

## Тест самооценки стрессоустойчивости

(С.Коухена и Г.Виллиансона)

*Инструкция.* Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?  
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.
2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из под вашего контроля?  
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.
3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?  
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.
4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?  
Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.
5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите? Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.
6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?  
Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.
7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?  
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.
8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?  
Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.
9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?  
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.
10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?  
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

*Интерпретация результатов теста.* Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов, набранных испытуемым по всем вопросам теста.

Стрессоустойчивость определяется по таблице, приведенной ниже, на основании количества баллов набранных испытуемым и его возраста.

Таблица Оценка стрессоустойчивости для возрастной группы 18-29 лет

| Оценка стрессоустойчивости | Количество баллов |
|----------------------------|-------------------|
| Отлично                    | 0,5               |
| Хорошо                     | 6,8               |
| Удовлетворительно          | 14,2              |
| Плохо                      | 24,2              |
| Очень плохо                | 34,2              |

## «Стресс-тест»

**Цель:** выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу (обвести выбранную цифру):

- почти никогда (1 балл);
- редко (2 балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4 балла).

| Утверждение  | почти<br>никогда | редко | часто | почти<br>всегда |
|--|------------------|-------|-------|-----------------|
| 1. Меня редко раздражают мелочи.   | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.  | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.   | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.   | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 5. Не переношу критики, выхожу из себя.  | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.                                       | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.  | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.  | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.  | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 10. Страдаю отсутствием аппетита.  | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 11. Часто беспокоюсь без всякой причины.   | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 12. По утрам чувствую себя плохо.  | 1                | 2     | 3     | 4               |
| Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.<br>14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально. | 1                | 2     | 3     | 4               |
| Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.<br>14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально. | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.   | 1                | 2     | 3     | 4               |
| 16. У меня бывают боли в спине и шее.  | 1                | 2     | 3     | 4               |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Думаю, что я лучше многих.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Я не соблюдаю диету.  | 1 | 2 | 3 | 4 |

### **Шкала оценки:**

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Психолог обрабатывает, анализирует результаты анкетирования и тестирования и разрабатывает рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к ГИА.

## Тест на исследование уровня тревожности (Опросник Спилбергера)

Под тревожностью понимается особое эмоциональное состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми. Тревожность — важное персональное качество человека, довольно устойчивое. Доказано существование двух качественно различных разновидностей тревожности: личностной и ситуационной.

Под личностной тревожностью понимается индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоционально отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его Я (самооценки, уровня притязаний, отношения к себе и т.п.). Личностная тревожность — это стабильная склонность человека реагировать на подобные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства.

Ситуационная тревожность определяется как временное, устойчивое только в определенных жизненных ситуациях состояние тревожности, порождаемое такими ситуациями и, как правило, не возникающее в иных ситуациях. Это состояние возникает как привычная эмоциональная и поведенческая реакция на подобного рода ситуации. Ими, например, могут быть переговоры с официальными лицами, разговоры по телефону, экзаменационные испытания, общение с незнакомыми людьми противоположного пола или иного, чем данный человек, возраста.

У каждого конкретного человека личностная и ситуационная тревожность развиты в различной степени, так что каждого, имея в виду его тревожность, можно охарактеризовать по двум показателям: личностной и ситуационной тревожности.

Представленная далее методика, разработанная Спилбергером, предназначена для одновременной оценки двух названных видов тревожности. Она включает в себя две шкалы, каждая из которых отдельно оценивает личностную или ситуационную тревожность. Ниже, в таблице 20, даются описания этих шкал.

### Шкала ситуативной тревожности (СТ)

**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.

| №<br>п/п | Суждение                 | Нет, это Пожалуй, Совершенно |     |       |       |
|----------|--------------------------|------------------------------|-----|-------|-------|
|          |                          | не так                       | так | Верно | 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                      | 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 |

### Шкала личностной тревожности (ЛТ)

**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.

| № п/п | 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 раstraиваюсь   | 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 беззащитным                                  | 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 |

### Ключ

| Номера суждения | Балльная оценка ответов |               |       |              |
|-----------------|-------------------------|---------------|-------|--------------|
|                 | Никогда                 | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| <b>СТ</b>       |                         |               |       |              |
| 1               | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 2               | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 3               | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 4               | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 5               | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 6               | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 7               | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 8               | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 9               | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 10              | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 11              | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 12              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 13              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 14              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 15              | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 16              | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 17              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 18              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 19              | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 20              | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| <b>ЛТ</b>       |                         |               |       |              |
| 21              | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 22              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 23              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 24              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 25              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 26              | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 27              | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 28              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 29              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 30              | 4                       | 3             | 2     | 1            |
| 31              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 32              | 1                       | 2             | 3     | 4            |
| 33              | 1                       | 2             | 3     | 4            |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 34 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40 | 1 | 2 | 3 | 4 |

### **Оценка результатов**

При помощи ключа к данной методике определяется количество баллов, полученных испытуемым за избранные им ответы на суждения приведенных выше шкал. Общее количество баллов, набранных по каждой шкале, рассматривается как индекс уровня развития соответствующего вида тревожности у данного испытуемого.

### **Выводы об уровне тревожности**

**70- 80 баллов** — очень высокая тревожность.

**60-69 баллов** — высокая тревожность.

**40-59 баллов** — средняя тревожность.

**30-39 баллов** — низкая тревожность.

**0-29 баллов** — очень низкая тревожность.

**ТЕСТ**  
**ЛИЧНОСТНАЯ ШКАЛА ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОГИ**  
**(ДЖ. ТЕЙЛОР, В. НОРАКИДЗЕ)**

**Инструкция:** прочитайте внимательно каждый вопрос и если вы отвечаете утвердительно, то поставьте «+», если отрицательно «-».

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя учащенное сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком серьезно.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть также доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными (учебными) делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.

36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздываю на свидания или учебу (работу).
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я - человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

### Обработка результатов

В один балл оцениваются ответы «да» к высказываниям: 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

и ответы «нет» к высказываниям: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

По итоговой сумме баллов оценивается уровень тревожности респондента:

40-50 баллов – очень высокий;

25-39 баллов – высокий;

15-24 балла - средний (с тенденцией к высокому);

5-14 баллов – средний с тенденцией к низкому);

0-4 балла – низкий.

Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Показатель в 4-5 баллов по шкале лжи рассматривается как

критический, и результаты оценки уровня тревожности в этом случае вызывает недоверие.