**МОДТ**

1. Часто ли ты чувствуешь себя обеспокоенным и взволнованным?
2. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
3. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, только потому, что тебя могут не выбрать?
4. Как ты думаешь, теряют ли симпатии учителей те из учеников, которые не справляются с учебой?
5. Можешь ли ты свободно говорить с родителями о вещах, которые тебя беспокоят?
6. Трудно ли тебе учиться не хуже других ребят?
7. Боишься ли ты вступать в спор?
8. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
9. Часто ли ты чувствуешь себя усталым?
10. Сказывается ли на желудке твое волнение?
11. Когда вечером ты лежишь в постели, часто ли ты испытываешь беспокойство по поводу того, что будет завтра?
12. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать того, что хочешь делать ты?
13. Кажется ли тебе, что окружающие часто недооценивают тебя?
14. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
15. Можешь ли ты обратиться со своими проблемами к близким, не испытывая страха, что тебе будет хуже?
16. Часто ли тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
17. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
18. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
19. Чувствуешь ли ты себя бодрым после отдыха?
20. Случается ли тебе попадать в такие ситуации, когда ты чувствуешь, что твое сердце вот-вот остановится?
21. Часто ли тебя что-то мучает, а что - не можешь понять?
22. Часто ли ты чувствуешь себя не таким, как большинство твоих одноклассников?
23. Часто ли ты боишься, что тебе не о чем будет говорить, когда кто-то начинает с тобой разговор?
24. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
25. Кажется ли тебе иногда, что никто из родителей тебя хорошо не понимает?
26. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда ты делаешь ошибки?
27. Обычно тебя волнует то, что думают о тебе окружающие?
28. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
29. Чувствуешь ли ты себя хуже от волнений и ожидания неприятностей?
30. Случается ли, что ты испытываешь кожный зуд и покалывание, когда волнуешься?
31. Часто ли ты волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет никакого значения?
32. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
33. Испытываешь ли ты стеснение, находясь среди малознакомых людей?
34. Волнуешься ли ты, когда учитель просит остаться после уроков и поработать с ним индивидуально?
35. Когда у тебя плохое настроение, советуют ли тебе твои родители успокоиться и отвлечься?
36. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выделиться?
37. Часто ли, отвечая на уроке, ты переживаешь о том, что думают о тебе в это время другие?
38. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
39. Часто ли у тебя болит голова после напряженного дня?
40. Бывает ли у тебя сильное сердцебиение в тревожных для тебя ситуациях?
41. Часто ли ты чувствуешь неуверенность в себе?
42. Нравится ли тебе тот одноклассник, к которому другие ребята относятся лучше всех?
43. Обычно ты боишься невольно обидеть других людей своими случайно сказанными словами или поведением?
44. Боишься ли ты критики со стороны учителя?
45. Начинают ли твои родители сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, совершенного тобой?
46. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем теперь?
47. Часто ли одноклассники смеются над твоей внешностью и поведением?
48. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
49. Трудно ли тебе вставать по утрам вовремя?
50. Бывают ли у тебя внезапные чувства жара или озноба?
51. Трудно ли тебе сосредоточиться на чем-то одном?
52. Верно ли, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
53. Часто ли ты, услышав смех, чувствуешь себя задетым и думаешь, что смеются над тобой?
54. Легко ли учителю привести тебя в замешательство своим неожиданным вопросом?
55. Часто ли твои родители интересуются тем, что тебя волнует и чего ты хочешь?
56. Боишься ли ты не справиться со своей работой?
57. Часто ли ты упрекаешь себя в том, что не используешь многие свои способности?
58. Обычно ты спишь спокойно накануне контрольной или экзамена?
59. Легко ли ты засыпаешь вечером?
60. Кажется ли тебе иногда, что твое сердце бьется неравномерно?
61. Часто ли тебе снятся страшные сны?
62. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
63. Боишься ли ты потерять симпатии других людей?
64. Считаешь ли ты, что педагоги относятся к тебе несправедливо?
65. Всегда ли родители с пониманием выслушивают твои взгляды и мнения?
66. Можешь ли ты быть очень настойчивым, если хочешь добиться определенной цели?
67. Трудно ли тебе писать, если при этом кто-то смотрит на твои руки?
68. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
69. Часто ли ты сердишься по мелочам?
70. Бывает ли так, что при волнении у тебя появляются красные пятна на шее и на лице?
71. Часто ли ты испытываешь страх в тех ситуациях, когда точно знаешь, что тебе ничто не угрожает?
72. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
73. Обычно тебе безразлично, что думают о тебе другие?
74. Боишься ли ты, что тебя могут вызвать к директору?
75. Если ты сделаешь что-нибудь не так, будут ли твои родители постоянно и везде говорить об этом?
76. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
77. Нравится ли тебе быть первым, чтобы другие тебе подражали и следовали бы за тобой?
78. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
79. Часто ли тебе приходится дома доделывать задания, которые ты не успел выполнить в классе?
80. Бывает ли тебе трудно дышать из-за волнения?
81. Боишься ли ты оставаться дома один?
82. Мешает ли тебе твоя застенчивость подружиться с тем, с кем хотелось бы?
83. Часто ли бывает, что тебе кажется, будто окружающие смотрят на тебя, как на никчемного и ненужного человека?
84. «Холодеет» ли у тебя все внутри, когда учитель делает тебе замечание?
85. Бывает ли тебе обидно, когда твое мнение не совпадает с мнением твоих родителей, а они категорически настаивают на своем?
86. Часто ли тебе снится, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
87. Боишься ли ты, что тебя не правильно поймут, когда ты захочешь что-то сказать?
88. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
89. Легко ли тебе расплакаться из-за ерунды?
90. Боишься ли ты, что тебе вдруг станет дурно в классе?
91. Страшно ли тебе оставаться одному в темной комнате?
92. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
93. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя окружающие?
94. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости из-за того, что ты не знаешь урок?
95. Чувствуешь ли ты себя никому не нужным каждый раз после ссоры с родителями?
96. Сильно ли ты переживаешь по поводу замечаний и отметок, которые тебя не удовлетворяют?
97. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?
98. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
99. Часто ли ты получаешь более низкую оценку, чем мог бы получить из-за того, что не успел чего-то сделать?
100. Потеют ли у тебя руки и ноги при волнении?

### Подсчёт сырых баллов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала** | **Прямые утверждения** | **Обратные утверждения** |
| **Общая тревожность** | 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91 |  |
| **Тревога во взаимоотношениях со сверстниками** | 2, 12, 22, 52, 72, 82 | 32, 42, 62, 92 |
| **Тревога в связи с оценкой окружающих** | 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 83, 93 | 73 |
| **Тревога во взаимоотношениях с учителями** | 4, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94 | 14 |
| **Тревога во взаимоотношениях с родителями** | 25, 45, 75, 85, 95 | 5, 15, 35, 55, 65 |
| **Тревога, связанная с успешностью в обучении** | 6, 16, 26, 36, 46, 56, 76, 86, 96 | 66 |
| **Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения** | 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 87, 97 | 77 |
| **Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний** | 8, 18, 28, 38, 48, 68, 78, 88, 98 | 58 |
| **Снижение психической активности, связанное с тревогой** | 9, 29, 39, 49, 69, 79, 89, 99 | 19, 59 |
| **Повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой** | 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100 |  |

Поскольку ответы производятся по принципу Да/Нет, а каждая шкала содержит по 10 пунктов, то максимальное значение сырых баллов по каждой шкале - 10, минимальное - 0.

### Стандартизованные оценки для девочек 7-10 лет (N=62)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **M±σ** | **Стандартизированные оценки** | | | |
| **Низкие** | **Средние** | **Высокие** | **Крайне высокие** |
| 1 | 5,40 ± 2,60 | 0-2 | 3-7 | 8-9 | 10 |
| 2 | 4,45 ± 2,36 | 0-2 | 3-6 | 7-8 | 9-10 |
| 3 | 5,55 ± 2,55 | 0-3 | 4-8 | 9 | 10 |
| 4 | 5,52 ± 2,00 | 0-3 | 4-7 | 8 | 9-10 |
| 5 | 4,69 ± 2,02 | 0-2 | 3-6 | 7-8 | 9-10 |
| 6 | 5,16 ± 2,15 | 0-2 | 3-7 | 8 | 9-10 |
| 7 | 5,60 ± 2,49 | 0-3 | 4-8 | 9 | 10 |
| 8 | 6,03 ± 2,39 | 0-3 | 4-8 | 9 | 10 |
| 9 | 5,27 ± 2,33 | 0-2 | 3-7 | 8 | 9-10 |
| 10 | 4,94 ± 2,44 | 0-2 | 3-7 | 8 | 9-10 |

### Стандартизованные оценки для девочек 11-12 лет (N=119)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **M±σ** | **Стандартизированные оценки** | | | |
| **Низкие** | **Средние** | **Высокие** | **Крайне высокие** |
| 1 | 4,18 ± 2,42 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 2 | 3,74 ± 2,29 | 0-1 | 2-6 | 7 | 8-10 |
| 3 | 4,65 ± 2,33 | 0-2 | 3-6 | 7-8 | 9-10 |
| 4 | 4,18 ± 2,26 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 5 | 4,03 ± 2,23 | 0-1 | 2-6 | 7 | 8-10 |
| 6 | 3,96 ± 2,01 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 7 | 4,61 ± 2,14 | 0-2 | 3-6 | 7-8 | 9-10 |
| 8 | 4,79 ± 2,50 | 0-2 | 3-7 | 8-9 | 10 |
| 9 | 4,00 ± 2,27 | 0-1 | 2-6 | 7 | 8-10 |
| 10 | 3,69 ± 2,32 | 0-1 | 2-6 | 7 | 8-10 |

### Стандартизованные оценки для девочек 13-14 лет (N=181)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **M±σ** | **Стандартизированные оценки** | | | |
| **Низкие** | **Средние** | **Высокие** | **Крайне высокие** |
| 1 | 3,40 ± 2,16 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 2 | 3,56 ± 2,25 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 3 | 4,68 ± 2,33 | 0-2 | 3-7 | 8 | 9-10 |
| 4 | 3,67 ± 2,25 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 5 | 4,21 ± 2,62 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 6 | 3,44 ± 1,82 | 0-1 | 2-5 | 6 | 7-10 |
| 7 | 3,94 ± 1,91 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 8 | 4,48 ± 2,44 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 9 | 4,59 ± 2,10 | 0-2 | 3-6 | 7-8 | 9-10 |
| 10 | 3,47 ± 2,10 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |

### Стандартизованные оценки для девочек 15-17 лет (N=106)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **M±σ** | **Стандартизированные оценки** | | | |
| **Низкие** | **Средние** | **Высокие** | **Крайне высокие** |
| 1 | 3,32 ± 2,31 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 2 | 3,29 ± 2,02 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 3 | 4,17 ± 2,42 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 4 | 3,51 ± 2,00 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 5 | 4,42 ± 2,33 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 6 | 3,27 ± 1,66 | 0-1 | 2-4 | 5-6 | 7-10 |
| 7 | 3,65 ± 2,18 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 8 | 4,18 ± 2,53 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 9 | 4,61 ± 2,16 | 0-2 | 3-6 | 7-8 | 9-10 |
| 10 | 3,88 ± 2,22 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |

### Стандартизованные оценки для мальчиков 7-10 лет (N=89)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **M±σ** | **Стандартизированные оценки** | | | |
| **Низкие** | **Средние** | **Высокие** | **Крайне высокие** |
| 1 | 4,13 ± 2,40 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 2 | 3,89 ± 2,15 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 3 | 4,61 ± 1,87 | 0-2 | 3-6 | 7-8 | 9-10 |
| 4 | 4,51 ± 2,10 | 0-2 | 3-6 | 7-8 | 9-10 |
| 5 | 4,12 ± 1,94 | 0-2 | 3-6 | 7 | 8-10 |
| 6 | 4,18 ± 1,87 | 0-2 | 3-6 | 7 | 8-10 |
| 7 | 4,09 ± 2,11 | 0-2 | 3-6 | 7-8 | 9-10 |
| 8 | 5,00 ± 2,40 | 0-2 | 3-7 | 8-9 | 10 |
| 9 | 4,35 ± 2,16 | 0-2 | 3-6 | 7-8 | 9-10 |
| 10 | 3,81 ± 2,58 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |

**Стандартизованные оценки для мальчиков 11-12 лет (N=111)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **M±σ** | **Стандартизированные оценки** | | | |
| **Низкие** | **Средние** | **Высокие** | **Крайне высокие** |
| 1 | 2,97 ± 2,37 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 2 | 3,67 ± 1,97 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 3 | 4,17 ± 2,50 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 4 | 3,96 ± 2,10 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 5 | 3,80 ± 2,00 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 6 | 3,95 ± 1,53 | 0-2 | 3-5 | 6-7 | 8-10 |
| 7 | 3,87 ± 2,20 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 8 | 4,13 ± 2,33 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 9 | 3,50 ± 1,97 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 10 | 2,72 ± 2,29 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |

### Стандартизованные оценки для мальчиков 13-14 лет (N=151)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **M±σ** | **Стандартизированные оценки** | | | |
| **Низкие** | **Средние** | **Высокие** | **Крайне высокие** |
| 1 | 2,74 ± 2,17 | 0-1 | 2-4 | 5-7 | 8-10 |
| 2 | 3,54 ± 2,14 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 3 | 4,17 ± 2,21 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 4 | 3,79 ± 2,26 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 5 | 4,38 ± 2,33 | 0-2 | 3-6 | 7-8 | 9-10 |
| 6 | 3,81 ± 2,00 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 7 | 3,76 ± 2,15 | 0-1 | 2-5 | 6-8 | 9-10 |
| 8 | 4,00 ± 2,31 | 0-1 | 2-6 | 7-8 | 9-10 |
| 9 | 3,85 ± 1,99 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 10 | 2,59 ± 2,02 | 0-1 | 2-4 | 5-6 | 7-10 |

### Стандартизованные оценки для мальчиков 15-17 лет (N= 81)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **M±σ** | **Стандартизированные оценки** | | | |
| **Низкие** | **Средние** | **Высокие** | **Крайне высокие** |
| 1 | 2,46 ± 2,07 | 0 | 1-4 | 5-6 | 7-10 |
| 2 | 3,16 ± 2,04 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 3 | 3,65 ± 2,27 | 0-1 | 2-5 | 6-8 | 9-10 |
| 4 | 3,09 ± 2,11 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 5 | 4,64 ± 2,15 | 0-2 | 3-6 | 7-9 | 10 |
| 6 | 3,18 ± 1,94 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 7 | 3,15 ± 1,98 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 8 | 3,13 ± 2,17 | 0-1 | 2-5 | 6-7 | 8-10 |
| 9 | 3,85 ± 1,70 | 0-2 | 3-5 | 6-7 | 8-10 |
| 10 | 2,64 ± 1,87 | 0 | 1-4 | 5-6 | 7-10 |

Областью применения опросника многомерной оценки детской тревожности являются скрининговые психогигиенические и психопрофилактические исследования детей и подростков, в том числе, с использованием современных информационных (компьютерных) технологий для выявления групп риска школьной и психической дезадаптации.

# Скрининг-диагностика психического напряжения и невротических тенденций у детей и подростков

Инструкция

Пожалуйста, отметьте в тексте любым знаком, если у Вашего ребёнка в последнее время присутствует любой из перечисленных симптомов.

1. Часто жалуется на боли в животе
2. Сильно устает к концу дня
3. Засыпает медленно и с трудом
4. Отмечается очень плохой аппетит
5. Нередко бывает чувство стыда, позора или вины
6. Очень тревожен
7. Легко пугается
8. Грызет ногти
9. Нередко бывают вспышки злости
10. Часто жалуется на головные боли
11. С трудом сосредотачивается, часто отвлекается
12. Спит беспокойно
13. Излишне разборчив в еде
14. Часто плачет
15. Боится неудачи
16. Боится за свое здоровье
17. Сосет палец, грызет карандаши (ручки и т.п.)
18. Легко злится, выходит из себя
19. Бывает часто рвота
20. Сильно раздражается и устает от шума
21. Утром встает неохотно, не отдохнувшим, не бодрым
22. Иногда без причины отказывается от любимой еды
23. Испытывает чувство неполноценности
24. Когда волнуется, то чрезмерно потеет, краснеет или бледнеет
25. Боится темноты или засыпать без света
26. Часто моргает или зажмуривается
27. Часто конфликтует или дерется с детьми
28. Часто бывает головокружение
29. Жалуется на тяжесть в теле или чувство разбитости
30. Снятся страшные или плохие сны
31. Похудел за последнее время
32. Считает, что другие ребята смеются над ним
33. Часто ему трудно решиться на что-либо
34. Боится одиночества или чужих людей
35. Есть привычка подергивать углом рта, рукой, плечом и т.п.
36. Стал более грубым и дерзким по отношению к взрослым
37. Часто жалуется на боли в разных частях тела
38. Стал менее выносливым
39. Выглядит сонливым днем
40. Ограничивает себя в еде, утверждая, что находится на диете
41. Выглядит грустным, безрадостным
42. Старается быть всегда тихим
43. Боится, что с ним или с близкими может что-то случиться.
44. Слишком часто ходит в туалет или бывает недержание мочи или стула (днем или ночью)
45. Если разозлится, плохо контролирует свои действия.

**Интерпретация**

За каждый утвердительный ответ начисляется один балл. Баллы по всем пунктам каждой шкалы суммируются (в каждой шкале по 5 пунктов).

Если респондент набрал 3 и более балла по шкале, то соответствующий тип расстройства считается выраженным.

Наличие выраженной проблемы по шкалам с 1 по 4 свидетельствует о необходимости консультации ребенка детским неврологом или психотерапевтом, а по любой из 5-9 шкал - на необходимость консультации психотерапевта или детского психиатра.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ шкалы** | **Название шкалы** | **Пункты шкалы** |
| 1. | Вегетативные дисфункции | 1, 10, 19, 28, 37. |
| 2. | Астенические расстройства | 2, 11, 20, 29, 38. |
| 3. | Расстройства сна | 3, 12, 21, 30, 39. |
| 4. | Нарушения аппетита | 4, 13, 22, 31, 40. |
| 5. | Депрессивные расстройства | 5, 14, 23, 32, 41. |
| 6. | Повышенная тревожность | 6, 15, 24, 33, 42. |
| 7. | Фобии и страхи | 7, 16, 25, 34, 43. |
| 8. | Расстройства поведения | 8, 17, 26, 35, 44. |
| 9. | Экстрапунитивная агрессия | 9, 18, 27, 36, 45. |

Методика представляет собой опросник для родителей, предназначенный для скринингового выявления психического напряжения и невротических тенденций у детей и подростков. Невротические нарушения широко распространены у детей и подростков и играют значительную роль в развитии соматической патологии.

#### Ключ к опроснику повседневных стрессоров

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Названия факторов | События | | Баллы | |
| Номера | Количество | Мин | Макс |
| 1. Работа – Дела | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 11, 12, 42 | 10 | 1 | 100 |
| 2. Взаимоотношения с окружающими | 15, 16, 22, 23, 24, 30, 35, 36, 43 | 9 | 1 | 90 |
| 3. Нарушение планов | 29, 37, 39, 41, 49 | 5 | 1 | 50 |
| 4. Финансы | 28, 44, 45, 46, 47, 54 | 6 | 1 | 60 |
| 5. Планирование | 13, 38, 40, 51, 52, 53 | 6 | 1 | 60 |
| 6. Семья | 13, 14, 18, 19, 20, 25 | 6 | 1 | 60 |
| 7. Окружающая действительность | 21, 32, 34, 49, 50 | 5 | 1 | 50 |
| 8. Самочувствие – Одиночество | 17, 27, 33, 34, 55 | 5 | 1 | 50 |
| 9. Общее самочувствие | 25, 31, 33, 42, 48 | 5 | 1 | 50 |
| 10. Конкуренция | 7, 8 ,10, 26, 27 | 5 | 1 | 50 |

Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Головей Л.А., Савенышева С.С. Опросник повседневных стрессоров. Психологические исследования, 2018, 11(57), 5. <http://psystudy.ru>

**Опросник повседневных стрессоров**

Инструкция: Отметьте, пожалуйста, те события, которые произошли с Вами в течение последних двух недель. Для этого обведите соответствующую цифру в бланке. Если событие (переживание) отсутствовало, то пропускайте его и переходите к следующему.  
  
Также отметьте у выбранных событий силу (выраженность) его (события) переживания, используя шкалу от 1 до 10, где 1 – минимальная выраженность переживания, 10 – максимальная выраженность, захватывающее переживание.   
  
  
1. Я не очень хорошо сделал свою работу  
2. Я очень спешил, чтобы успеть выполнить задание к сроку  
3. Когда я работал, мне мешали, прерывали  
4. Кто-то испортил мою уже сделанную работу  
5. Я должен был делать то, чего я не очень хотел или не умел  
6. Я не мог доделать работу до конца, не получалось то, что делал  
7. Я должен был выступать или работать на публике  
8. Я должен был соревноваться с кем-то, быть конкурентом кому-то  
9. Я не мог выполнить всего, что наметил сделать к определенному сроку  
10. Я опоздал на работу, встречу  
11. Возникла непредвиденная дополнительная / сверхурочная работа  
12. У меня бывали дни, когда количество необходимых дел превышало мои возможности  
13. Была ссора с женой (мужем)  
14. Были ссоры с детьми, внуками, родителями  
15. Была ссора / конфликт на работе  
16. Возникал страх с кем-нибудь ссориться  
17. Возникало предчувствие конфликта  
18. Возникли проблемы у детей / родителей или с детьми / родителями  
19. Были проблемы со здоровьем членов семьи  
20. Кто-то нарушил данное мне обещание  
21. Не получил информацию, известий, которые ожидал  
22. Меня критиковали и ругали, меня перебили, когда я говорил  
23. Я был неправильно понят  
24. Я был смущен, сконфужен  
25. Я беспокоился за кого-то  
26. Мой сон был нарушен  
27. Я чувствовал себя заболевшим, испытывал физический дискомфорт  
28. Что-то пришло в негодность, что-то поломалось, порвалась одежда, были проблемы с машиной  
29. Пришлось ждать дольше, чем я рассчитывал  
30. Я сделал что-то, чего не хотел делать  
31. Погодные условия вызывали дискомфорт  
32. Я получил плохие новости  
33. Я был озабочен своим внешним видом  
34. Меня разозлила / огорчила телепередача, фильм, книга  
35. Я чего-то не понял, и это вызвало дискомфорт  
36. Я что-то забыл. Я что-то не смог найти  
37. Были проблемы с транспортом, попал в пробку на дорогах  
38. Меня беспокоили шум и неприятные звуки  
39. Меня потревожили, когда я отдыхал / занимался любимым делом  
40. Пришлось отказаться от интересного занятия, встречи  
41. Не состоялась / сорвалась планируемая поездка / планируемое мероприятие  
42. Мне не хватало времени на отдых  
43. Не получил удовольствия от проведенного досуга  
44. Не получил тот денежный доход, которого ожидал  
45. У меня были неожиданные расходы, издержки  
46. Не хватило денег на что-то необходимое  
47. Меня беспокоила материальная неопределенность будущего  
48. В магазине я не нашел того, что мне было нужно  
49. Мне пришлось слишком долго ждать в очереди (в магазине, поликлинике, банке и др.)  
50. Пришлось потратить много сил и времени на оформление документов, бумаг  
51. Меня утомляли ежедневные дела по хозяйству  
52. Ежедневное планирование питания для семьи вызывало у меня напряжение  
53. Не хватало времени на что-то связанное со здоровым образом жизни  
54. Возникали ситуации, которые вызывали беспокойство, тревогу о будущем  
55. Возникало чувство одиночества

# ИНТЕГРАТИВНЫЙ ТЕСТ ТРЕВОЖНОСТИ

СТИТУАТИВНАЯ ТРЕВОГА

Ниже Вам предложены несколько утверждений, касающихся Вашего эмоционального состояния.

В отношении каждого из них нужно решить – насколько данное состояние выражено именно СЕЙЧАС, В ДАННЫЙ МОМЕНТ, СЕГОДНЯ. В зависимости от этого поставьте “+” в одну из четырех граф.

ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОГА

Ниже Вам предложены несколько утверждений, касающихся Вашего эмоционального состояния.

В отношении каждого из них нужно решить – КАК ЧАСТО на протяжении последнего времени Вы испытывали это, и в зависимости от этого поставьте “+” в одну из четырех граф.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Совсем нет**  **Никогда** | **Слабо выражено**  **Редко** | **Выражено**  **Часто** | **Очень выражено**  **Почти все время** |
| 1. Я нахожусь в напряжении |  |  |  |  |
| 2. Я расстроен |  |  |  |  |
| 3. Я тревожусь о будущем |  |  |  |  |
| 4. Я нервничаю |  |  |  |  |
| 5. Я озабочен |  |  |  |  |
| 6. Я возбужден |  |  |  |  |
| 7. Я ощущаю непонятную угрозу |  |  |  |  |
| 8. Я быстро устаю |  |  |  |  |
| 9. Я не уверен в себе |  |  |  |  |
| 10. Я избегаю любых конфликтов |  |  |  |  |
| 11. Я легко прихожу в замешательство |  |  |  |  |
| 12. Я ощущаю свою бесполезность |  |  |  |  |
| 13. Я плохо сплю |  |  |  |  |
| 14. Я ощущаю себя утомленным |  |  |  |  |
| 15. Я эмоционально чувствителен |  |  |  |  |

**эмоциональный дискомфорт” (ЭД)**

**“астенический компонент тревожности" (АСТ)**

**“фобический компонент” (ФОБ)**

**“тревожная оценка перспективы” (ОП)**

**“социальная защита" (СЗ)**

**Подсчет и перевод баллов:**

Оценки выраженности симптомов переводятся в числовые значения следующим образом:

0 – отсутствие данного признака, два других связываются с наличием слабо и умеренно выраженных признаков (баллы 1 и 2) и последний – как чрезвычайная, с точки зрения испытуемого, степень выраженности – 3 балла. Таким образом, по каждому субтесту испытуемый может набрать не более 45 баллов.

Для подсчёта сырых значений дополнительных шкал необходимо в соответствии с таблицей сложить баллы, соответствующие ответам на входящие в кажду шкалу утверждения:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ЭД** | | | | **АСТ** | | | | **ФОБ** | | | | **ОП** | | | | **СЗ** | | | |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **0** | **1** | **2** | **3** | **0** | **1** | **2** | **3** | **0** | **1** | **2** | **3** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 1 | 0 | 25 | 49 | 74 |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 2 | 0 | 24 | 49 | 73 |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 3 |  | | | |  | | | |  | | | | 0 | 37 | 74 | 110 |  | | | |
| 4 | 0 | 27 | 53 | 80 |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 5 |  | | | |  | | | |  | | | | 0 | 32 | 65 | 98 |  | | | |
| 6 | 0 | 24 | 49 | 73 |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 7 |  | | | |  | | | | 0 | 37 | 74 | 111 |  | | | |  | | | |
| 8 |  | | | | 0 | 30 | 61 | 91 |  | | | |  | | | |  | | | |
| 9 |  | | | |  | | | | 0 | 28 | 56 | 85 |  | | | |  | | | |
| 10 |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | 0 | 57 | 114 | 171 |
| 11 |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | 0 | 43 | 86 | 129 |
| 12 |  | | | |  | | | | 0 | 29 | 58 | 87 |  | | | |  | | | |
| 13 |  | | | | 0 | 41 | 81 | 122 |  | | | |  | | | |  | | | |
| 14 |  | | | | 0 | 29 | 58 | 87 |  | | | |  | | | |  | | | |
| 15 |  | | | |  | | | |  | | | | 0 | 31 | 61 | 92 |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Сырые баллы** | **Станайны** |
| Общий показатель |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ЭД** | **АСТ** | **ФОБ** | **ОП** | **СЗ** |
| Сырые баллы |  |  |  |  |  |
| Станайны |  |  |  |  |  |

### 

### Перевод в станайны показателей общей тревожности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Станайны** | **Сырые баллы** | |
| **Взрослые и юноши** | **Девушки** |
| 1 | менее 6 | менее 6 |
| 2 | 7-8 | 7-8 |
| 3 | 9 | 9-10 |
| 4 | 10-11 | 11-12 |
| 5 | 12-14 | 13-16 |
| 6 | 16-18 | 17-21 |
| 7 | 19-22 | 22-25 |
| 8 | 23-26 | 26-30 |
| 9 | 27 и более | 31 и более |

### Перевод в станайны показателей дополнительных шкал для взрослых и юношей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Станайны** | **Суммы диагностических коэффициентов** | | | | |
| **ЭД** | **АСТ** | **ФОБ** | **ОП** | **СЗ** |
| 1 | 34 и менее | 26 и менее | 13 и менее | 44 и менее | 50 и менее |
| 2 | 35-48 | 27-36 | 14-19 | 45-62 | 51-70 |
| 3 | 49-62 | 37-47 | 20-24 | 63-80 | 71-90 |
| 4 | 63-76 | 48-57 | 25-29 | 81-97 | 91-110 |
| 5 | 77-100 | 58-82 | 30-54 | 98-122 | 111-135 |
| 6 | 101-137 | 83-122 | 55-99 | 123-155 | 136-165 |
| 7 | 138-173 | 123-161 | 100-144 | 156-187 | 166-195 |
| 8 | 174-209 | 162-201 | 145-188 | 188-219 | 196-225 |
| 9 | 210 и более | 202 и более | 189 и более | 220 и более | 226 и более |

### Перевод в станайны показателей дополнительных шкал для девушек

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Станайны** | **Суммы диагностических коэффициентов** | | | | |
| **ЭД** | **АСТ** | **ФОБ** | **ОП** | **СЗ** |
| 1 | 42 и менее | 31 и менее | 16 и менее | 53 и менее | 60 и менее |
| 2 | 43-58 | 32-44 | 17-23 | 54-75 | 61-85 |
| 3 | 59-75 | 45-57 | 24-29 | 76-97 | 86-109 |
| 4 | 76-92 | 58-70 | 30-36 | 98-118 | 110-134 |
| 5 | 93-117 | 71-95 | 37-61 | 119-143 | 135-159 |
| 6 | 118-150 | 96-132 | 62-104 | 144-172 | 160-184 |
| 7 | 151-183 | 133-169 | 105-148 | 173-200 | 185-210 |
| 8 | 184-217 | 170-206 | 149-191 | 201-228 | 211-235 |
| 9 | 218 и более | 207 и более | 192 и более | 229 и более | 236 и более |

**ТЕСТ ЭМОЦИЙ**

*Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса*

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.

8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.

9. Мне не раз приходилось драться.

10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.

12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.

13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

14. Я думаю, что многие люди не любят меня.

15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.

20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.

21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.

22. Многие люди мне завидуют.

23. Если я злюсь, я могу выругаться.

24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Если не понимают слов, я применяю силу.

26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.

27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.

32. Я мало помогаю своим родителям.

33. На удар я отвечаю ударом.

34. В споре я часто повышаю голос.

35. Я раздражаюсь из-за мелочей.

36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.

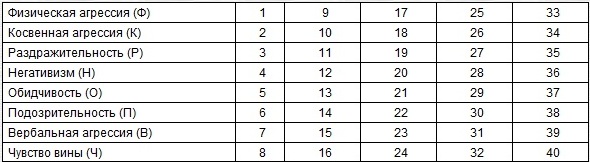
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.

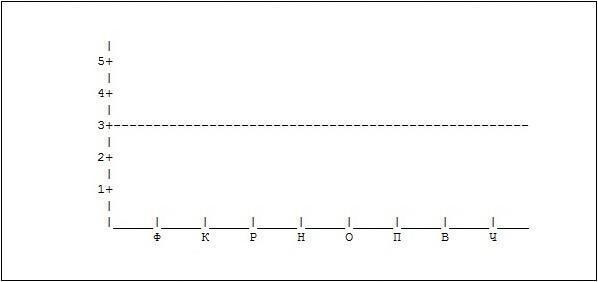
40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.

**Ключ:**



Подсчитайте число обведенных номеров **в каждой строчке**.

Отметьте на графике восемь точек и соедините их.



Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей