

Принято  
Управляющим советом  
Протокол № 1 от 20 августа 2019г



**Положение  
о мониторинге психологического здоровья обучающихся  
ГБОУ СОШ пос. Ленинский**

## ***I. Общие положения***

1.1. Психологический мониторинг - это система постоянного (непрерывного) отслеживания с помощью разнообразных средств психологического измерения и оценки процесса личностного развития учащегося (ребенка), создание банка психологических данных на каждого учащегося (ребенка), на основе которого возможно прогнозирование дальнейшего хода психического развития и успешности деятельности.

1.2. Настоящее положение определяет цели, структуру и содержание проведения мониторинговых исследований психологического здоровья обучающихся ГБОУ СОШ пос. Ленинский.

## ***II. Цель мониторинга***

Целью мониторинга психологического здоровья обучающихся является обеспечение оптимизации образовательного процесса, гарантирующего оптимальные условия для коррекции, поддержания и сохранения здоровья обучающихся ОУ.

## ***III. Диагностика психологического здоровья обучающихся***

Параметры и критерии для мониторинга уровня психологического здоровья обучающихся:

1. Уровень тревожности (низкий, норма, высокий). Исследование проводится с 1 по 11 классы.
2. Уровень стрессоустойчивости (низкий, норма, высокий). Исследование проводится с 1 по 11 классы.
3. Уровень стабильности эмоционального состояния (низкий, средний, высокий). Исследование проводится с 1 по 11 классы.
4. Уровень адаптации обучающихся (адаптация, частичная адаптация, дезадаптация). Данное исследование предлагается для классов переходного периода обучения: 1, 5, 10 классы.

В качестве основного средства комплексного мониторинга состояния психологического здоровья обучающихся по параметрам «уровень тревожности», «уровень стрессоустойчивости» и «уровень стабильности эмоционального состояния» используется научный метод исследования – наблюдение.

ние, которое является наиболее распространенным и востребованным методом социологических и психологических исследований.

**Наблюдение** - научный метод исследования, заключающийся в целенаправленном сборе фактов о поведении и деятельности людей для последующего их анализа. Наблюдение как метод исследования характеризуется рядом предъявляемых к его проведению **требований**, таких как: требование сохранения условий естественности прохождения исследуемых явлений и требование целенаправленного изучения и поэтапной фиксации результатов.

**Достоинства метода наблюдения:**

- доступность
- не искажает естественного протекания психических процессов.
- богатство собираемых сведений.

В процессе наблюдения необходимо следовать разработанной для этого процедуре, в соответствии с определённой целью и задачами исследования. При проведении наблюдения определяется объект, ситуация и предмет, выбирается способ изучения явлений, устанавливаются временные границы наблюдения и составляется его график, выбирается способ регистрации наблюдений, определяются методы обработки полученных данных.

Непосредственное наблюдение проводят классные руководители, наблюдая за изучаемым явлением и процессом. Классный руководитель включается в определенную социальную ситуацию, в той или иной мере участвует в жизни исследуемой группы, становясь ее членом, наблюдает происходящие в ней процессы и анализирует событие «изнутри» на основе разработанной и утверждённой критериальной базы.

Наблюдение по характеру является систематическим (проводится один или несколько раз в год и охватывает как малые, так и большие группы обучающихся ОУ).

Одновременно предлагаемая форма наблюдения, является долговременной - наблюдение классным руководителем осуществляется за детьми в течение нескольких лет. Регулярное наблюдение в течение длительного периода, позволяет классному руководителю фиксировать все основные проявления психической деятельности ребенка в различных ситуациях.

Наблюдение является **казуальным** (причинным), когда осуществляется фиксация отдельных случаев, которые имеют какой-либо конкретный интерес (например наблюдение за возбудимым ребенком). Что позволяет более тесно сотрудничать далее с педагогом-психологом в рамках коррекционной работы с конкретным учеником.

Наблюдение характеризуется:

- 1.Целенаправленностью** (наличие конкретной цели позволяет собирать существенный материал исследования).
- 2.Планомерностью** (позволяет определить пути наиболее эффективного исследования, т.е. когда, где и при каких условиях будет проведено наблюдение).
- 3.Систематичностью** (позволяет выделить закономерные процессы).
- 4.Аналитичностью** (позволяет объяснить наблюдаемые факты).
- 5.Регистрацией результатов** (исключает ошибки, уменьшает субъективизм выводов).
- 6. Возможностью оперировать однозначными понятиями специальных терминов** (позволяет четко обозначить наблюдаемый материал).

Наблюдение как метод позволяет представить данные по всем обучающимся образовательного учреждения в короткий срок. Кроме того, эти данные позволяют педагогу-психологу ОУ выделить группу детей, с которыми необходимо провести дополнительное исследование. Результаты исследований позволят специалистам составить коррекционную (развивающую) программу для разных категорий обучающихся.

Адаптация обучающихся проводится по методикам, используемым педагогом-психологом при подготовке к психолого-педагогическому консилиуму для каждого из классов (1, 5, 10) (см. Приложения 5-8, 9, 10, 11, 14, 17).

#### ***IV. Структура и содержание проведения мониторинговых исследований***

Наблюдение, позволяющее отследить психологического здоровья по представленным параметрам «уровень тревожности», «уровень стрессоустойчивости» и «уровень стабильности эмоционального состояния» проводится в образовательном учреждении классными руководителями по специ-

альным картам, в которых обозначены уровни и критерии каждого из параметров (*Приложения 3, 4*). Оцениваются все дети класса по представленному списку. После представления классными руководителями результатов наблюдения по специальной форме (*Приложение 4*) педагог-психолог образовательного учреждения сводит общие данные по каждому из классов в единые показатели по возрастным категориям (1-4, 5-9, 10-11 классы). Далее оформляет их в единую таблицу и выводит общий показатель по образовательному учреждению (1-11 классы). (*Приложение 1*).

Данный мониторинг психологического здоровья обучающихся проводится в ОУ в конце второй четверти (декабрь), так как в этот период большинство детей проходят первичную адаптацию к обучению и активно занимаются на уроках и участвуют во внеурочной деятельности. Кроме того, декабрь – это приблизительно середина учебного года, и психологическое состояние детей в этот период является наиболее показательным.

Четвертый параметр психологического здоровья обучающихся – «уровень адаптации» отслеживается педагогом-психологом образовательного учреждения (*Приложение 2*). Для представления данных используются результаты исследования при подготовке к психолого-педагогическим консилиумам по классам, проживающим переходные периоды обучения (1, 5, 10 классы). Несмотря на то, что данные консилиумы проходят в октябре – ноябре, разрешается использовать их результаты, так как именно периоды первых месяцев адаптации наиболее показательны для оценки состояния психологического здоровья детей в напряженных условиях переходного привыкания к новым социальным ролям. Кроме того педагог-психолог уточняет у классных руководителей данные по детям, которые по результатам психолого-педагогических консилиумов вошли в категорию частичной адаптации и дезадаптации. Если уровень адаптации данных обучающихся к периоду проведения мониторинга психологического здоровья (декабрь) стал выше, то количество таких детей указывается в соответствии с новым статусом.

По результатам, полученным в ходе исследований в рамках мониторинга психологического здоровья обучающихся, педагог-психолог выделяет группу детей, с которыми необходимо провести дополнительное исследова-

ние. При необходимости составляет и реализует коррекционную (развивающую) программу для разных категорий обучающихся, требующих более пристального внимания педагога-психолога в рамках психолого-педагогического сопровождения.

Таблица №1

Классы	Кол-во учащихся, чел. (по состоянию на декабрь текущего года)	Параметры психологического здоровья								
		Тревожность			Стрессоустойчивость			Стабильность эмоционального состояния		
		кол-во детей, имеющих указанный уровень тревожности			кол-во детей, имеющих указанный уровень стрессоустойчивости			кол-во детей, имеющих указанный уровень стабильности эмоционального состояния		
		низкий	норма	высокий	низкий	норма	высокий	низкий	средний	высокий
1-4 классы										
5-9 классы										
10-11 классы										
1-11 классы										

\* оценка по каждому классу производится классными руководителями на основе результатов психолого–педагогического наблюдения (подробно смотреть приложение «КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ» в методическом пособии «Мониторинг психологического здоровья» - г. Норильск: МБУ «Методический центр», 2012.), сводная таблица оформляется педагогом-психологом.

Таблица №2

Классы	Кол-во учащихся, чел. (по состоянию на декабрь текущего года)	Психологическая адаптация учащихся в переходные периоды обучения		
		кол-во детей, имеющих указанный уровень адаптации		
		Частичная адаптация	Адаптация	Дезадаптация
1-е классы				
5-е классы				
10-е классы				

\* заполняется педагогом-психологом совместно с классными руководителями по результатам проведения психолого-педагогических консилиумов в образовательном учреждении



**КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ**

**(В контексте комплексного мониторинга состояния здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения)**

Уровень тревожности			Уровень стрессоустойчивости			Уровень стабильности эмоционального состояния		
высокий	норма	низкий	высокий	норма	низкий	низкий	средний	высокий
Всегда или почти всегда присутствует высокий уровень тревожности, волнения ученика в различных школьных ситуациях (при проверке знаний, ответов у доски и т.д.), ребенок не уверен в себе, боится, забывает информацию в ситуации ответа и т.д.	Ребенок комфортно чувствует себя на уроке, не испытывает чувства страха при общении с учителями. Способен сам справиться с периодически возникающими состояниями тревожности, волнения (при проверке знаний, ответов у доски и т.д.)	Тревожность, волнение практически не наблюдаются. Ребенок проявляет безразличие к учебе, не переживает за свои неудачи.	Постоянно стабильное, устойчивое состояние, адекватное реагирование в стрессовых ситуациях в подавляющем большинстве случаев	Стабильное, достаточно устойчивое состояние, адекватное реагирование на стрессовые ситуации в большинстве случаев.	Неустойчивое состояние, бурная реакция в стрессовых ситуациях, низкий уровень способности самостоятельно справиться с возникающими стрессовыми состояниями, требуется помощь в большинстве типичных ситуаций	Неустойчивое эмоциональное состояние, чаще всего пониженное настроение, преобладают отрицательные эмоции, легко расстраивается, нетерпим, раздражителен, быстро утомляется.	Достаточно устойчивое эмоциональное состояние, проявляет эмоции положительными или отрицательными в зависимости от ситуации, однако пониженный фон настроения наблюдается чаще, чем повышенный, временами проявляется раздражительность и утомляемость	Постоянно стабильное, устойчивое, ровное эмоциональное состояние, преобладают положительные эмоции, чаще приподнятое настроение, адекватно реагирует на ситуацию

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

№	Класс  ФИО учащегося	параметры психологического здоровья								
		Уровень тревожности обучающихся			Уровень стрессоустойчивости обучающихся			Уровень стабильности эмоционального состояния обучающихся		
		низкий	норма	высокий	низкий	норма	высокий	низкий	средний	высокий
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
<b>ВСЕГО ПО КЛАССУ:</b>										

\*заполняется классным руководителем на основании приложения № 1,3. Обработывается педагогом-психологом.



**Параметры и критерии оценки психологических условий адаптации первоклассников**  
(для педагога-психолога)

<i>Баллы</i>	<i>параметры / критерии*</i>
<b>Социально-психологическая сфера</b>	
<b>3 балла</b>	Эмоционально-положительное восприятие ребенком системы своих отношений со сверстниками, с педагогами, воспитателями.
<b>2 балла</b>	Отсутствие эмоционально-положительного восприятия системы своих отношений с кем-либо в школе (или сверстники, или педагог).
<b>1 балл</b>	Негативное восприятие системы своих отношений со сверстниками, педагогами, воспитателями.
<b>Волевая саморегуляция</b>	
<b>3 балла</b>	Способность к волевой саморегуляции.
<b>2 балла</b>	Недостаточная сформированность волевой саморегуляции.
<b>1 балл</b>	Неспособность к волевой саморегуляции.
<b>Тревожность</b>	
<b>3 балла</b>	Уровень тревожности соответствует норме.
<b>2 балла</b>	Повышенный уровень тревожности.
<b>1 балл</b>	Высокий или низкий уровень тревожности.
<b>Познавательная сфера (внимание, память, мышление, интеллектуальное развитие, восприятие, мотивация)</b>	
<b>3 балла</b>	Степень сформированности познавательных процессов соответствует или выше возрастной норме.
<b>2 балла</b>	Некоторые познавательные процессы сформированы ниже нормы.
<b>1 балл</b>	Степень сформированности процессов ниже нормы.

\* баллы устанавливаются по результатам психологической диагностики

**СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКА  
ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЙ (заполняет учитель)**

№	Фамилия. имя	Критерии						Сумма баллов	Адаптация (14-18 баллов) Частичная адаптация (9-13 балл) Дезадаптация (6-8 баллов)	Примечание (не посещал детский сад, посещал группу дошкольного образования)
		ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ	УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ	УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ	ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ	ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ	ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СО-			
1.										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										

**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКА (для учителя)**

<b>Балльная шкала</b>	<b>Критерии</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ УЧЕНИКА НА УРОКЕ</b>	
3 баллов	Активно работает на уроке, часто поднимает руку
2 балла	Учебная активность на уроке носит кратковременный характер: часто отвлекается, не слышит вопроса
1 балл	Учебная активность отсутствует (не включается в учебный процесс).
<b>УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКЕ</b>	
3 баллов	Ведет себя спокойно, свободно, добросовестно выполняет все требования учителя
2 балла	Часто наблюдается скованность в движениях, позе, напряженность в ответах.
1 балл	Не выполняет требования учителя, большую часть урока занимается посторонними делами (преобладают игровые интересы).
<b>УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ НА ПЕРЕМЕНЕ</b>	
3 баллов	Высокая игровая активность, охотно участвует в подвижных коллективных играх.
2 балла	Активность ребенка ограничивается занятиями, связанными с подготовкой к следующему уроку (готовит учебники, тетради, доску, убирает класс). Переходит от одной группы детей к другой.
1 балл	Часто нарушает нормы поведения, мешает другим детям играть, нападает на них, кричит, бегаёт, не меняет своего поведения, когда делают замечания (не владеет собой).
<b>ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С ОДНОКЛАССНИКАМИ</b>	
3 баллов	Общительный, легко контактирует с детьми.
2 балла	Сфера общения ограничена, контактирует только с некоторыми ребятами.
1 балл	Проявляет негативизм в отношениях с детьми, постоянно ссорится и обижает их (другие дети его не любят).
<b>ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С УЧИТЕЛЕМ</b>	
3 баллов	Проявляет уважение к учителю, стремится выполнять все его требования, в случае необходимости сам обращается к нему за помощью.
2 балла	Выполняет требования учителя формально, не заинтересован в общении с ним, старается быть незаметным.
1 балл	Общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, обижается, плачет при малейшем замечании.
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ</b>	
3 баллов	Хорошее настроение, часто улыбается, смеется.
2 балла	Эпизодически проявление сниженного настроения: тревожность, обидчивость, раздражительность.
1 балл	Плач без всяких на то причин, агрессивные реакции.

## ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА

### ВЫЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

#### У ПЯТИКЛАССНИКОВ

#### В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ\*

Детям предлагается оценить изменения в своём самочувствии, произошедшие **в последнее время**. Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло изменение. Например, ребенок быстро уставал и так же быстро или меньше устает сейчас, в этом случае ответ будет отрицательным.

Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы: **«В последнее время...»**

1. Я быстро устаю (да, нет)
2. Думаю, что у меня дела лучше, чем у некоторых ребят (да, нет)
3. Я чувствую себя свободнее (да, нет)
4. У меня появились головокружения / слабость / подташнивание (да, нет)
5. Учителя недовольны мной (больше замечаний) (да, нет)
6. Мне не хватает уверенности в себе (да, нет)
7. Я чувствую себя в безопасности (да, нет)
8. Я избегаю трудностей (да, нет)
9. Я могу легко расстроиться и даже заплакать (да, нет)
10. У меня стало больше конфликтов (да, нет)
11. Домашние задания стали интереснее (да, нет)
12. Я хуже понимаю объяснения учителей (да, нет)
13. Я долго переживаю неприятности (да, нет)
14. Я не высыпаюсь (да, нет)
15. Хочу, чтобы в пятом классе учили прошлогодние учителя (да, нет)

#### Подсчёт баллов:

Начисляется по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы – 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15 и «нет» на вопросы – 2, 3, 7, 11

#### Оценка уровня тревожности:

1-4 балла – низкий уровень,

5-7 баллов – средний уровень,

8-10 баллов – повышенный уровень,

11-15 баллов – высокий уровень

---

\* О. Хмельницкая. Откуда берется школьная тревожность? Методическая газета для педагогов-психологов. Школьный психолог №20: октябрь, 2005 г.

## ОПРОСТНИК ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА

(рекомендуется для использования в период адаптации пятиклассников)

### Инструкция:

«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над ответами долго не задумывайтесь.

На листе ответов вверху напишите своё имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» –если не согласны».

### Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказаться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что ни кто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь вы-



- служиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
  31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
  32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
  33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращает на тебя внимание?
  34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
  35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
  36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
  37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
  38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
  39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
  40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
  41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
  42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
  43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
  44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
  45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
  46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребята.
  47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот заплачешь?
  48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
  49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
  50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
  51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
  52. Пугает ли проверка твоих знаний в школе?
  53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
  54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
  55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
  56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
  57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
  58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

## Обработка результатов

«А сейчас я вам буду называть номер вопроса и какой-то знак. Если у вас стоит точно такой же знак вы ничего не ставите, а если стоит противоположный знак вы ставите галочку. Например, вопрос 2 «-», если у вас стоит минус, то ничего не ставим, а если стоит «+», ставим галочку».

### Факторы

1. Общая тревожность в школе.  
2-, 3-, 7-, 12-, 16-, 21-, 23-, 26-, 28-, 46-, 47-, 48-, 49-, 50-, 51-, 52-, 53-, 54-, 55-, 56-, 57-, 58-
2. Переживание социального стресса.  
5-, 10-, 15-, 20+, 24+, 30+, 33-, 36+, 39+, 42-, 44+.

3. Фрустрация потребности в достижении успеха.  
1-, 3-, 6-, 11+, 17-, 19-, 25+, 29-, 32-, 35+, 38+, 41+, 43+.
4. Страх самовыражения.  
27-, 31-, 34-, 37-, 40-, 45-.
5. Страх ситуации проверки знаний.  
2-, 7-, 12-, 16-, 21-, 26-.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.  
3-, 8-, 13-, 17-, 22+.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.  
9-, 14-, 18-, 23-, 28-.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.  
2-, 6-, 11+, 32-, 35+, 41+, 44+, 47-.

## ШКАЛА УЧЕБНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

(рекомендуется для использования в период адаптации десятиклассников)

Рекомендуется для обследования подростков и старших школьников. Методика разработана по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша. Особенность подобных шкал связана с тем, что испытуемый оценивает не наличие у себя уровня тревожности, а определяет ситуацию, которая у него может вызвать тревогу.

*Методика включает оценивание ситуаций трех типов:*

1. Ситуации, связанные со школой, общением с учителем (школьная).
2. Ситуации, актуализирующие представления о себе (самооценочная).
3. Ситуации общения (межличностная).

*Инструкция*

Здесь будут перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными, могут вызывать волнение, беспокойство, страх и т. п. Внимательно прослушайте каждую ситуацию и оцените ее в баллах:

- 0 — если ситуация совершенно не кажется вам неприятной;
- 1 — если ситуация немного волнует, беспокоит;
- 2 — если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать ее;
- 3 — если ситуация очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, страх и т. п.;
- 4 — если ситуация для вас крайне неприятна, если вы не можете переносить ее и она вызывает у вас сильное беспокойство, очень сильный страх;

*Список ситуаций*

1. Отвечать у доски.
2. Пойти в дом к незнакомым людям.
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.
4. Разговаривать с директором школы.
5. Думать о своем будущем.
6. Учитель смотрит в журнал, решая кого бы спросить.
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.
8. За тобой наблюдают, когда ты что-либо делаешь.

9. Пишешь контрольную работу.
10. После контрольной учитель называет отметки.
11. На тебя не обращают внимания.
12. У тебя что-то не получается.
13. Ждешь родителей с родительского собрания.
14. Тебе грозит неуспех, провал.
15. Слышишь за своей спиной смех.
16. Сдаешь экзамены в школе.
17. Непонятно, почему на тебя сердятся.
18. Выступать перед большой аудиторией.
19. Предстоит важное., решающее дело.
20. Не понимаешь объяснений учителя.
21. С тобой не согласны, противоречат тебе.
22. Сравниваешь себя с другими.
23. Проверяются твои способности,
24. На тебя смотрят как на маленького.
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос.
26. Замолкают, когда тыходишь.
27. Оценивается твоя работа.
28. Думаешь о своих делах.
29. Тебе надо принять для себя решение.
30. Не можешь справиться с домашним заданием.

#### *Обработка методики*

В соответствии с тремя типами ситуаций, выявляемых с помощью данной шкалы, диагностируются следующие виды тревожности:

школьная — 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30;

самооценочная - 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29;

межличностная — 2, 7,8, 11, 15,17, 18,21,24,26. 38

Необходимо посчитать общую сумму баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкалам в целом. Полученные результаты интерпретируются по таблице

- Уровень	Класс	Пол	Виды тревожности			
			Общая	Школьная	Самооценочная	Межличностная
Чрезмерное спокойствие	9	ж	<30	<7	< 11	<7
		м	<17	<4	<4	<5
	10	ж	< 17	<2	<6	<4
		м	< 10	—	-	<3
	11	ж	<35	<5	< 12	<5
		м	<23	<5	<8	<5
Нормальный	9	ж	30-62	7-19	11-20	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	10	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	11	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
Несколько повышенный	9	ж	63-78	20-25	21-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-27
	10	ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
	11	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
Высокий	9	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	28-30
	10	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	11	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
Очень высокий	9	ж	>94	>31	>31	>33
		м	>91	>30	>32	>30
	10	ж	>90	>26	>32	>33
		м	>86	>25	>34	>32
	11	ж	>90	>30	>34	>36
		м	>72	>24	>27	>23

**ТЕСТ «ШКАЛА ТРЕВОЖНОСТИ СИРСА»**

(для классного руководителя)

**Инструкция:** «Постарайтесь дать оценку учащемуся по приведенным позициям по 4-балльной шкале: 0 – признак не выражен (отсутствует); 1 – признак слабо выражен или проявляется изредка; 2 – признак умеренно выражен или проявляется периодически; 3 – признак явно выражен или проявляется постоянно».

1. Обычно напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.
3. Легко пугается.
4. Плаксив.
5. Ко всему очень чувствителен.
6. Часто бывает агрессивным.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет или бледнеет.
10. Испытывает трудности со средоточением.
11. Суевлив.
12. Потеют руки.
13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

**Интерпретация результатов:** до 20 баллов – низкий уровень тревожности; 20 - 30 баллов – средний уровень тревожности; более 30 баллов – высокий уровень тревожности. (При сумме 6 баллов достоверность результатов сомнительна).

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА «ШКАЛА ТРЕВОЖНОСТИ СИРСА»**

№	Ф.И. учащихся	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Общ. рез.
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																

9																
10																
11																
...																
	Средний ре- зультат															