**Методика Г.В. Резапкиной**

**«Определение уровня тревожности»**

**Ф.И.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Класс** \_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкция.** Прочитайте внимательно утверждения.Если Вы соглас-ны с утверждением, поставьте знак «+» рядом с номером утверждения

* бланке ответов. Если не согласны – поставьте знак «–».
  1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
  2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
  3. В школе я чувствую себя неуютно.
  4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
  5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.
  6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
  7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
  8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
  9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
  10. Я болезненно реагирую на критические замечания.
  11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
  12. Мне часто трудно сосредоточиться на задании или предмете.
  13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
  14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.

15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы

* доски.
  1. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.

1. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.
2. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
3. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
4. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

**Бланк ответов:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  |  |  |  |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|  |  |  |  |  |

**Результат:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подсчитайте количество положительных ответов и напишите сумму в строке «Результат».

**Обработка результатов.** Интерпретация результатов по итогам вы-полнения теста по методике Г.В. Резапкиной озвучивается классу педаго-гом-психологом (классным руководителем). Школьники с высоким уров-нем тревожности нуждаются в дополнительной (углубленной) диагностике и в индивидуальном социально-психологическом сопровождении.

*0–6 баллов* –низкий уровень тревожности.Вас не слишком беспокоятВаши отношения с людьми и успехи или неуспехи в школе. Возможно, все

* Вашей жизни складывается так хорошо, что Вас не волнуют эти вопросы. Или природа наградила Вас темпераментом, который позволяет невозму-тимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы эмоциональная броня не мешала Вам общаться с людьми. Третий вариант – проблемы есть, но Вы делаете вид, что их нет.

Люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются

* нужный момент неподготовленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что они способны.

*7–13 баллов* –средний уровень тревожности.Умеренный уровень тре-вожности оказывает на человека стимулирующее действие. Однако Вам следует учитывать, что Ваше внутренне состояние неустойчиво и зависит от влияния внешних факторов – успеха или неуспеха в делах, отношений с близкими людьми, здоровья.

*14–20 баллов* –высокий уровень тревожности.Вероятно,Вы часто ис-пытываете нервное перенапряжение. Обратите внимание на режим дня, займитесь спортом, пересмотрите свои привычки. Определите, что для Вас

сейчас самое главное, и на время отложите второстепенные дела. Не срав-нивайте себя с другими! Возможно, у Вас более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других людей. Учитывайте это при планировании своей работы. Не стремитесь к общению с большим числом людей.

Люди с высокой тревожностью часто волнуются по поводу предстоя-щих событий, беспокойство и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим пси-хическим состоянием.

* учащимися, показавшими высокий уровень тревожности, проводится углубленная диагностика для выявления причин тревожности.