

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

Эмоциональная напряженность - психическая напряженность, вызванная длительной перегрузкой эмоциональной сферы [4].

Эмоциональная напряженность может возникнуть у человека при попадании в трудные, экстремальные условия, при умственной и эмоциональной перегрузке, создаваемой необходимостью быстрого принятия ответственного решения; трудностями задачи; дефицитом времени при выполнении значимой для человека деятельности; повышенной ответственностью за выполняемую работу; неудачами в деятельности и т.д.

Состояние эмоциональной напряженности как одно из интенсивных эмоциональных состояний способно «существенно влиять на протекание и общую эффективность деятельности» [2].

В состоянии эмоциональной напряженности у человека, прежде всего, снижается выполнение сложных операций и интеллектуальных задач: резко сокращается объем внимания, памяти, появляются нарушения со стороны восприятия и мышления, воспроизводятся бесполезные ненаправленные действия.

Методику можно применять с детьми, начиная с 5-го класса.

Инструкция: «Если то, о чем говорится в суждении, происходит с Вами всегда, часто, характерно для Вашего поведения – отмечаете «да» в бланке. Если же такое с Вами происходит редко или никогда не бывает – ответ «нет». Если сомневаетесь, отвечаете «не знаю».

Обработка результатов: 1) Подсчитайте количество положительных ответов («да») в первой колонке (ответы на вопросы 1-10), во второй колонке (ответы на вопросы 10-20). В строке «Итого» запишите результат.

2) Подсчитайте количество отрицательных ответов («нет») в третьей колонке (ответы на вопросы 20-30). В строке «Итого» запишите результат.

3) Подсчитайте все ответы «не знаю» по всей анкете и разделите результат пополам.

4) Сложите все полученные результаты и занесите в строку «Всего».

Интерпретация: полученный результат соотнесите со шкалой:

От 0 до 10 свидетельствует о низком уровне эмоционального напряжения;

От 11 до 17 говорит о среднем уровне;

От 18 до 22 выражен высокий уровень эмоционального напряжения;

От 23 до 30 – очень высокий уровень эмоционального напряжения (высокая ранимость, тревожность, конфликтность, неблагоприятные эмоциональные отношения, несформированность систем управления и контроля своей деятельности) [1].

№ п/п	Вопросы	Ответ			№ п/п	Вопросы	Ответ			№ п/п	Вопросы	Ответ		
		да	нет	не знаю			да	нет	не знаю			да	нет	не знаю
1.	Мне с трудом удается сосредоточить свое внимание на уроке.	да	нет	не знаю	11.	Я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании, и это раздражает меня.	да	нет	не знаю	21.	У меня обычно не бывает головных болей после длительного напряжения	да	нет	не знаю
2.	Отступление учителя от основной темы сильно отвлекает меня.	да	нет	не знаю	12.	Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед опросом на уроке и на экзамене.	да	нет	не знаю	22.	Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.	да	нет	не знаю
3.	Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе, экзамене.	да	нет	не знаю	13.	Порой мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал, и это меня раздражает.	да	нет	не знаю	23.	Невыполненное задание или контрольная работа не волнуют меня.	да	нет	не знаю
4.	Иногда мне кажется, что мои знания по отдельным предметам ничтожны.	да	нет	не знаю	14.	Во время ответа на уроке я обычно сильно смущаюсь.	да	нет	не знаю	24.	Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед ответом на уроке, экзамене, если уверен в своих знаниях.	да	нет	не знаю
5.	Отчаявшись выполнить какое-нибудь задание, я опускаю руки.	да	нет	не знаю	15.	Возможные неудачи на экзамене или при ответе на уроке очень тревожат меня.	да	нет	не знаю	25.	Я обычно в числе первых заканчиваю контрольную работу или иду отвечать на экзамене и стараюсь не думать о возможных ошибках.	да	нет	не знаю
6.	Я не успеваю усвоить учебный материал, и это вызывает чувство неуважения к себе.	да	нет	не знаю	16.	Во время выступления я начинаю заикаться.	да	нет	не знаю	26.	Мне обычно не требуется много времени на обдумывание дополнительных вопросов, задаваемых учителем.	да	нет	не знаю
7.	Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.	да	нет	не знаю	17.	Мое состояние во многом зависит от успешности выполнения учебного задания.	да	нет	не знаю	27.	Насмешки одноклассников не портят мне настроение.	да	нет	не знаю
8.	Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.	да	нет	не знаю	18.	Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и, оптом жалею об этом.	да	нет	не знаю	28.	Я обычно сплю спокойно и не мучаюсь во сне, даже если у меня в школе неприятности.	да	нет	не знаю
9.	Меня сильно беспокоит мое положение в классе.	да	нет	не знаю	19.	Состояние класса и отношение ко мне очень влияют на мое настроение.	да	нет	не знаю	29.	В классе я чувствую себя легко и непринужденно.	да	нет	не знаю
10.	Я – безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.	да	нет	не знаю	20.	После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.	да	нет	не знаю	30.	Мне легко организовать свой распорядок дня. Обычно я успеваю сделать все, что планирую.	да	нет	не знаю
Итого:					Итого:					Итого:				
Всего:														

