

Методика рівня тривожності підлітків.

Методика „Шкала тривожності” розроблена за принципом „Шкали ситуаційної тривоги „Кондаша” (1973)”. Друкується з книги Є.І.Рогова „Настільна книга практичного психолога”. Книга 1. М.: Владос 1999.

Методики подібного роду побудовані так, щоб людина не виявляла в себе тривожність або її відсутність, а оцінювала ситуації, що викликають той або інший ступінь тривоги, і виявляла сфери дійсності, що є для неї основними джерелами тривоги.

Інструкція

На наступних сторінках перераховані ситуації, з якими ви часто зустрічаєтеся в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожен пропозицію і обведіть кружком одну з цифр праворуч: 0,1,2,3,4.

Якщо ситуація зовсім не здається вам неприємною, обведіть цифру „0”.

Якщо вона трохи хвилює, турбує, обведіть цифру „1”.

Якщо ситуація досить неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви хотіли б уникнути її, обведіть цифру „2”.

Якщо вона для вас дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру „3”.

Якщо ситуація для вас у крайній мірі неприємна, якщо ви не можете перенести її і вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх, обведіть цифру „4”.

Ваша задача — уявити собі як можна ясніше кожен ситуацію і обвести кружком ту цифру, що вказує, наскільки ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

Методика включає ситуації трьох типів:

- А) ситуації, пов’язані зі школою, спілкуванням з учителем;
- Б) ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- В) ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляються за допомогою даної шкали, позначені так: шкільна, самооціночна, міжособистісна.

Дані про розподіл пунктів шкали:

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1 4 6 9 10 13 16 20 25 30 3 5 12
Самооціночна	14 19 22 23 27 28 29 2 7 8 11 15 17 18
Міжособистісна	21 24 26

Підраховується загальна сума балів окремо за кожним розділом і за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — загального рівня тривожності.

Особливо увагу треба звернути насамперед на учнів з високою загальною тривожністю. Як відомо, подібна тривожність може продовжуватися або справжнім неблагополуччям школяра в найбільш значимих сферах діяльності самооцінки, або існувати якби всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком визначених особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки і т.ін.

Текст методики

1. Відповідати біля дошки	01234
2. Піти в будинок до незнайомих людей	01234
3. Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	01234
4. Розмовляти з директором школи	01234
5. Думати про своє майбутнє	01234
6. Учитель дивиться в журнал кого б запитати	01234
7. Тебе критикують, за щось дорікають	01234
8. на тебе дивляться, коли ти що не-будь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, рішення задачі).	01234
9. Пишеш контрольну роботу.	01234
10. Після контрольної вчитель оголошує оцінки.	01234
11. На тебе не звертають уваги.	01234
12. У тебе щось не виходить.	01234
13. Чекаєш батьків з батьківських зборів.	01234
14. Тобі загрожує невдача, провал.	01234
15. Чуєш за своєю спиною сміх.	01234
16. Здаєш іспити в школі.	01234
17. На тебе сердяться (незрозуміло чому).	01234
18. Тобі потрібно виступити перед велелюдною аудиторією.	01234
19. Має бути важлива вирішальна справа.	01234
20. Не розумієш пояснення вчителя.	01234
21. З тобою не згодні, суперечать тобі.	01234
22. Порівнюєш себе з іншими.	01234
23. Перевіряються твої здібності.	01234
24. На тебе дивляться як на маленького.	01234
25. На уроці вчитель зненацька задає тобі питання.	01234
26. Замовкли, коли ти підійшов (підійшла).	01234
27. Оцінюється твоя робота.	01234
28. Думаєш про свої справи.	01234
29. Тобі треба прийняти для себе рішення.	01234
30. Не можеш справитися з домашнім завданням.	01234

Рівні тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	Клас	Стать	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
1. Нормальний	8	Ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		М	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	Ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		М	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	Ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		М	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Дещо підвищений	8	Ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		М	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	Ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		М	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	Ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		М	48-60	15-19	18-22	35-19
3. Високий	8	Ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		М	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	Ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		М	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	Ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		М	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Дуже високий	8	Ж	94	Більше 31	Більше 31	Більше 33
		М	91	Більше 30	Більше 32	Більше 30
	9	Ж	90	Більше 26	Більше 32	Більше 33
		М	86	Більше 25	Більше 34	Більше 32
	10	Ж	90	Більше 30	Більше 34	Більше 36

