**Тревожность как барьер в принятии решений**

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная характеристика активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля, самовоспитания и самоопределения.

Тревога обычно обусловлена ожиданием неудач в социальном взаимодействии и невозможностью принять решение, взять на себя ответственность. Она может проявляться как:

* беспомощность;
* неуверенность в себе;
* ощущение бессилия перед внешними факторами вследствие преувеличения их могущества и угрожающего характера.

Отмечаются перегрузка и перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, а также повышенной утомляемости. Тревожные дети – не вполне благополучный контингент: их успеваемость может быть крайне низкой, у них может развиться невроз. Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий, – реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности. Следует также обратить внимание на детей, характеризующихся, условно говоря, «чрезмерным спокойствием». Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Подросток как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется вследствие неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь на продуктивности деятельности.

Задача психолога в психолого-педагогическом сопровождении обучающихся выявить ситуации, вызывающие ту или иную степень тревоги у подростка и сферы деятельности, являющиеся для него основными источниками тревоги.

**Выявление факторов тревожности**

*Методика выявления тревожности у подростков*

*Бланк ответов*

Ф. И. обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_ Дата проведения*\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Инструкция*

Ниже перечислены ситуации, с которыми ты часто встречаешься в жизни. Внимательно прочитай каждое предложение.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру «0».

Если она немного волнует, беспокоит тебя, обведи цифру «1».

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что ты предпочёл бы избежать её, обведи цифру «2».

Если она для тебя очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведи цифру «3».

Если ситуация для тебя крайне неприятна, если ты не можешь перенести её и она вызывает у тебя очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведи цифру «4».

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Отвечать у доски. | 0 1 2 3 4 |
| 2. Пойти в дом к незнакомым людям. | 0 1 2 3 4 |
| 3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах. | 0 1 2 3 4 |
| 4. Разговаривать с директором школы. | 0 1 2 3 4 |
| 5. Думать о своём будущем. | 0 1 2 3 4 |
| 6. Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить. | 0 1 2 3 4 |
| 7. Тебя критикуют, в чём-то упрекают. | 0 1 2 3 4 |
| 8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь. | 0 1 2 3 4 |
| 9. Пишешь контрольную работу. | 0 1 2 3 4 |
| 10. После контрольной учитель говорит отметки. | 0 1 2 3 4 |
| 11. На тебя не обращают внимания. | 0 1 2 3 4 |
| 12. У тебя что-то не получается. | 0 1 2 3 4 |
| 13. Ждёшь родителей с родительского собрания. | 0 1 2 3 4 |
| 14. Тебе грозит неудача, провал. | 0 1 2 3 4 |
| 15. Слышишь за своей спиной смех. | 0 1 2 3 4 |
| 16. Сдаёшь экзамены в школе. | 0 1 2 3 4 |
| 17. На тебя сердятся (непонятно почему). | 0 1 2 3 4 |
| 18. Тебе нужно выступить перед небольшой аудиторией. | 0 1 2 3 4 |
| 19. Предстоит важное решающее дело. | 0 1 2 3 4 |
| 20. Не понимаешь объяснения учителя. | 0 1 2 3 4 |
| 21. С тобой не согласны, противоречат тебе. | 0 1 2 3 4 |
| 22. Сравниваешь себя с другими. | 0 1 2 3 4 |
| 23. Проверяют твои способности. | 0 1 2 3 4 |
| 24. На тебя смотрят как на маленького. | 0 1 2 3 4 |
| 25. На уроке учитель неожиданно задаёт тебе вопрос. | 0 1 2 3 4 |
| 26. Замолчали, когда ты подошёл (подошла). | 0 1 2 3 4 |
| 27. Оценивается твоя работа. | 0 1 2 3 4 |
| 28. Думаешь о своих делах. | 0 1 2 3 4 |
| 29. Тебе надо принять для себя решение. | 0 1 2 3 4 |
| 30. Не можешь справиться с домашним заданием. | 0 1 2 3 4 |

Методика включает ситуации трёх типов:

Ситуации, связанные со школой, общением с учителями.

Ситуации, актуализирующие представление о себе.

Ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная.

Данные о распределении пунктов шкалы:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды тревожности*** | ***Номер пункта шкалы*** |
| 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 |

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются как показатели уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале – общего уровня тревожности.

Особое внимание надо обратить, прежде всего, на учащихся с высокой и очень высокой общей тревожностью. Как известно, подобная тревожность может порождаться либо действительным неблагополучием школьника в наиболее значимых сферах деятельности, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т. п.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Уровень тревожности*  **14–15 лет** | *Пол* | *Уровень различных видов тревожности, баллы* | | | |
| *Общая* | *Школьная* | *Самооце-ночная* | *Межлич-ностная* |
| Нормальный | ж | 17-54 | 2-14 | 6-19 | 4-19 |
| м | 10-48 | 1-13 | 1-17 | 3-17 |
| Несколько повышен | ж | 55-72 | 15-20 | 20-26 | 20-26 |
| м | 49-67 | 14-19 | 18-26 | 18-25 |
| Высокий | ж | 73-90 | 21-26 | 27-32 | 27-33 |
| м | 68-86 | 20-25 | 27-34 | 26-32 |
| Очень высокий | ж | 90 | более 26 | более 32 | более 33 |
| м | 86 | более 25 | более 34 | более 32 |
| Чрезмерное спокойствие | ж | 17 | менее 2 | менее 6 | менее 4 |
| м | 10 | - | - | менее 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Уровень тревожности*  **16–17 лет** | *Пол* | *Уровень различных видов тревожности, баллы* | | | |
| *Общая* | *Школьная* | *Самооце-ночная* | *Межлич-ностная* |
| Нормальный | ж | 35-62 | 5-17 | 12-23 | 5-20 |
| м | 23-47 | 5-14 | 8-17 | 5-14 |
| Несколько повышен | ж | 63-76 | 18-23 | 24-29 | 21-28 |
| м | 48-60 | 15-19 | 18-22 | 15-19 |
| Высокий | ж | 77-90 | 24-30 | 30-34 | 29-36 |
| м | 61-72 | 20-24 | 23-27 | 20-23 |
| Очень высокий | ж | 90 | более 30 | более 34 | более 36 |
| м | 72 и более | более 24 | более 27 | более 23 |
| Чрезмерное спокойствие | ж | 39 | менее 5 | менее 12 | менее 5 |
| м | 23 и менее | менее 5 | менее 8 | менее 5 |

*Сводная ведомость по выявлению уровня тревожности обучающихся*

*УО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приняло участие\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Ф.И. учащегося* | *Виды тревожности* | | | | | | | | |
| *Школьная* | | *Самооценочная* | | *Личностная* | | *Общая* | | |
| *Мат. зн-ие* | *Уровень* | *Мат. зн-ие* | *Уровень* | *Мат. зн-ие* | *Уровень* | *Мат. зн-ие* | *Уровень* | |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| *По классу* | |  |  |  |  |  |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Уровень* | *Общая тревожность* | | *Школьная тревожность* | | *Самооценочная тревожность* | | *Межличностная тревожность* | |
| *кол-во* | *%* | *кол-во* | *%* | *кол-во* | *%* | *кол-во* | *%* |
| Нормальный |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Несколько повышенный |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Очень высокий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чрезмерное спокойствие |  |  |  |  |  |  |  |  |

Педагог-психолог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По необходимости осуществляется ознакомление с результатами диагностического исследования всех заинтересованных участников образовательного процесса. Данное диагностическое исследование проводится в адаптационный и предэкзаменационный периоды, при сопровождении подготовки обучающихся к олимпиадам, конкурсам, при работе с целевыми группами.