**Задание 1. Подбор диагностических методик, опросников, тестов.**

В ходе выполнения задания самостоятельной работы каждому обучающемуся необходимо подобрать 2 методики (диагностики, теста) для определения уровня стресса человека, его психологического и эмоционального состояния, уровня тревожности.

Задача отобрать 2-3 методики (диагностики, теста, опросника), представить краткий анализ (кто автор, для чего она создана, когда создана, краткое содержание), актуальность, возможные цели их применения без специализированной психологической подготовки.

1. **Тест "Рисунок человека"** разработан К.Маховер в 1946 году на основе теста Ф.Гудинаф с целью определения индивидуальных особенностей личности. Процедура теста состоит из того, что ребенку дают простой карандаш средней мягкости и стандартный чистый лист бумаги формата а4 (210 х 297 мм.) И просят создать рисунок: "Нарисуй, пожалуйста, человека, какого хочешь".

Наблюдения за ребенком, сделанные в процессе работы над рисунком, дадут немаловажную информацию о его особенностях.

* Как он отнесся к заданию?
* Выражал ли он сопротивление или резкий отказ?
* Задавал ли дополнительные вопросы и как много?
* Выражал ли острую потребность в дальнейших указаниях?
* Если да, то каким образом: заявлял об этом прямо или это выражалось в его движениях и поведении?
* Может быть ребенок смело приступил к выполнению задания и ничем не выражал сомнений в своих способностях?
* Или его сомнения и неуверенность отражались во всем, что он делал и говорил?
* Подобные наблюдения дают немало пищи для размышлений: может быть, ребенок чувствует себя незащищенным, он тревожен, беспокоен, не уверен в себе, сомнителен, подозрителен, высокомерен, проявляет негативизм, чрезвычайно критичен, враждебно настроен, напряжен, спокоен, доверчив, любопытен, смущен, насторожен, импульсивен и т.д. и т.п.

После того как рисунок завершен, спросите ребенка, все ли он нарисовал, а затем переходите к беседе, которая строится на основании рисунка и его особенностей. В процессе беседы вы можете прояснить все неясные моменты рисунка, а через отношения, чувства и переживания, которые ребенок выражает во время беседы, вы может получить уникальную информацию относительно его эмоционального, психологического состояния. Беседа может включать вопросы:

* Кто этот человек?
* Где он живет?
* Есть ли у него друзья?
* Чем он занимается?
* Добрый он или злой?
* На кого он смотрит?
* Кто смотрит на него?

Другие вопросы, которые следует задать ребенку, дабы получить от него максимум информации:

* Знаком тебе этот человек?
* На кого он похож, кого он напоминает?
* О ком ты думал, когда рисовал?
* Что делает нарисованный человек, чем он в данный момент занят?
* Сколько ему лет?
* Где он находится?
* Что вокруг него?
* О чем он думает?
* Что он чувствует?
* Чем он занимается?
* Он тебе нравится?
* У него есть плохие привычки?
* У него есть какие-нибудь желания?
* Что тебе приходит в голову, когда ты смотришь на этого нарисованного человека?
* Этот человек здоров?
* Что больше всего хочет этот человек?

Во время этой беседы с ребенком вы можете попросить его разъяснить или прокомментировать имеющиеся на рисунке неясные детали, сомнительные или нечеткие места. Спросите также, какая часть тела, по его мнению, получилась лучше всего и почему, а какая часть самая неудачная, почему.

Другой вариант беседы с ребенком – попросить его сочинить историю об этом человеке.

Подробнее о тесте и результате можно узнать на сайте <https://vsetesti.ru/442/>

1. **Тест школьной тревожности Филлипса**. Методика направлена на изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Цель: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

**Текст опросника**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, 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 высказываться 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 весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто 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 ты сделаешь ошибку при ответе?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, 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 не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относятся 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 собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что–то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими–то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот–вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

**Обработка и интерпретация результатов**

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «–», то есть ответ «Нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявление тревожности. При обработке подсчитываются:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется также, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Распределение вопросов по факторам

**Факторы**

**№ вопросов**

1. Общая тревожность в школе

2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47,48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58

Е=22

2. Переживание социального стресса

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

Е=11

3. Фрустрация потребности в достижении успеха

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

Е=13

4. Страх самовыражения

27, 31, 34, 37, 40, 45

Е=6

5. Страх ситуации проверки знаний

2, 7, 12, 16, 21, 26

Е=6

6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих

3, 8, 13, 17, 22

Е=5

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу

9, 14, 18, 23, 28

Е=5

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями

2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47

Е=8