

## Шкала социально-ситуационной тревоги

Кондаша (1973)

**Цель:** выявление разных видов тревожности

**Материал:** бланки с вопросами.

### *Инструкция*

В данном тесте перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными и вызывать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

- ✓ Если ситуация не кажется вам неприятной, обведите кружком цифру «0».
- ✓ Если она немного беспокоит вас, обведите цифру «1».
- ✓ Если ситуация неприятна и вызывает серьезное беспокойство, обведите цифру «2».
- ✓ Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру «3».
- ✓ Если ситуация для вас крайне неприятна, вы не можете перенести ее, вызывает у вас сильное беспокойство и страх, обведите цифру «4».

Ваша задача представить степень угрозы, уровень тревожности в той или иной ситуации и обвести кружком одну из цифр.

### **Мне неприятно...**

1. Отвечать у доски – 0 1 2 3 4
2. Пойти в гости к незнакомым людям – 0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах – 0 1 2 3 4
4. Разговаривать с директором школы – 0 1 2 3 4
5. думать о своем будущем -0 1 2 3 4
6. Когда учитель смотрит в журнал и выбирает, кого бы спросить – 0 1 2 3 4
7. Меня критикуют и в чем-то упрекают -0 1 2 3 4
8. На меня смотрят, когда я что-нибудь делаю  
(наблюдает за мной во время работы, решения задачи) – 0 1 2 3 4
9. Делать контрольную работу – 0 1 2 3 4
10. Когда после контрольной работы учитель вслух произносит отметки – 0 1 2 3 4
11. Меня игнорируют или не обращают внимания – 0 1 2 3 4
12. У меня что-то не получается – 0 1 2 3 4
13. Жду родителей с родительского собрания – 0 1 2 3 4
14. Мне грозит неудача или провал – 0 1 2 3 4
15. Когда я слышу за своей спиной смех или шепот – 0 1 2 3 4
16. Сдаю экзамены в школе - 1 2 3 4
17. Когда на меня сердятся без видимой на то причины – 0 1 2 3 4
18. Мне предстоит выступить перед большой аудиторией – 0 1 2 3 4
19. Предстоит важное решающее дело – 0 1 2 3 4
20. Не понимаю объяснения учителя – 0 1 2 3 4
21. Со мной не согласны и противоречат моему мнению - 0 1 2 3 4
22. Сравниваю себя с другими – 0 1 2 3 4
23. Проверяют мои способности - 0 1 2 3 4
24. Со мной разговаривают как с маленьким – 0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает мне вопрос – 0 1 2 3 4
26. Одноклассники вдруг резко замолчали, когда я подошел – 0 1 2 3 4

27. Оценивается моя работа – 0 1 2 3 4  
 28. Думаю о своих проблемах – 0 1 2 3 4  
 29. Мне необходимо принять важное решение – 0 1 2 3 4  
 30. Не могу справиться с домашним заданием – 0 1 2 3 4

**Ход:** данная диагностика построена так, чтобы человек не выявлял у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивал обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги.

Данная методика направлена на выявление разных видов тревожности:

- а) школьная тревожность;  
 б) самооценочная тревожность;  
 в) межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками.

Виды тревожности, выявляемые при помощи данной шкалы обозначены следующим образом:

Виды тревожности	Номера пункта шкалы
школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

### **Обработка результатов**

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются как показатели соответствующих видов тревожности, показатели по всей шкале отражают общий уровень тревожности.

Показатели уровня тревожности

№	Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности			
				(в баллах)			
		класс	пол	общая	школьная	самооценочная	межличностная
1	Нормальный	IX	Дев.	30-62	7-19	4-18	7-20
			Юн.	17-54	4-17	11-21	5-17
		X	Дев.	17-54	2-14	6-19	4-19
			Юн.	10-48	1-13	1-17	3-17
XI	Дев.	35-62	5-17	12-23	5-20		
	Юн.	23-47	5-14	8-17	5-14		
2	Несколько повышенный	IX	Дев.	63-78	20-25	22-26	21-27

			Юн.	55-73	18-23	19-25	18-24
		X	Дев.	55-72	15-20	20-26	20-26
			Юн.	49-67	14-19	18-26	18-25
		XI	Дев.	63-76	18-23	24-29	21-28
			Юн.	48-60	15-19	18-22	15-19
3	Высокий	IX	Дев.	79-94	26-31	27-31	28-33
			Юн.	74-91	24-30	26-32	25-30
		X	Дев.	73-90	21-26	27-32	27-33
			Юн.	68-86	20-25	27-34	26-32
		XI	Дев.	77-90	24-30	30-34	29-36
			Юн.	61-72	20-24	23-27	20-23
4	Очень высокий	IX	Дев.	94	31	31	33
			Юн.	91	30	32	30
		X	Дев.	90	26	32	33
			Юн.	86	25	34	32
		XI	Дев.	90	30	34	36
			Юн.	72	24	27	23
5	«Чрезмерное спокойствие»	IX	Дев.	30	7	11	7
			Юн.	17	4	4	5
		X	Дев.	17	2	6	4
			Юн.	10	-	-	3
		XI	Дев.	35	5	12	5
			Юн.	23	5	8	5