

## Диагностика «Психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов (ГИА, ЕГЭ)

Проблема психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов, а особенно ЕГЭ (ГИА), приобретает особую актуальность и становится одним из приоритетных направлений деятельности школьного психолога. Первый этап работы по данному направлению начинается с изучения уровня психологической готовности старшеклассников к сдаче экзаменов. Однако, в психолого-педагогической литературе практически отсутствуют методы диагностики психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов. В основном школьными психологами используются методы оценки уровня тревожности, уверенности в себе, устойчивости к стрессу, эмоциональной напряженности и т.п.

Итак, каким должен быть человек, чтобы успешно сдать этот экзамен? Что должна включать в себя психологическая готовность? М.Ю. Чибисова определяет психологическую готовность «как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ». Она предлагает выделить три основных компонента готовности, а именно познавательный, личностный и процессуальный компоненты.

Познавательные трудности связаны в первую очередь с недостаточным объемом знаний или недостаточной степенью их усвоения и систематизации, недостаточным развитием обще учебных навыков.

Личностные трудности связаны с недостаточным представлением о самой процедуре экзамена, отсутствием поддержки со стороны взрослых, самостоятельности.

Процессуальные трудности связаны с отсутствием четкой структуры действий, поскольку сама процедура сдачи ЕГЭ неизвестна.

Мы взяли за основу представление о психологической готовности к ЕГЭ, которое предлагает М.Ю. Чибисова, но несколько иначе представили компоненты готовности.

Мы предлагаем, вашему вниманию, методику изучения психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов, которая включает в себя такие составляющие психологической готовности как умение устанавливать контакты, ладить с людьми, уровень тревоги перед предстоящими экзаменами, показатели эмоционального состояния (личностный компонент); владение навыками самоконтроля и самоорганизации, знания по предмету и обще учебные навыки (познавательный компонент).

Методика изучения психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов предназначена для работы с учащимися выпускных 9-х, 11-х классов. Она имеет ориентировочный характер и позволяет оценить уровень психологической готовности к сдаче экзаменов глазами самих выпускников.

Методика может быть использована для скрининговой диагностики, а так же для оценки результативности деятельности педагога-психолога (в этом случае диагностика проводится до и после занятий по повышению уровня психологической готовности).

Перед началом тестирования учащимся раздаются бланки, которые они подписывают и с которыми самостоятельно работают.

**Инструкция:** *«Вам всем прекрасно известно, что впереди вас ждут экзамены. Какие чувства, какие мысли вас охватывают, когда вы слышите это слово. Я думаю, что многим из вас не безразлично то, как вы сдадите экзамены. Но знаете ли вы о том, что к экзамену нужно быть готовым не только умственно и физически, но и психологически. Поэтому нам важно знать, готовы ли вы психологически к сдаче экзаменов.*

*Вам предлагается дать ответы на 30 утверждений. Если утверждение соответствует Вашему имеющемуся опыту или часто повторяющимся состоянием (т.е. если Вы с утверждением согласны), то у его порядкового номера поставьте знак «+» или напишите «да». Если же Вы с утверждением не согласны, то напишите знак «-» или ответ «нет». Старайтесь не делать пропусков и отвечать на все утверждения».*

## **Диагностика «Психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов (ГИА, ЕГЭ)**

### **Текст методики:**

1. Мне с трудом удастся сосредоточить свое внимание при подготовке к экзамену.
2. Отступление учителем от основной темы урока сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах.
4. Иногда мне кажется, что мои школьные знания по отдельным предметам ничтожны.
5. Готовясь к экзаменам, я обычно «опускаю руки», если долго не могу выполнить какое-либо задание.
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 положение в классе.
10. Я безвольный человек и это отражается на моей успеваемости и подготовке к экзаменам.
11. При подготовке к экзаменам я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании.
12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед экзаменами.
13. Порой, готовясь к экзаменам, мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала и это меня пугает.
14. Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.
15. Возможные неудачи на экзаменах очень тревожат меня.
16. Во время выступления или ответа на уроке я начинаю заикаться.
17. Мое эмоциональное состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
18. Я часто ссорюсь с друзьями по школе из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Состояние класса и отношение его ко мне очень влияет на мое настроение.
20. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.
21. У меня обычно не бывает головных болей после длительной и напряженной учебной работы.
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа, даже мысли о предстоящих экзаменах.
23. Не выполненные задания или неудачи на тренировочных экзаменационных работах не волнуют меня.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед предстоящими экзаменами.
25. Я обычно в числе первых заканчиваю тренировочную экзаменационную работу и стараюсь не думать о возможных ошибках.
26. Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительного вопроса, задаваемого учителем, экзаменатором.
27. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
28. Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.
29. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.
30. Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать все, что планировал.

### **Обработка результатов:**

1. Подсчитайте сколько ответов «да» имеется в утверждениях с 1 по 20.
2. Подсчитайте сколько ответов «нет» в утверждениях с 21 по 30 .
3. Сложите все числа и полученный ответ сравните со шкалой оценки.

Шкала оценки:

- 0 – 10 баллов – высокий уровень
- 11 – 20баллов – средний уровень
- 21 – 30баллов – низкий уровень

### **Интерпретация:**

Показатели психологической готовности:

*Умение устанавливать контакты:* вопросы под номерами 2, 7, 8, 9, 18, 19, 20, 27, 29

*Тревога перед экзаменами:* вопросы под номерами 3, 6, 12, 13, 15, 23, 24,

*Эмоциональное состояние:* вопросы под номерами 14, 16, 17, 21, 22, 28

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:* вопросы под номерами 1, 5, 6, 10, 11, 25, 26, 30

*Знания по предмету и общеучебные навыки:* вопросы под номерами 4, 6, 8, 13

**Высокий уровень психологической готовности** -- учащиеся психологически готовы к сдаче экзаменов, уверены в своих силах, они знают, как выбрать наилучший способ выполнения заданий, умеют правильно распределить время и силы во время экзамена, адекватно оценивают свои знания, умения, способности, умеют устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми. Эти учащиеся спокойно выдерживают стрессовые ситуации и способны, преодолевая себя, активно и успешно действовать.

Однако, есть вероятность того, что некоторые учащиеся относятся к предстоящим экзаменам формально, их не волнует ни подготовка к экзамену ни будущие результаты, им все равно какую оценку они получают, у них преобладает безразличное отношение к ЕГЭ (ГИА).

**Средний уровень психологической готовности** – у этих учащихся преобладают тревожные мысли, их пугают возможные неудачи на экзаменах, они в некоторой степени могут испытывать неуверенность перед предстоящими экзаменами. Но

данный уровень тревожности скорее следует считать адаптационным, т.е. связанным с изменением социальной ситуации учащихся, а их эмоциональное состояние в целом – удовлетворительным. Так же эти учащиеся не всегда могут настроиться на продуктивную работу и правильно организовать как подготовку к экзамену, так и свою работу непосредственно на экзамене. Им не хватает силы воли, и они бросают начатое, если что-то не получается. Часто они готовятся к экзаменам под настроение. Низкий уровень психологической готовности – учащиеся психологически не готовы к сдаче экзаменов. Ситуация экзамена вызывает у них сильное беспокойство, тревогу, напряжение. Таких учащихся постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах, они не знают, как успокоить себя во время экзамена. У них не сформированы навыки управления и контроля своей деятельности, им тяжело переключаться или переходить от одного типа заданий к другому. При этом их знания по предметам могут быть удовлетворительными. Им характерны неверное предвидение и оценка своих возможностей, состояние тревожного ожидания без имеющихся на то причин, высокая ранимость и обидчивость, ведущие к конфликтности в межличностных отношениях с учителями и одноклассниками. Данным учащимся необходима дополнительная психолого-педагогическая помощь в подготовке к экзаменам.

Бланк ответа

№ вопросов	Да	Нет	№ вопросов	Да	Нет
1			21		
2			22		
3			23		
4			24		
5			25		
6			26		
7			27		
8			28		
9			29		
10			30		
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
	=			=	
Итого:					

1. Подсчитайте сколько ответов «да» имеется в утверждениях с 1 по 20.
2. Подсчитайте сколько ответов «нет» в утверждениях с 21 по 30 .
3. Сложите все числа и полученный ответ сравните со шкалой оценки.

Шкала оценки:

0 – 10 баллов – высокий уровень

11 – 20 баллов – средний уровень

21 – 30 баллов – низкий уровень

### **Интерпретация:**

Показатели психологической готовности:

*Умение устанавливать контакты:* вопросы под номерами 2, 7, 8, 9, 18, 19, 20, 27, 29

*Тревога перед экзаменами:* вопросы под номерами 3, 6, 12, 13, 15, 23, 24,

*Эмоциональное состояние:* вопросы под номерами 14, 16, 17, 21, 22, 28

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:* вопросы под номерами 1, 5, 6, 10, 11, 25, 26, 30

*Знания по предмету и общеучебные навыки:* вопросы под номерами 4, 6, 8, 13

## Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова)

**Описание** Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий). Опыт работы с анкетой показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет являться рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

### Бланк анкеты

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

### Инструкция

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 – полностью не согласен до 10 – абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

7.Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

8.Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

9.Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

10.Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

11.Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

12.Я достаточно много знаю про ЕГЭ

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

13.Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

### **Анализ данных**

Низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше

*Знакомство с процедурой:* низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой

*Уровень тревоги:* высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:* низкие показатели по вопросам 2, 3, 9,10 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля

## «Исследование волевой саморегуляции»

А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Тест-опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

**Инструкция испытуемому.** Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

### Опросник

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией
3. При необходимости мне нетрудно сдерживать вспышку гнева
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

### Обработка результатов и интерпретация

Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13

Ключ для подсчета индексов

**волевой саморегуляции** Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

- «Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
- «Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания.

Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

**Высокий балл по шкале «В»** характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

**Низкий балл наблюдается** у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это

может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

**Субшкала «настойчивость»** характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

**Субшкала «самообладание»** отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения, отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации. Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

<https://psychiatry-test.ru/test/oprosnik-volevogo-samokontrolya-vsk/>

## Методика диагностики тревожности Ч.Д.Спилберга, Ю.Л.Ханина

### 1. Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л.Ханина).

Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л.Ханина, 1977) предназначена для диагностики ситуативной тревожности.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Испытуемому предлагается оценить верность в отношении себя 20 утверждений по 4-бальной шкале .

#### Обработка результатов.

Формулировки признаков тревожности даны в виде как прямых, так и обратных утверждений. К числу прямых формулировок относятся пункты: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; к числу обратных формулировок - пункты: 1,2,5,8, 10, 11, 15, 16, 19,20.

Основным показателем данной методики является индекс ситуативной тревожности (ИСТ), который подсчитывается по следующей формуле:

$$\text{ИСТ} = (\sum \text{пп. прямых ответов} - \sum \text{пп. обратных ответов}) + 50,$$

(где пп. — пункты опросника, 50 - поправочный коэффициент, который переводит все оценки в область положительных значений).

#### Диапазоны разброса оценок показателя ИСК

Значения ИСТ могут варьировать в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше значение ИСТ, тем более выражена степень переживания ситуативной тревожности.

#### Интерпретация результатов

Интерпретация полученных при тестировании значений показателя ИСТ для вынесения суждения об уровне ситуативной тревожности проводится в соответствии со следующими нормативными интервалами:

ИСТ < 35 баллов	Низкий уровень ситуативной тревожности
35 < ИСТ < 44 баллов	Умеренный уровень ситуативной тревожности
45 < ИСТ < 60 баллов	Высокий уровень ситуативной тревожности
ИСТ > 60 баллов	Пограничное состояние

**Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д.Спилбергера  
(русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина).**

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже 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.

**Суждения**

№пп	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, напряжения	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

**Методика «Шкала личностной тревожности (ЛТ)» Ч.Д.Спилбергера  
(русскоязычная адаптация Ю.Л.Ханина).**

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

**Суждения**

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	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 бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

## Тест "Цезарь". Форма А

**Название теста.** Тест "Цезарь". Форма А

**Предназначение.**

Тест "Цезарь" предназначен для диагностики объёма оперативной памяти. Оперативная память рассчитана на сохранение рабочей информации в течение определённого, непродолжительного времени. В данный небольшой промежуток времени человек совершает некие действия или операции, используя хранимую в оперативной памяти информацию. Основная метрическая характеристика оперативной памяти, её объём. От объёма оперативной памяти зависит и быстрота совершения мыслительных операций, и также их качество.

Люди, обладающие большим объёмом оперативной памяти, одинаково легко выполняют действия и сложные в когнитивном плане, и простые. Большой объём оперативной памяти позволяет также одновременно выполнять несколько действий, требующих когнитивной активности. Люди, обладающие маленьким объёмом оперативной памяти, быстро теряются в сложных, насыщенных информацией ситуациях.

На успешность прохождения данной методики влияет также объём внимания испытуемого. Поэтому по результатам прохождения данной методики можно сделать предварительные выводы и о качествах внимания испытуемого. Не следует путать объём оперативной памяти и объём внимания. Первый предполагает активное и многократное **использование** хранимой в памяти информации, а не только её пассивное восприятие.

Стимульный материал представляет собой серию из восьми таблиц разной степени сложности. В каждой таблице представлено некоторое количество бессмысленных трёхбуквенных "слов". Данные абстрактные "слова" встречаются по несколько раз. В задачу испытуемого входит найти "слово", которое встречается чаще других. Для каждой таблицы это одно и только одно "слово".

Тест можно применять как в индивидуальной работе с испытуемым, так и в групповой. Ограничения по времени: ровно 8 минут. Окружающая обстановка должна быть спокойной. У испытуемых не должно быть возможности делать посторонние записи, а также списывать у других. При работе в группе количество испытуемых на одного психолога не должно превышать пятнадцати.

Методику можно применять и в практике работы школьного психолога, например при диагностике возможных проблем в обучении. В профподборе/профотборе тест можно применять по отношению к профессиям, имеющим повышенные требования к объёму оперативной памяти (все операторские профессии и многие другие).

При повторном тестировании рекомендуется использовать другую форму. Всего тест "Цезарь" имеет четыре формы. Данная форма -- форма А.

**Оцениваемые качества.** Объём оперативной памяти

**Возрастная категория.** 14+

**Порядок проведения**

Психолог зачитывает инструкцию. Испытуемый получает стимульный материал: распечатанные на одном-двух листах таблицы. До сигнала "Начали!" листы лежат лицевой стороной вниз. Психолог засекает время (ровно 8 минут) и произносит "Начали!", после чего испытуемый переворачивает лист и начинает работу.

Когда до конца тестирования остаётся 15 секунд, психолог произносит: "Осталось 15 секунд". По истечению времени психолог произносит "Стоп! Отложите ручку!" и внимательно следит за тем, чтобы больше в бланке ответов никто не писал.

### Инструкция

Сейчас вы получите задания. Всего восемь заданий. Каждое задание является таблицей. В каждой таблице имеется сколько-то разных бессмысленных слов. В одной таблице одно и то же слово может встречаться несколько раз. В каждом задании ваша задача -- найти слово, которое чаще других встречается в данной таблице. В каждой таблице имеется одно и только одно слово, которое встречается чаще других. Найдите это слово и запишите в бланк ответов рядом с номером задания.

Вы начинаете работать по моему сигналу "Начали!". У вас имеется ровно 8 минут. Когда я скажу "Стоп!" вы должны будете отложить ручку в сторону. За 15 секунд до конца я вас предупрежу. Есть вопросы?

### Задания

Задание 1	Задание 2	Задание 3	Задание 4
<p>НУЗ НУЗ ТАГ  НУЗ ЩИП НУЗ  ЩИП ЩИП ЩИП  ТАГ ТАГ НУЗ  ТАГ ЩИП НУЗ</p>	<p>ЖУЗ РАС РАС ВЬЦ  ЖУЗ ВЬЦ ЖУЗ ЧОХ  РАС ЖУЗ ЧОХ ВЬЦ  РАС ЧОХ ВЬЦ ВЬЦ  ВЬЦ ЖУЗ ЖУЗ  ЖУЗ</p>	<p>БЯК ЛЁТ ЧИШ  ЩЕР  ВЫМ ЩЕР ВЫМ  БЯК  ВЫМ ЧИШ ЩЕР  ВЫМ  БЯК ЛЁТ ЧИШ  ВЫМ  ЛЁТ ЩЕР БЯК  ЩЕР  ВЫМ ЩЕР ВЫМ  ЛЁТ</p>	<p>ЗЫГ МИШ СОВ  ЩЯК ЩЯК  БЭД СОВ СОВ ЗЫГ  ХАЧ  ХАЧ ЗЫГ МИШ  МИШ СОВ  БЭД БЭД ЩЯК ЗЫГ  БЭД  МИШ ХАЧ ЗЫГ СОВ  БЭД  СОВ ЗЫГ ЗЫГ ЩЯК  ХАЧ</p>
Задание 5	Задание 6	Задание 7	Задание 8
<p>МАЖ ЩЮЧ ТИН  ШЕБ ШЕБ  РЫК МАЖ ДЁП  ЩЮЧ МАЖ  МАЖ СОХ ЩЮЧ  ДЁП СОХ  РЫК ЩЮЧ МАЖ  ШЕБ РЫК  ТИН ЩЮЧ ЩЮЧ  ТИН СОХ  РЫК СОХ МАЖ  ДЁП ТИН  ЩЮЧ РЫК СОХ  ДЁП ШЕБ</p>	<p>ЩАЛ ЩАЛ ФЮЧ  НЯЖ МЁТ ЩАЛ  ХОШ РЫВ ПЕК ПЕК  ПЕК ХОШ  ПЕК ЗИЦ РЫВ ЗИЦ  ХОШ ПЕК  ФЮЧ РЫВ ЗИЦ  ЩАЛ НЯЖ МЁТ  ЩАЛ ЗИЦ НЯЖ  РЫВ ЩАЛ ФЮЧ  ФЮЧ МЁТ МЁТ  ЩАЛ МЁТ ХОШ  ЩАЛ ХОШ ЗИЦ  ЗИЦ ХОШ НЯЖ</p>	<p>СЕЧ ХАЛ КЁГ  ДИВ КЁГ ЗЯБ  ШОП КЁГ ХАЛ  ХАЛ МЭЩ ЗЯБ  ЗЯБ НЫЦ РУФ  КЁГ МЭЩ МЭЩ  СЕЧ ХАЛ ДИВ  СЕЧ НЫЦ РУФ  РУФ ЗЯБ ХАЛ  ХАЛ ШОП НЫЦ  НЫЦ ШОП ШОП  МЭЩ ШОП СЕЧ  НЫЦ ДИВ РУФ  СЕЧ СЕЧ ХАЛ  НЫЦ ХАЛ МЭЩ  ДИВ КЁГ НЫЦ</p>	<p>СЭТ ЗУД ЦЮЩ РЫЛ  СЭТ ЧОФ МЕЖ  ЗУД ЧОФ ГАШ РЫЛ  МЕЖ НЁХ ЧОФ  ГАШ ВИК ГАШ  МЕЖ РЫЛ ГАШ ЗУД  ЗУД ВИК ЗУД ГАШ  БЯП ВИК СЭТ  РЫЛ ЦЮЩ НЁХ  БЯП ВИК НЁХ ЧОФ  МЕЖ ВИК ЦЮЩ  РЫЛ РЫЛ ЧОФ  ЦЮЩ  ЗУД НЁХ ЗУД ВИК  СЭТ ЦЮЩ БЯП  БЯП РЫЛ ГАШ ГАШ  ЗУД БЯП НЁХ</p>

## Бланк ответов

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8

### Обработка результатов

В соответствии с ключом посчитайте количество правильных ответов испытуемого. Объём оперативной памяти находится по формуле:

$$O=K+2,$$

где  $O$  -- объём оперативной памяти, а  $K$  -- количество верных ответов.

Объём оперативной памяти, выраженный в единицах, уже достаточно информативный показатель. И поэтому не рекомендуется использовать термины "выше нормы", "норма" и "ниже нормы". Однако следует помнить, что средний объём оперативной памяти человека равен 7. Поэтому при анализе с учётом погрешности значения 6-8 следует признавать средними.

Для повышения точности диагноза можно провести повторное исследование на другом стимульном материале (см. другие формы), а результаты усреднить.

Значительный разброс показателей у одного испытуемого может косвенно свидетельствовать об эмоциональной нестабильности испытуемого, сильной зависимости интеллектуальной сферы от эмоциональной. Для проверки данного разброса показателей перерыв между отдельными испытаниями должен составлять не менее суток и общее количество испытаний должно быть не менее четырёх (по разным формам теста). Если разброс между максимальным и минимальным показателем достигает трёх, то можно сделать вывод о пресловутой нестабильности.

#### КЛЮЧ

- 1) НУЗ
- 2) ЖУЗ
- 3) ВЪМ
- 4) ЗЫГ
- 5) ЩЮЧ
- 6) ЩАЛ
- 7) ХАЛ
- 8) ЗУД

Год разработки теста. 2009

Номер версии. 1.0

Постоянная ссылка. [https://azps.ru/tests/kit/caesar\\_a.html](https://azps.ru/tests/kit/caesar_a.html)

Библиографическая ссылка

1. Тест "Цезарь". Форма А [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 23.02.2009. - Режим доступа: [https://azps.ru/tests/kit/caesar\\_a.html](https://azps.ru/tests/kit/caesar_a.html) (23.02.2009).

Разработчик. Лаборатория azps.ru

Лицензия. Текстовое содержимое доступно в соответствии с GNU Free Documentation License.