 | **10** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **11** | 4 | 3 | 2 | 1 | **11** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | 1 | 2 | 3 | 4 | **12** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | 1 | 2 | 3 | 4 | **13** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | 1 | 2 | 3 | 4 | **14** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | 4 | 3 | 2 | 1 | **15** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | 4 | 3 | 2 | 1 | **16** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **17** | 1 | 2 | 3 | 4 | **17** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | 1 | 2 | 3 | 4 | **18** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | 4 | 3 | 2 | 1 | **19** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **20** | 4 | 3 | 2 | 1 | **20** | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Интерпретация результатов**

При анализе результатов 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.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

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.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обусловливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.