

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-
САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА»
НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 01 » 09 2020 года



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
Медведева М.Н.
Приказ № 25
от « 01 » 09 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Краски жизни»

Направленность: социально-педагогическая

Возраст учащихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Суркова Надежда Андреевна
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ 2020

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план и содержание программы	8
3	Условия реализации программы	12
4	Формы аттестации/контроля	13
5	Методическое обеспечение программы	13
6	Список литературы	14

Пояснительная записка

Подготовка к ЕГЭ предполагает целенаправленную, ответственную, систематическую работу учителей, психологов, родителей и самих учащихся 10-11 классов. Диагностика учебных достижений позволяет учителю своевременно выявлять успехи, пробелы и недостатки у отдельных учащихся и у всего класса, оперативно корректировать образовательный процесс. При этом важным условием успешной подготовки к сдаче ЕГЭ является умение управлять своими эмоциями, рефлексировать, а так же, правильная подготовка и режим дня ученика. В этом выпускнику могут помочь, как родители, так и сотрудники школы. Все эти факторы является не отдельной частью успешной сдачи единого государственного экзамена.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Краски жизни» имеет *социально-педагогическую направленность*. Является модифицированной, разработана на основе программы Степановой М. Н. «Практический психолог в школе».

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017г., регистрационный № 48226) «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Санитарно-

эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660), Концепцией развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 4 сентября 2014 г.), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Уставом ЦДТ, Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ново-Савиновского района г. Казани.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь учащемуся психологически подготовиться к сдаче экзамена и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ЕГЭ подразумевается сформированность у учащегося психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Актуальность данной программы никогда не потеряет значение, будущим выпускникам всегда будет требоваться помощь в обучении приемам релаксации, способам снятия нервно – психического напряжения, способам управления негативными эмоциями, а так же настрой на уверенность во время экзамена.

Психологические техники позволяют формировать у учащихся уверенность и положительные эмоции при подготовке и сдаче единого экзамена.

Отличительной особенностью программы являются методы активного социально-психологического обучения, в том числе и проектных, исследовательских. Использование игровых методов, групповой дискуссии, медитативных техник, упражнений с элементами тренинга, минилекций позволяют разнообразить занятия и позитивно настроить учащихся.

Цель и задачи программы

Цель программы - отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену через обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Задачи программы

Обучающие:

- способствовать овладению знаниями, умениями и навыками самоосознания, самовыражения и саморегуляции.
- Обучить навыкам конструктивного взаимодействия.
- Обучить приемам эффективного запоминания
- Обучить методам работы с текстом.
- Уменьшить уровень тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.

Развивающие:

- развивать способности ребенка к саморегуляции.
- развивать эмоционально-волевую сферу, чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
- развивать навыки самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
- развивать коммуникативную компетенцию

- развивать познавательный компонент психологической готовности к ЕГЭ: отработать навыки самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.

Воспитательные:

- Воспитывать терпение, волю, усидчивость, трудолюбие.
- воспитывать потребность в сотрудничестве, взаимодействии со сверстниками, умению подчинять свои интересы определенным правилам.
- способствовать формированию навыков поведения на экзамене;
- помочь осознать собственную ответственность за поступки, в анализе своих установок;
- помочь развить коммуникативные умения и навыки.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения на 144 часа. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся развлекательно-образовательные, спортивные мероприятия.

Адресат программы - Программа «Краски жизни» рассчитана на учащихся 16-18 лет.

Особенности организации образовательного процесса. Набор в группы осуществляется по желанию учащегося и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). Число участников группы 15 человек. Состав группы постоянный. При наличии свободных мест в объединение прием

обучающихся осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 16-18 лет. В объединение принимаются все желающие по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). Число воспитанников в группе – 15 человек. Состав группы учащихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования.

Форма реализация программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Итого в год 144 часа с одной группой.

Режим занятий: Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 часа.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы

учащиеся будут знать:

- психологические основы сдачи экзаменов;
- различные техники самоосознания, самовыражения и саморегуляции для уменьшения уровня тревожности;
- приемы планирования рабочего времени на экзамене;
- способы повышения самооценки;
- как справиться со стрессом на экзамене.

учащиеся будут уметь:

- применять приемы эффективного запоминания и методы работы с текстом

- проводить самопрезентацию;
- рефлексировать в самооценке, в определении чувств и эмоций, тактильных ощущений, социального статуса, личностных особенностей и др.;
- осуществлять позитивное общение в группе;
- проявлять адекватное поведение в обществе;
- взаимодействовать в команде;
- владеть способами дыхательных техник;
- произвольно управлять психофизиологическими процессами (саморегуляцией).

Способы проверки результатов и формы контроля:

В процессе обучения учащихся по данной программе отслеживаются два вида контроля:

- текущий – осуществляется посредством педагогического наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий, тестирование, беседа, опрос, выполнение самостоятельной работы

- итоговый – определяет уровень знаний, умений навыков по освоению программы, по окончании курса обучения - самостоятельная работа.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы разделов	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Набор групп	4			
I	Вводное занятие	4	4	8	тестирование, беседа
2	Психологический портрет (на входе в программу)	8	8	16	беседа тестирование
3	«Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»	4	8	12	беседа тестирование

4	«Как справиться со стрессом на экзамене?» (часть 1)	8	8	16	беседа самостоятельна я работа
5	«Как справиться со стрессом на экзамене?» (часть 2)	8	8	16	беседа самостоятельна я работа
6	«Способы снятия нервно-психического напряжения»	8	10	18	беседа самостоятельна я работа
7	«Обучение приемам релаксации»	4	8	12	самостоятельна я работа
8	«Как управлять негативными эмоциями»	6	8	14	самостоятельна я работа
9	«Уверенность на экзамене»	8	8	16	самостоятельна я работа
10	Итоговые занятия	4	8	12	тестирование, беседа
	ИТОГО	66	78	144	

Содержание программы

Тема №1. Вводные занятия – 8 часов

Теоретические занятия: знакомство с учениками. Пояснение целей и задач занятий: знакомство с правилами поведения на занятиях; инструктаж по технике безопасности; создание групповой сплоченности; формирование положительного настроения на работу.

Практические занятия: упражнение «Кто я?». Самопрезентация каждого учащегося с помощью имени.

Тема №2. Психологический портрет – 16 часов

Теоретические занятия: знакомство с особенностями каждого учащегося.

Практические занятия: исследование личностных качеств участников, уровень тревожности. Личностный опросник Айзенка МРІ, тест школьной тревожности Филлипса, проективная рисуночная методика «Вулкан», проективное рисование «Человек под дождем».

Тема №3 «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?» - 16 часов

Теоретические занятия: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.

Практические занятия: рекомендации выпускникам по подготовке к ЕГЭ, «Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала», правила поведения на экзамене, тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».

Тема №4 «Как справиться со стрессом на экзамене» (часть 1) - 16 часов

Теоретические занятия: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Практические занятия: упражнения направленные на снижение тревоги в стрессовой ситуации. Техника арт-терапии по работе с актуальными эмоциями, дыхательные упражнения для снятия тревоги.

Тема №5 «Как справиться со стрессом на экзамене» (часть 2) - 16 часов

Теоретические занятия: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Практические занятия: музыкотерапия направленная на расслабление, арт-терапевтические техники направленные на снятие тревожности.

**Тема №6 «Способы снятия нервно – психического напряжения» -
16 часов**

Теоретические занятия: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Практические занятия: аутогенная тренировка, упражнение для снятия умственного напряжения, упражнение для снятия общего напряжения, ритмичное четырехфазное дыхание.

Тема №7 «Обучение приемам релаксации» - 16 часов

Теоретические занятия: формирование представления о релаксационных техниках. Обучение приемам релаксации.

Практические занятия: техника прогрессивной мышечной релаксации, техника умиротворяющей визуализации.

Тема № 8 «Как управлять негативными эмоциями» - 16 часов

Теоретические занятия: обучение способам избавления от негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения

Практические занятия: техника "якорение", техника выявления барьеров, техника мышечной разрядки.

Тема № 9 «Уверенность на экзамене» - 16 часов

Теоретические занятия: повысить уверенность в себе, в своих силах.

Практические занятия: упражнение «я люблю...я могу...я хочу...», мини-лекция «уверенность на экзамене», упражнение «мои ресурсы», упражнение «образ уверенности», рисунок «символ уверенности», упражнение «декларация моей самооценности».

Тема № 10. «Итоговые занятия» – 8 часов

Теоретические занятия: анализ пройденной работы.

Практические занятия: рефлексия, каждый должен поделиться своими впечатлениями, полученными от занятий. Творческая работа «Нарисуй свои эмоции» (пальчиковое рисование). Итоговое повторение. Обсуждение «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?».

Условия реализации программы:

Условия реализации программы: Занятия должны проходить в просторном, проветренном помещении (актовый или театральный зал), соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для эффективной работы необходимо использовать фонотеку, наглядные пособия, учебный, научно-методический, диагностический, дидактический материалы, использовать интернет технологии, технические средства обучения: магнитофон, персональный компьютер для обработки сценарного и музыкального материала.

Занятия должны проходить в просторном, проветренном помещении, соответствующем Санитарными нормами и правилами СанПиН 9-131 РБ2000 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, электронно-вычислительным машинам и организации работы».

Оборудование и материалы для занятий:

Аппаратные средства

Компьютер

Проектор

Принтер

Модем

Устройства вывода звуковой информации — наушники для индивидуальной работы со звуковой информацией

Устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами — клавиатура и мышь.

Формы аттестации/контроля

Основными видами контроля являются: мониторинг, текущий контроль, итоговый контроль.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля являются: систематичность, учет индивидуальных особенностей учащегося, коллегиальность.

Текущий контроль успеваемости учащихся направлен на поддержание учебной мотивации и интереса, выявление отношений учащегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения программных требований. Текущий контроль проводится постоянно в форме наблюдения, опроса по каждой теме, выполнения самостоятельной работы.

Итоговый контроль определяет уровень усвоения программы и проводится в форме тестирования. (Приложение 1,2,3).

Мониторинг обученности и личностного развития учащихся проводится в течение учебного года. (Приложение № 2). При проведении мониторинга используется метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

1. Методическое обеспечение

Программа обеспечена разнообразными видами методической продукции.

- научная, специальная, методическая литература;

- мини-лекции позволяющие разнообразить занятия и позитивно настроить учащихся;
- использование проективных методик;
- использование игровых методов;
- групповые дискуссии;
- медитативные техники;
- упражнения с элементами тренинга;
- проведение проверочных работ.

2. Дидактические материалы

Дидактические материалы (иллюстрации, наглядные пособия, компьютерные презентации, образцы выполненных заданий, анкеты и методики, памятки, релаксационные аудио- и видеоматериалы и др.) используются на каждом занятии.

Список литературы для педагогов:

1. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.
2. Филимоненко Ю.И. Показатели успешности психической саморегуляции // Вестник ЛГУ. Экономика. Философия. Право. 1982. - №. 23. С. 78-80.
3. Хамбергер Л.К., Лоор М. Формирование навыков контроля стрессовых состояний // Леонова А.Б., Чернышева О.Н. (ред.) Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия. – М.: Радикс, 1995.

Список литературы для детей и родителей:

1. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. – М.: Медицина, 1986. – 280 с.

2. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.

3. Кузнецова А.С. Психологическая саморегуляция функционального состояния человека: ресурсы профессионального развития // Прохоров О.А. (ред.). Психология психических состояний. – Казань: Центр инновационных технологий, 2004. С. 329-358.

4. Леонова А.Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний // Психологический журнал. 19886. – Т. 10. - № 3. С. 43-52.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.medcentr.kiev.ua>
2. <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/114-questionnaire/1419-anketa-qgotovnost-k-egeg>
3. <https://uch.click/pedagogicheskaya-psihologiya-knigi/anketa-analiz-probnyih-27467.html>

Анкета "Готовность к ЕГЭ"

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 быть использована для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога.

Фамилия, имя _____

Друзья! Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу.

Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-бальной 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	123456789 10	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 23456789 10	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2345 67 89 10	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 23 45 67 89 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие	Полностью не	123456789 10	Абсолютно согласен

задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	согласен		
7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1234 5 6789 10	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 23456789 10	Абсолютно согласен

Спасибо!

Анализ данных

Низкими показателями считаются 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 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Источник: Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009. — 184 с. — (Психолог в школе).

Приложение 2

Анкета «Анализ пробных экзаменов»

Анкета заполняется после пробных (репетиционных) экзаменов. Она предназначена для рефлексии полученного опыта, ее результаты полезно учитывать при организации занятий с выпускниками.

Друзья!

Недавно вы сдали репетиционный экзамен, а в будущем вам предстоит сдача Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, с какими трудностями вы столкнулись. Просим вас ответить на вопросы о том, как прошел для вас репетиционный экзамен. Пожалуйста, напишите свой ответ после каждого вопроса.

- Что оказалось самым легким во время экзамена?
- Что было для вас самым трудным во время экзамена?
- Вы выполняли все задания подряд или выборочно? Если выборочно, то как выбирали?
- Что для вас явилось неожиданным во время экзамена?
- Вы планировали свою работу во время экзамена? Если да, то как?
- Что бы вы посоветовали тем, кто готовится к сдаче репетиционного экзамена?

Благодарим за ваши ответы!

Приложение 3

Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.

Бланк суждений

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ни что 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 возбуждён, мне не	1	2	3	4

	по себе				
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	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, 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 всё 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

Ключ к методике оценки ситуационно и личностной тревожности

Номер суждения	Ситуационная тревожность (ответы)	Номер суждения	Личностная тревожность (ответы)
1	4 3 2 1	21	4 3 2 1
2	4 3 2 1	22	1 2 3 4
3	1 2 3 4	23	1 2 3 4
4	1 2 3 4	24	1 2 3 4
5	4 3 2 1	25	1 2 3 4
6	1 2 3 4	26	4 3 2 1
7	1 2 3 4	27	4 3 2 1
8	4 3 2 1	28	1 2 3 4
9	1 2 3 4	29	1 2 3 4
10	4 3 2 1	30	4 3 2 1
11	4 3 2 1	31	1 2 3 4
12	1 2 3 4	32	1 2 3 4
13	1 2 3 4	33	1 2 3 4
14	1 2 3 4	34	1 2 3 4
15	4 3 2 1	35	1 2 3 4
16	4 3 2 1	36	4 3 2 1
17	1 2 3 4	37	1 2 3 4
18	1 2 3 4	38	1 2 3 4
19	4 3 2 1	39	4 3 2 1
20	4 3 2 1	40	1 2 3 4