**Методика «Шкала тревожности» (Кондаш)**

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, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить её в группе.

***Инструкция***. Перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру - 0. Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру - 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, 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 её 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 вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу страх.

Методика включает ситуации трёх 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.

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

1. Отвечать у доски  01234

2. Пойти в дом к незнакомым людям   01234

3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах 01234

4. Разговаривать с директором школы  01234

5. Думать о своем будущем  01234

6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить  01234

7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают  01234

8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь

 (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)  01234

9. Пишешь контрольную работу  01234

10. После контрольной учитель называет отметки  01234

11. На тебя не обращают внимания  01234

12. У тебя что-то не получается  01234

13. Ждешь родителей с родительского собрания  01234

14. Тебе грозит неудача, провал  01234

15. Слышишь за своей спиной смех  01234

16. Сдаешь экзамены в школе  01234

17. На тебя сердятся (непонятно почему)  01234

18. Выступать перед большой аудиторией  01234

19. Предстоит важное, решающее дело  01234

20. Не понимаешь объяснений учителя  01234

21. С тобой не согласны, противоречат тебе  01234

22. Сравниваешь себя с другими   01234

23. Проверяются твои способности    01234

24. На тебя смотрят как на маленького  01234

25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос  01234

26. Замолчали, когда ты подошел (подошла)  01234

27. Оценивается твоя работа  01234

28. Думаешь о своих делах  01234

29. Тебе надо принять для себя решение  01234

30. Не можешь справиться с домашним заданием  01234

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 помои то данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид тревожности  | Номер пункта шкалы  |
| Школьная СамооценочнаяМежличностная | 1 32  | 457  | 6128  | 9 14 11  | 10 19 15  | 132217  | 162318  | 20 2721  | 25 28 24  | 30 2926  |

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.

В следующей таблице представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы только для сельских школьников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень тревожности | Группа учащихся | Уровень различных видов тревожности (в баллах) |
| Класс | Пол  | Общая  | Школьная  | Самооценочная  | Межличностная  |
| 1. Нормаль­ный | 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. Несколько повышенный      | 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 | 15-19 |
| 3. Высокий  | 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. Очень высокий    | 8 | ж | более 94 | более 31 | более 31 | более 33 |
|    | м | более 91 | более 30 | более 32 | более 30 |
| 9 | ж | более 90 | более 26 | более 32 | более 33 |
|    | м | более 86 | более 25 | более 34 | более 32 |
| 10 | ж | более 90 | более 30 | более 34 | более 36 |
|    | м | более 72 | более 24 | более 27 | более 23 |
| 5. Чрезмер­ное спо­койствие   | 8 | ж | менее 30 | менее 7 | менее 11 | менее 7 |
|    | м | менее 17 | менее 4 | менее 4 | менее 5 |
| 9 | ж | менее 17 | менее 2 | менее б | менее 4 |
|    | м | менее 10 | — | — | менее 3 |
| 10 | ж | менее 39 | менее 5 | менее 12 | менее 5 |
|    | м  | менее 23 | менее 5 | менее 8 | менее 5 |