***Приложение 1***

### Таблица №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классы | Кол-во учащих- ся, чел.(по состоянию на декабрь те- кущего года) | **Параметры психологического здоровья** |
| **Тревожность** | **Стрессоустойчивость** | **Стабильность эмоционального состояния** |
| кол-во детей, имеющих указан- ный уровень тревожности | кол-во детей, имеющих указан- ный уровень стрессоустойчиво- сти | кол-во детей, имеющих указан- ный уровень стабильности эмо- ционального 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 (по- дробно смотреть приложение «КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ» в методическом пособии «Мониторинг психологического здоровья» - г. Норильск: МБУ «Методический центр», 2012.), сводная таблица оформляется педагогом-психологом.

***Приложение 2***

**Таблица №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классы | Кол-во учащихся, чел. (по состоянию на декабрь теку- щего 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Всегда или почти всегда присутствует высокий уровень тревожности, вол- нения ученика в различных школьных ситуациях (при проверке знаний, от- ветов у доски и т.д.), ребенок не уверен в себе, боится, забывает информа- цию в ситуации ответа и т.д. | высокий | **Уровень тревожности** | **Параметры психологического здоровья** |
| Ребенок комфортно чувствует себя на уроке, не испытывает чувства страха при общении с учителями. Способен сам справиться с периодически возни- кающими состояниями тревожности, волнения (при проверке знаний, отве- тов у доски и т.д.) | норма |
| Тревожность, волнение практически не наблюдаются. Ребенок проявляет безразличие к учебе, не переживает за свои неудачи. | низкий |
| Постоянно стабильное, устойчивое состояние, адекватное реагирование в стрессовых ситуациях в подавляющем большинстве случаев | высокий | **Уровень стрессоустойчивости** |
| Стабильное, достаточно устойчивое состояние, адекватное реагирование на стрессовые ситуации в большинстве случаев. | норма |
| Неустойчивое состояние, бурная реакция в стрессовых ситуациях, низкий уровень способности самостоятельно справиться с возникающими стрессо- выми состояниями, требуется помощь в большинстве типичных ситуаций | низкий |
| Неустойчивое эмоциональное состояние, чаще всего пониженное настроение, преобладают отрицательные эмоции, легко расстраивается, нетерпим, раздра- жителен, быстро утомляется. | низкий | **Уровень стабильности****эмоционального состояния** |
| Достаточно устойчивое эмоциональное состояние, проявляет эмоции поло- жительные или отрицательные в зависимости от ситуации, однако пони-женный фон настроения наблюдается чаще, чем повышенный, временами проявляется раздражительность и утомляемость | средний |
| Постоянно стабильное, устойчивое, ровное эмоциональное состояние, пре- обладают положительные эмоции, чаще приподнятое настроение, адекватно реагирует на ситуацию | высокий |

***Приложение 3 (для классного руководителя)***

**КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ**

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

9

***Приложение 4 (для классного руководителя)***

## СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Класс** **ФИО****учащегося** | **параметры психологического здоровья** |
| Уровень тревожности обучаю- щихся | Уровень стрессоустойчивости обучающихся | Уровень стабильности эмоцио- нального состоянияобучающихся |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ПО КЛАССУ:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

***Приложение 5***

***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКА***

*(заполняет педагог-психолог)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Критерии *(баллы согласно при-**ложению)* | Сумма баллов | Вывод | Комментарии, приме- чание |
| Социально-психологическая сфера | Волевая саморе- гуляция | Тревожность | Познавательная сфера | Адаптирован (10 – 12 баллов)Частично адаптирован (7 – 9 баллов)Дезадаптирован (4 – 6 баллов) |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Приложение 6***

### Параметры и критерии оценки психологических условий адаптации первоклассников

*(для педагога-психолога)*

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

\* баллы устанавливаются по результатам психологической диагностики

***Приложение 7***

## СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКА

### ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЙ (заполняет учитель)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Критерии** |  |  | **Примечание** |
| *ОСОБЕННО-**СТИ РАБОТЫ* | *УСВОЕНИЕ**НОРМ ПОВЕ- ДЕНИЯ* | *УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕ-* | *ОСОБЕННО-**СТИ ОБЩЕ-* | *ОСОБЕННО- СТИ ОБЩЕ-* | *ЭМОЦИО- НАЛЬНОЕ СО-* |  |
|  |  |  |  | (не посещал дет- |
| **№** | **Фамилия. имя** | **Сумма****баллов** | Адаптация (14-18 баллов)Частичная адаптация (9-13 балл) | ский сад, посе-щал группу |
|  |  |  | Дезадаптация (6-8 баллов) | предшкольного |
|  |  |  |  | образования) |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Приложение 8 ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКА*** *(для учителя)*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Балльная******шкала*** | ***Критерии*** |
|  | ***ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ УЧЕНИКА НА УРОКЕ*** |
| **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). |
|  | ***УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКЕ*** |
| **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). |
|  | ***УСВОЕНИЕ НОРМ ПОВЕДЕНИЯ НА ПЕРЕМЕНЕ*** |
| **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, бегает, не меняет своего поведения, когда делают замечания (не владеет собой). |
|  | ***ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С ОДНОКЛАССНИКАМИ*** |
| **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). |
|  | ***ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С УЧИТЕЛЕМ*** |
| **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. |
|  | ***ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ*** |
| **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. |

***Приложение 9***

## ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА

ВЫЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ

В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Детям предлагается оценить изменения в своѐм самочувствии, произошедшие **в последнее время.** Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло измене- ние. Например, ребенок быстро уставал и так же быстро или меньше устаѐт 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)

### Подсчѐт 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.

***Приложение 10***

## 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 своѐ имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, запи- сывайте 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 зна- ешь 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. Выполнивзадание, беспокоишься ли ты отом, 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 собирает- ся проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь вы-

служиться?

1. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
2. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
3. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
4. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращает на тебя внимание?
5. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
6. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
7. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
8. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
9. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
10. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
11. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
12. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ре- бят в классе?
13. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
14. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
15. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
16. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
17. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребя- та.
18. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот рас- плачешься?
19. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
20. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
21. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
22. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
23. Пугает ли проверка твоих знаний в школе?
24. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
25. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
26. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
27. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
28. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
29. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем клас- сом?

### 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 «+», ста- вим 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-

1. Переживание социального стресса.

5-, 10-, 15-, 20+, 24+, 30+, 33-, 36+, 39+, 42-, 44+.

1. Фрустрация потребности в достижении успеха.

1-, 3-, 6-, 11+, 17-, 19-, 25+, 29-, 32-, 35+, 38+, 41+, 43+.

1. Страх самовыражения.

27-, 31-, 34-, 37-, 40-, 45-.

1. Страх ситуации проверки знаний. 2-, 7-, 12-, 16-, 21-, 26-.
2. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих. 3-, 8-, 13-, 17-, 22+.
3. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. 9-, 14-, 18-, 23-, 28-.
4. Проблемы и страхи в отношениях с учителями. 2-, 6-, 11+, 32-, 35+, 41+, 44+, 47-.

***Приложение 11***

## ШКАЛА УЧЕБНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

### (рекомендуется для использования в период адаптации десятиклассников)

Рекомендуется для обследования подростков и старших школьников. Методика разработа- на по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша. Особенность подобных шкал связана с тем, что испытуемый оценивает не наличие у себя уровня тревожности, а опреде- ляет 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:

1. — если ситуация совершенно не кажется вам неприятной;
2. — если ситуация немного волнует, беспокоит;
3. — если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать ее;
4. — если ситуация очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, страх и т. п.;
5. — 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 ты подходишь.
27. Оценивается твоя работа.
28. Думаешь о своих делах.
29. Тебе надо принять для себя решение.
30. Не можешь справиться с домашнем заданием.

*Обработка методики*

В соответствии с тремя типами ситуаций, выявляемых с помощью данной шкалы, диагностируют- ся 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 | Школь-ная | Самооце-ночная | Межлич-ностная |
| Чрезмерное | 9 | ж | <30 | <7 | < 11 | <7 |
| спокойствие |  | 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 | 9 | ж | 63-78 | 20-25 | 21-26 | 21-27 |
| повышенный |  | 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 |

***Приложение 12***

## 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 проявляет- ся изредка; 2 – признак умеренно выражен или проявляется периодически; 3 – признак явно выра- жен 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. Суетлив.
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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Средний результат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |