

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Новосибирской области
Департамент образования мэрии города Новосибирска

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Лицей №185»**

Рассмотрено
на заседании методического
объединения
протокол № 1 от «26» августа 2026г.

Принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2026г.

Утверждено
приказом директора МАОУ Лицей №
185
№ 270 от «31» августа 2026 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 27F226ECC46C14D0FAC0AA1CD1136BE7
Владелец Онищенко Игорь Владимирович
Действителен с 30.07.2026 по 23.10.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Экзамены без стресса»

для учащихся 9-х и 11-х классов

Октябрьский район, город Новосибирск

Оглавление

Пояснительная записка	3
Цель программы	4
Задачи программы	4
Основные принципы программы	4
Формы работы, используемые в программе	5
Структура и особенности программы	5
Ожидаемые результаты	5
Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы..	5
Список литературы	5
Календарно-тематическое планирование	7
Приложение 1	8
Занятие 1.....	8
Занятие 2.....	8
Занятие 3.....	9
Приложение 2	10
1. «Тест экзаменационной тревожности»	10
2. «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»	11
3. Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?».....	12
4. «Шкала тревожности Сирса»	12
5. Шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)..	14
6. Методика оценки эмоциональной напряженности (Г.Ш. Габреева).....	16

Пояснительная записка

Экзамен – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний школьника, но и его психологической устойчивости. Актуальность психологической подготовки к экзаменам трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год новых требований к проведению экзамена. Все это приводит к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученикам более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Психологическая готовность к сдаче экзаменов - это сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов.

Для формирования психологической готовности необходимо комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ и ОГЭ. При этом нужно учитывать, что проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает крайне трудно. Они посещают курсы подготовки, занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т. д. Поэтому данная программа рассчитана на малое количество занятий в конце учебного года.

Все трудности при подготовке к экзаменам можно разделить на три типа:

1.Процессуальные (связанные с процедурой):

- недостаточное знакомство с процедурой;
- незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

- убеждения и предрассудки, связанные с экзаменами;
- неадекватная самооценка
- страх проверки знаний.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

- недостаточный объем знаний;
- недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;
- неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;
- неумение оперировать учебным материалом.

Вообще подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Работа с учащими лица и диагностики их эмоционального состояния выявили, что основные трудности обучающихся в нашей образовательной организации – **личностные**.

Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального

настрою школьников, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья. Именно на это рассчитана данная программа.

Цель программы

Отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену и государственной итоговой аттестации; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах. Снижение уровня предэкзаменационной тревожности до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующей возрастной норме.

Задачи программы

- Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
- Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
- Обучение методам нервно – мышечной релаксации, приёмам расслабления.
- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
- Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
- Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Основные принципы программы

1. Соблюдение интересов обучающихся.
2. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).
3. Принцип единства диагностики и коррекции. Началу коррекционной работы предшествует этап диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей в эмоциональном состоянии, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого строить коррекционную работу.
4. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.
5. Принцип учета эмоциональной окрашенности предлагаемого материала предполагает, чтобы тренировочные упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

Формы работы, используемые в программе

1. Беседа.
2. Обсуждение.
3. Дискуссия.

4. Тренинг (в том числе работа с метафорическими картами).

Структура и особенности программы

Программа составлена для учащихся 9-х и 11-х классов, сдающих итоговые выпускные испытания. **Программа состоит из 6 занятий. Продолжительность занятий - 40 минут.**

Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно. Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики, эмоционального состояния обучающихся.

Игры и упражнения для занятий подбираются в соответствии с целями каждого конкретного занятия.

Ожидаемые результаты

- Снижение уровня тревожности в ситуации экзамена.
- Повышение самооценки.
- Развитие культуры общения.

Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы

Для оценки эмоционального состояния и оценки эффективности реализации программы используются следующие методики (на выбор педагога-психолога):

- Шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина);
- «Тест экзаменационной тревожности» (заполняется школьниками);
- «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (заполняется школьниками),
- «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?» (заполняется школьниками),
- Методика оценки эмоциональной напряженности (Г.Ш. Габреева),
- «Шкала тревожности Сирса» (заполняет классный руководитель).

Список литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Горбунова Г. П. Факторы риска в психическом развитии // Г. П. Горбунова. – Кемерово: «Кемеровский государственный университет», 2013. – С 16 – 24.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.

5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
7. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.
8. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
9. Микляев А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. // А. В. Микляев, П. В. Румянцева. – СПб.: «Речь», 2004. – 248 С.
10. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009 – 184 с. – (Психолог в школе).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Количество часов	Сроки реализации
1	Психологическая экспресс - диагностика	-исследование уровня тревожности; - исследование уровня самооценки	2	октябрь*/январь
2	«Что такое ЕГЭ (ОГЭ) и что оно значит для меня?»	- повышение уровня самооценки; - актуализация знаний о данной форме экзамена; - активизация личностного потенциала учащихся; - снижение тревожности в результате прояснения ожидаемой ситуации;	1	март
3	Как справиться со стрессом на экзамене или я в себе уверен	- повышение уровня самооценки; - активизация личностного потенциала учащихся; - снижение тревожности; - осознание своих ресурсов и сильных сторон	1	апрель
4	Обучение приемам релаксации и снятия напряжения	- научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами	1	май
5	Психологическая экспресс - диагностика	-исследование уровня тревожности; - исследование уровня самооценки	1	май
Итого				6

***При необходимости у обучающихся с крайне высоким уровнем тревожности проводятся дополнительные индивидуальные консультации**

Занятие 1

Что такое ЕГЭ(ОГЭ) и что он значит для меня?

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ (ОГЭ).

Ход занятия.

1. Разогрев. Упражнение «Ассоциации»

Участники получают инструкцию: «Ассоциации – это первое что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

2. Мини-лекция. «ЕГЭ (ОГЭ) – это».

Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

Инструкция. Задумайтесь о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных – догадаться, о чем идет речь.

Анализ. Трудно ли было выбрать важную цель? Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели? Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть слишком мелкие, или как раз достижимые?

3. *Рефлексия.* Как вы сейчас себя чувствуете? Что понравилось, что не понравилось? Что нового для себя узнали?

Занятие 2

Как справиться со стрессом на экзамене или я в себе уверен

Цель: познакомить учащихся с их ресурсами и сильными сторонами личности

Ход занятия.

1. Разогрев. Упражнение «Самое трудное».

Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене – это ...» и бросить мяч любому ученику.

2. Мини-лекция «Я и мои возможности».

Упражнение 1 «Зоны экзаменационного риска»

Участники получают распечатки с контуром человека, необходимо отметить цветными карандашами «зоны экзаменационного риска» в организме человека, те зоны, которые особенно подвержены нагрузке при сдаче экзаменов. Например: голова, глаза, позвоночник. Затем в группе организуется обсуждение, как помочь «зонам риска» в ситуации экзамена. Ответы заносятся на ватман.

Упражнение 2 «Мои ресурсы/сильные стороны» (работа с метафорическими картами)

Участники по очереди вытаскивают «вслепую» карты из колоды. Каждый на основе возникших ассоциаций озвучивает, какой есть ресурс для подготовки к экзаменам /сильная сторона, которая поможет сдать экзамен.

3. *Рефлексия.* Как вы сейчас себя чувствуете? Что понравилось, что не понравилось? Что нового для себя узнали?

Занятие 3

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Ход занятия.

1. Разогрев. Упражнение «Дорисуй и передай».

Возьмите по листу белой бумаги и самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, все что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Лист передаются по кругу, пока не вернется назад к вам. Обсуждение полученного результата.

2. Мини-лекция «Формула аутотренинга».

Упражнение «Мышечная релаксация»

Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми. Анализ. Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручка и т.д.) и положить его перед собой. В течение 4 минут удерживайте все свое внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

3. Рефлексия.

Как себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

Методики, используемые для диагностики

1. «Тест экзаменационной тревожности»

Инструкция для участников:

Выразите согласие или несогласие с каждым утверждением значками «+» или «-»

1. Беспокойство на экзамене или при тестировании мешает мне хорошо работать.
2. Плодотворнее всего я работаю тогда, когда решаемая задача имеет большое для меня значение.
3. Если я не очень готов к лекции или семинару, боязнь моего неудачного выступления парализует все мои мыслительные возможности.
4. Мое внутреннее напряжение все возрастает по мере того, как подходит время экзаменов.
5. Если я плохо подготовился к экзамену или тесту, я теряю уверенность и делаю задания хуже, чем позволяют мои знания.
6. Чем важнее экзамен, тем менее успешно, как мне кажется, я выполняю задания.
7. Если я уверен, что хорошо подготовился к экзамену, меня не мучает страх.
8. В условиях особой важности я скорее понимаю, что к чему.
9. Даже если исход экзамена меня беспокоит, когда он начинается, я сохраняю спокойствие.
10. На экзамене или тестировании я теряюсь при ответе на вопросы, на которые в спокойной обстановке я легко нахожу ответ.
11. Напряженная обстановка на экзамене помогает мне лучше работать.
12. Если я приступил к ответу на вопросы теста, меня ничего не отвлекает от этой работы.
13. Во время экзамена или тестирования я обычно сильно потею.
14. Если я знаю, что оценка на уроке или экзамене решающим образом повлияет на четверную оценку, я работаю значительно лучше, чем другие.
15. К началу экзамена я чувствую, что моя голова совершенно пуста, и мне нужно несколько минут, чтобы включиться в работу.
16. В ситуации экзамена я сохраняю уверенность в себя.
17. Заботы при подготовке к экзамену меня так нагружают, что мне становится все равно, каким будет его исход.
18. Ограничение во времени на экзамене меня сбивает больше, чем других.
19. Я в состоянии успешно готовиться к экзаменам в непосредственной близости ко дню его сдачи.
20. Если на экзамене попадает неожиданный вопрос, меня само по себе это обескураживает, и я показываю результат хуже, чем мог бы.
21. Трудный экзамен доставляет мне больше удовлетворения, чем легкий.
22. В устном экзамене, мне кажется, у меня лучше результаты, чем в письменном.
23. Часто на экзамене я читаю вопрос и не могу понять его формулировку, так что приходится его читать снова.
24. Чем важнее экзамен или тест, тем лучше, как мне кажется, я над ним работаю.

25. Во время экзамена или теста я все время ощущаю, как сильно колотится мое сердце.

26. Если в начале экзамена я не справляюсь с трудными вопросами, то затем и на легкие вопросы я даю неправильные ответы.

27. Спустя некоторое время после экзамена я с сожалением вспоминаю, что упустил на нем.

Шкалы:

1. Способствующие опасения: 2, 9, 11, 12, 14, 16, 19, 21, 24.

2. Тормозящие опасения: 1, 3, 5, 6, 10, 15, 17, 18, 23, 26.

Вопросы 4, 7, 8, 13, 20, 22, 25, 27 — буферные.

2. «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»

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

Инструкция для участников:

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).

№ п/п	Утверждения	Ответы ("+" "-")
1.	Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?	
2.	Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?	
3.	Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
4.	Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
5.	Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?	
6.	Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?	
7.	Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?	
8.	Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
9.	Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?	
10.	Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?	

Обработка результатов:

У **мальчиков** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;

средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;

повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;

крайне высокий уровень – от 7 до 10.

У **девочек** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;

повышенный уровень – 7–8 баллов;

крайне высокий уровень – от 9 до 10.

3. Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

Инструкция для участников:

Ребята, внимательно прочитайте следующие 12 утверждений и постарайтесь максимально искренне ответить на каждое. За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы

Интерпретация результатов:

0–4 балла: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5–8 баллов: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9–12 баллов: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе

4. «Шкала тревожности Сирса»

Оценку в качестве эксперта проводит классный руководитель или знающий данного учащегося педагог.

Инструкция эксперту:

Оцените каждое утверждение одним из следующих баллов: 0 - признак отсутствует; 1 - признак слабо выражен; 2 - признак достаточно выражен; 3 - признак резко выражен.

Утверждения:

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

Сложите набранные баллы

Оценка результата:

- до 20 баллов - низкий уровень тревожности;
20-30 баллов - средний уровень тревожности;
более 30 баллов - высокий уровень тревожности.

Примечание: сумма менее 4 баллов диагностируется как сомнительная достоверность результата.

Интерпретация полученных результатов

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

5. Шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)

Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность. Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Инструкция:

- Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет (1-20 вопрос)

- Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет (21-40 вопрос)

Реактивная тревожность		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	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 чувствую себя отдохнувшим	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 невзвешиваю	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, напряженности	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

Личностная тревожность		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4	5	6
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4

23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	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 доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

6. Методика оценки эмоциональной напряженности (Г.Ш. Габреева)

Инструкция: вашему вниманию предлагается ряд утверждений. Отвечать на утверждение «да», либо «не знаю», либо «нет».

	ДА	НЕТ	НЕ ЗНАЮ
1. Мне с трудом удастся сосредоточить внимание на уроке.			
2. Отступление преподавателей от основной темы занятий сильно отвлекает меня.			

3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе или экзамене.			
4. Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны			
5. Отчаявшись выполнить какое-либо задание я обычно «опускаю руки».			
6. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.			
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.			
8. Неожиданный вопрос учителя приводит меня в замешательство.			
9. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.			
10. Я безвольный человек и это отражается на моей успеваемости.			
11. Я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня			
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед зачетом, собеседованием, экзаменом.			
13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.			
14. Во время ответа меня смущает необходимость выступать перед аудиторией.			
15. Возможные неудачи в учебе очень тревожат меня.			
16. Во время выступления или ответа я от волнения начинаю заикаться.			
17. Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.			
18. Я часто ссорюсь с товарищами по классу из-за пустяков и потом жалею об этом.			
19. Микроклимат в классе очень влияет на мое настроение.			
20. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.			
21. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности			
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.			
23. Не выполненные задания или неудачи на контрольных работах не волнуют меня			
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения.			
25. Я захожу на экзамен в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.			
26. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса			
27. Насмешки одноклассников не портят мне настроения			
28. Я спокойно сплю во время экзаменов, и во сне меня не преследуют экзаменационные мотивы.			
29. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно			
30. Мне легко организовать свой рабочий день, я всегда успеваю сделать то, что спланировал.			

Обработка результатов

Подсчитать количество ответов «да» с 1 по 10 вопрос и с 11 по 20 вопрос. Подсчитать количество ответов «нет» с 21 по 30 вопрос. Подсчитать количество ответов «не знаю» по всей анкете и разделить на два. Сложить все три числа, полученную сумму сравнить со шкалой для оценки.

$S = \text{«да» (в первых двух)} + \text{«нет» (в третьей колонке)} + (\text{не знаю (по всей анкете)}) / 2.$

Показатель тревожности высокий и выше среднего характерен для лиц с высокой психической напряженностью и несформированностью системы самоуправления: неверном предвидении, неверной оценке своих возможностей и реальных успехов в учебной деятельности, неадекватном самоконтроле.

Уровни					
Пол	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Юноши	0-7	8-11	12-15	16-18	19-22
Девушки	0-11	12-14	15-16	17-22	23