**Методика «Шкала тревожности а.М. Прихожан»**

Разработана по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» В. Кондаша. Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них чело­век оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, зависимы от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывает­ся фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

**Инструкция**. На следующих страницах перечислены ситуации, с ко­торыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, страх.

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите одну из цифр справа 0, 1, 2, 3, 4. Если ситуация совершенно не кажется вам неприятной, обведите цифру 0. Если она немного волнует и беспокоит вас, обведите цифру 1. Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать ее, обведите цифру 2. Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3. Если ситуация для вас крайне неприятна, если вы не можете перенести ее, и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обве­дите цифру 4. Ваша задача представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает, в какой степени эта си­туация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Текст методики** | | |
| 1. | Отвечать у доски | 1 2 3 4 |
| 2. | Пойти в дом к незнакомым людям | 1 2 3 4 |
| 3. | Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах | 1 2 3 4 |
| 4. | Разговаривать с директором школы | 1 2 3 4 |
| 5. | Думать о своем будущем | 1 2 3 4 |
| 6. | Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить | 1 2 3 4 |
| 7. | Тебя критикуют, в чем-то упрекают | 1 2 3 4 |
| 8. | На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) | 1 2 3 4 |
| 9. | Пишешь контрольную работу | 1 2 3 4 |
| 10. | После контрольной учитель называет отметки | 1 2 3 4 |
| 11. | На тебя не обращают внимания | 1 2 3 4 |
| 12. | У тебя что-то не получается | 1 2 3 4 |
| 13. | Ждешь родителей с родительского собрания | 1 2 3 4 |
| 14. | Тебе грозит неудача, провал | 1 2 3 4 |
| 15. | Слышишь за своей спиной смех | 1 2 3 4 |
| 16. | Сдаешь экзамены в школе | 1 2 3 4 |
| 17. | На тебя сердятся (непонятно почему) | 1 2 3 4 |
| 18. | Выступать перед большой аудиторией | 1 2 3 4 |
| 19. | Предстоит важное, решающее дело | 1 2 3 4 |
| 20. | Не понимаешь объяснений учителя | 1 2 3 4 |
| 21. | С тобой не согласны, противоречат тебе | 1 2 3 4 |
| 22. | Сравниваешь себя с другими | 1 2 3 4 |
| 23. | Проверяются твои способности | 1 2 3 4 |
| 24. | На тебя смотрят, как на маленького | 1 2 3 4 |
| 25. | На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос | 1 2 3 4 |
| 26. | Замолчали, когда ты подошел (подошла) | 1 2 3 4 |
| 27. | Оценивается твоя работа | 1 2 3 4 |
| 28. | Думаешь о своих делах | 1 2 3 4 |
| 29. | Тебе надо принять для себя решение | 1 2 3 4 |
| 30. | Не можешь справиться с домашним заданием | 1 2 3 4 |

Методика включает ситуации трех типов:

1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;

2) ситуации, актуализирующие представление о себе;

3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Дан­ные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице 1.

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид тревожности** | **Номер пункта шкалы** | | | | | | | | | |
| Школьная | 1 | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 |
| Самооценочная | 2 | 5 | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | 29 |
| Межличностная | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 |

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, по­казатель по всей шкале - общего уровня тревожности.

Таблицы стандартных данных, позволяющих охарактеризовать показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  тревожности | Класс | Школьная  тревожность | | Общая тревожность | |
| Д | М | Д | М |
| 1 - нормальный | 9 кл | 7 - 19 | 4 -17 | 30-62 | 17-54 |
| 8 , 10 кл | 2 - 14 | 1 – 13 | 17-54 | 10-48 |
| 11 кл | 5 - 17 | 5 – 14 | 35-62 | 23-47 |
| 2 – несколько  повышен | 9 кл | 19-25 | 18-23 | 63-78 | 55-73 |
| 8 ,10 кл | 15-20 | 14-19 | 55-72 | 49-67 |
| 11 кл | 18-23 | 15-19 | 63-76 | 48-60 |
| 3 - высокий | 9 кл | 26-31 | 24-30 | 79-94 | 74-91 |
| 10 кл | 21-26 | 20-25 | 73-90 | 68-86 |
| 11кл | 24-30 | 20-24 | 77-90 | 61-72 |
| 4 – очень высокий | 9 кл | более 31 | более 30 | более 94 | более 91 |
| 10 кл | более 26 | более 25 | более 90 | более 86 |
| 11 кл | более 30 | более 24 | более 90 | более 72 |
| 5 «чрезмерное» спокойствие | 9 кл | меньше 7 | меньше 4 | меньше 30 | меньше 17 |
| 10 кл | меньше 2 | ------- | меньше 17 | меньше 10 |
| 11 кл | меньше 5 | меньше 5 | меньше 35 | меньше 23 |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  тревожности | Класс | Межличностная  тревожность | | Самооценочная тревожность | |
| Д | М | Д | М |
| 1 - нормальный | 9 кл | 7 - 20 | 5 -17 | 11-21 | 4 -18 |
| 10 кл | 4 -19 | 3 -17 | 6 -19 | 1 -17 |
| 11 кл | 5 -20 | 5 – 14 | 12-23 | 8 -17 |
| 2 – несколько  повышен | 9 кл | 21-27 | 18-24 | 22-26 | 19-25 |
| 10 кл | 20-26 | 18-25 | 20-26 | 18-26 |
| 11 кл | 21-28 | 15-19 | 24-29 | 18-22 |
| 3 - высокий | 9 кл | 28-33 | 25-30 | 27-31 | 26-32 |
| 10 кл | 27-33 | 26-32 | 27-32 | 27-34 |
| 11кл | 29-36 | 20-23 | 30-34 | 23-27 |
| 4 – очень высокий | 9 кл | более 33 | более 30 | более 31 | более 32 |
| 10 кл | более 33 | более 32 | более 33 | более 34 |
| 11 кл | более 36 | более 23 | более 34 | более 27 |
| 5- «чрезмерное» спокойствие | 9 кл | меньше 7 | меньше 5 | меньше 11 | меньше 4 |
| 10 кл | меньше 4 | меньше3 | меньше 6 | ------- |
| 11 кл | меньше 5 | меньше 5 | меньше 12 | меньше 8 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ,\_\_\_\_ класс

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите одну из цифр справа 0, 1, 2, 3, 4. Если ситуация совершенно не кажется вам неприятной, обведите цифру 0. Если она немного волнует и беспокоит вас, обведите цифру 1. Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать ее, обведите цифру 2. Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3. Если ситуация для вас крайне неприятна, если вы не можете перенести ее, и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обве­дите цифру 4. Ваша задача представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает, в какой степени эта си­туация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Текст методики** | | |
| 1. | Отвечать у доски | 1 2 3 4 |
| 2. | Пойти в дом к незнакомым людям | 1 2 3 4 |
| 3. | Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах | 1 2 3 4 |
| 4. | Разговаривать с директором школы | 1 2 3 4 |
| 5. | Думать о своем будущем | 1 2 3 4 |
| 6. | Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить | 1 2 3 4 |
| 7. | Тебя критикуют, в чем-то упрекают | 1 2 3 4 |
| 8. | На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) | 1 2 3 4 |
| 9. | Пишешь контрольную работу | 1 2 3 4 |
| 10. | После контрольной учитель называет отметки | 1 2 3 4 |
| 11. | На тебя не обращают внимания | 1 2 3 4 |
| 12. | У тебя что-то не получается | 1 2 3 4 |
| 13. | Ждешь родителей с родительского собрания | 1 2 3 4 |
| 14. | Тебе грозит неудача, провал | 1 2 3 4 |
| 15. | Слышишь за своей спиной смех | 1 2 3 4 |
| 16. | Сдаешь экзамены в школе | 1 2 3 4 |
| 17. | На тебя сердятся (непонятно почему) | 1 2 3 4 |
| 18. | Выступать перед большой аудиторией | 1 2 3 4 |
| 19. | Предстоит важное, решающее дело | 1 2 3 4 |
| 20. | Не понимаешь объяснений учителя | 1 2 3 4 |
| 21. | С тобой не согласны, противоречат тебе | 1 2 3 4 |
| 22. | Сравниваешь себя с другими | 1 2 3 4 |
| 23. | Проверяются твои способности | 1 2 3 4 |
| 24. | На тебя смотрят, как на маленького | 1 2 3 4 |
| 25. | На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос | 1 2 3 4 |
| 26. | Замолчали, когда ты подошел (подошла) | 1 2 3 4 |
| 27. | Оценивается твоя работа | 1 2 3 4 |
| 28. | Думаешь о своих делах | 1 2 3 4 |
| 29. | Тебе надо принять для себя решение | 1 2 3 4 |
| 30. | Не можешь справиться с домашним заданием | 1 2 3 4 |