

---

## Приложение 3

# ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10–16 ЛЕТ

### 1. Краткая информация о методике

Настоящая шкала тревожности была разработана нами в 1980–1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогogenicности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является, на наш взгляд, то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т. е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Предлагаемый вариант шкалы прошел стандартную отработку. Поскольку первый вариант настоящей шкалы, опубликованный нами в 1984 г. (см. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И. В. Дубровиной), без ведома автора и без ссылки на него был опубликован Е. И. Роговым<sup>1</sup>, а затем воспроизведен в ряде других изданий, обращаем внимание читателей на то, что первый вариант был нормирован в 1980–1982 гг. и соответственно, не может быть использован в настоящее время.

Публикуемый в данной книге вариант методики прошел всестороннюю отработку и апробацию в 1995–1998 гг.<sup>2</sup>

Важным его отличием является то, что нормирование проходило не по классам, а по возрасту испытуемых, что связано с современной ситуацией в образовании, когда в одном классе могут учиться дети различных возрастов. Работа включала современную экспертную оценку пунктов шкалы, психометрическую проверку и апробацию на различных половозрастных и региональных выборках. Всего в психометрической проверке участвовали около 1400 чел.

Первый вариант методики содержал 3 субшкалы, определяющих соответственно тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную) и с отношением к себе (самооценочную). Настоящий вариант дополнен шкалой мистических, магических страхов (магической), поскольку она оказалась очень чувствительной и позволила отделить общую, генерализованную тревогу от вариантов частной, парциальной тревоги.

---

<sup>1</sup> Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. — М.: Владос, 1995. С. 126–131. Отметим, кстати, что столь же бесцеремонно этот автор обошелся и с представленной в этой же статье системой упражнений, поместив их в другом месте данной книги и без всякой связи с данной методикой (с. 472–474).

<sup>2</sup> Особо хотелось бы поблагодарить за участие в современном нормировании методики М. Б. Бакулевскую, психолога гимназии г. Снежинска, бывших учащихся этой гимназии Ю. Погодину и В. Шукайло и их научного руководителя, доцента кафедры педагогики и психологии Чипкро М. А. Беребина, проведших эту работу по собственной инициативе.

## 2. Описание методики и процедура проведения

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма «А» предназначена для школьников 10–12 лет, форма «Б» — для учащихся 13–16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

### ИНСТРУКЦИЯ

На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру **0**. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру **1**. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, обведи цифру **2**. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру **3**. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру **4**.

Твоя задача — представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра, написано вверху страницы.

Далее следует текст методики.

Форма «А»

№		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
	<b>Пример.</b> Перейти в новую школу	0	1	2	3	4
1	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	0	1	2	3	4
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18	Слышать смех за своей спиной	0	1	2	3	4
19	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4

№		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
22	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26	На тебя смотрят, как на маленького	0	1	2	3	4
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28	На уроке — учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
30	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4
32	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38	Отстаивать свою точку зрения в споре с другом (подругой)	0	1	2	3	4
39	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	0	1	2	3	4

№		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
	<b>Пример</b> Перейти в новую школу	0	1	2	3	4
1	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2	Необходимо обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	0	1	2	3	4
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7	Учитель делает тебе замечание	0	1	2	3	4
8	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10	Видеть «вещие» сны	0	1	2	3	4
11	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев посторонних сил	0	1	2	3	4
15	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18	Слышать смех за своей спиной	0	1	2	3	4
19	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20	Думаешь о своем будущем	0	1	2	3	4

№		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
21	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22	Выступать перед большой аудиторией	0	1	2	3	4
23	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24	Ссориться с родителями	0	1	2	3	4
25	Участвовать в психологическом эксперименте	0	1	2	3	4
26	На тебя смотрят, как на маленького (маленькую)	0	1	2	3	4
27	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28	На уроке — учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29	Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	0	1	2	3	4
30	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31	Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	0	1	2	3	4
32	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37	Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	0	1	2	3	4
38	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	0	1	2	3	4
39	Смотреться в зеркало	0	1	2	3	4
40	Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	0	1	2	3	4

### 3. Обработка и оценка полученных результатов

Распределение пунктов шкалы по указанным выше субшкалам представлено в табл. 1. Ключ является общим для обеих форм.

Таблица 1  
Ключ к шкале личностной тревожности<sup>1</sup>

Субшкала	Пункты шкалы
Школьная тревожность	1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
Самооценочная тревожность	3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
Межличностная тревожность	2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
Магическая тревожность	4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную (табл. 2–6). В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам — отдельных видов тревожности.

Таблица 2  
Перевод «сырых» баллов в стандартные оценки (стены). Общая тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10–11 лет		12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
Стены	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девушки	юноши
1	0–33	0–26	0–34	0–26	0–34	0–37	0–33	0–27
2	34–40	27–32	35–43	27–32	35–43	38–45	34–39	28–34
3	41–48	33–39	44–50	33–38	44–52	46–53	40–46	35–41
4	49–55	40–45	51–58	39–44	53–61	54–61	47–53	42–47
5	56–62	46–52	59–66	45–50	62–70	62–69	54–60	48–54
6	63–70	53–58	67–74	51–56	71–80	70–77	61–67	55–61
7	71–77	59–65	75–81	57–62	81–88	78–85	68–74	62–68
8	78–84	66–71	82–89	63–67	89–98	86–93	75–80	69–75
9	85–92	72–77	90–97	68–73	99–107	94–101	81–87	76–82
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более
ч	55, 23	46, 34	60, 34	46, 62	64, 17	64, 34	55, 12	49, 76
д	5, 71	5, 21	6, 23	3, 21	4, 23	4, 81	5, 88	4, 93

<sup>1</sup> Конечно, выделение субшкал во многом условно. Так, например, предложенные в ней ситуации общения могут рассматриваться с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации — как ситуации общения с взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

Таблица 3  
Школьная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
Стены	10–11 лет		12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девушки	юноши
1	0–8	0–7	0–2	0–7	0–8	0–7	0–7	0–6
2	9–11	8–10	3–5	8–9	9–10	8–9	8–9	7
3	12–13	11–12	6–7	9–10	11–13	10–12	10–11	8
4	14–16	13–14	8–10	11–12	14–15	13–15	12–13	9
5	17–18	15–16	11–12	13	16–18	16–17	14	10
6	19–20	17–18	13–15	14–15	19–20	18–20	15–16	11
7	21–22	19–20	16–17	16	21–22	21–22	17–18	12–13
8	23–25	21–22	18–20	17–18	23–25	23–25	19–20	14
9	26–27	23–24	21–22	19–20	26–27	26–28	21–22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

Таблица 4  
Самооценочная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
Стены	10–11 лет		12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девушки	юноши
1	0–10	0–7	0–9	0–5	0–8	0–7	0–6	0–7
2	11	8–9	10–11	6–7	9–10	8–10	7–8	8–9
3	12–13	10	12–13	8	11–13	11–13	9–11	10–12
4	14	11–12	14–16	9–10	14–16	14–16	12–13	13–15
5	15–16	13	17–18	11–12	17–18	17–19	14–16	16–17
6	17–18	14–15	19–20	10–11	19–21	20–22	17–18	18–20
7	19	16–17	21–22	13–14	22–24	23–25	19–21	21–23
8	20–21	18	23–24	15	25–26	26–28	22–23	24–25
9	22–23	19–20	25–27	16–17	27–29	29–31	24–26	26–28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и более	29 и более

Таблица 5  
Межличностная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10–11 лет		12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
Стены	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девушки	юноши
1	0–8	0–7	0–8	0–8	0–6	0–8	0–6	0–7
2	9	8	9–10	9	7–9	9–11	7–8	8–9
3	10	9	11–12	10	10–12	12–14	9–11	10–12
4	11	10	13–14	11–12	13–15	15–17	12–13	13–15
5	12–13	11–12	15	13	16–17	18–20	14–15	16–17
6	14	13	16–17	14–15	18–20	21–23	16–18	18–20
7	15	14	18–19	16	21–23	24–26	19–20	21–23
8	16–17	15	20–21	17–18	24–26	27–29	21–23	24–26
9	18	16	22–23	19	27–29	30–32	24–25	27–28
10	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и более	29 и более

Таблица 6  
Магическая тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10–11 лет		12 лет		13–14 лет		15–16 лет	
Стены	Девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девушки	юноши
1	0–7	0–6	0–7	0–4	0–5	0–6	0–6	0–5
2	8	7	8–9	5–6	6–7	7–8	7–9	6–7
3	9–10	8–9	10–11	7	8–10	9–10	10–11	8–9
4	11–12	10	12–13	8–9	11–13	11–12	12–14	10
5	13–14	11–12	14–15	10	14–15	13–14	15–16	11–12
6	15–16	13	16–17	11–12	16–18	15–16	17–19	13
7	17–18	14	18–20	13	19–21	17–18	20–22	14–15
8	19–20	15–16	21–22	14–15	22–23	19–20	23–24	16–17
9	21–22	17	23–24	16	24–26	21–23	25–27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого. Для этого может быть использована табл. 4 приложения 1.