

Методика на виявлення типу тривожності

Інструкція: “Закінчіть надруковані нижче речення. Робіть це якомога швидше. Якщо якийсь речення здається Вам важким і Ви не зможете відразу придумати йому закінчення, поставте перед ним галочку і поверніться до нього в кінці роботи”.

Майбутнє здається мені ...

Коли я порівнюю себе з іншими ...

Інколи мені здається, що я ...

Боюсь, що ...

Дуже хочу, щоб ...

Більш за все мені заважає ...

Якщо було б можна ...

Зазвичай я ...

Мене охоплює сильна тривога ...

Майбутні труднощі ...

Зі мною ...

Мені не вистачає ...

Я хвилююся, коли ...

Я був би задоволений, якщо ...

Я нерідко явлю себе на тому ...

Я майже ніколи ...

Коли мені щастить, я ...

Мені дуже важко ...

Хотілось би мені перестати боятися ...

Я не можу ...

Можливі невдачі ...

Мої бажання і мрії ...

Часто я не помічаю ...

Коли мені доводиться чекати ...

Я дуже непокоюсь ...

6.2. Шкала прояву тривожності Тейлор (Manifest Axient Scala, MAS)

Особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Ж.Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувача ММРІ. В оригіналі складається зі 100 пунктів: 50 маскувальних та 50 ключових.

Існує два адаптованих варіанти методики: варіант Т.Немчинова (50 пунктів) та В.Норакідзе (60 пунктів - додаються 10 пунктів “шкали брехні”), яка наводиться нижче.

Інструкція: “Вам будет предложено несколько вопросов, касающихся особенностей Вашего характера и поведения в различных ситуациях. Отвечайте на них «да» или «нет», долго не раздумывая. При этом не пропускайте какого-либо вопроса».

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА:

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мною нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я – человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Ключ:

«Так»: 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60.

«Ні»: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала брехні:

«Так»: 2, 10, 55. «Ні»: 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Сумарна оцінка:

40-50 балів – дуже високий рівень тривожності;

25-40 – високий рівень;

15-25 – середній (з тенденцією до високого) рівень;

5-15 – середній (з тенденцією до низького) рівень;

0-5 – низький рівень.

6.3. Шкала соціально-ситуативної тривоги Кондаша

Методика розроблена Кондашем в 1973 році і застосовується для виявлення рівня тривожності у осіб підліткового та юнацького віку по трьом субшкалам (шкільна, самооцінювальна і міжособистісна тривожність), а також загального показника тривожності.

Інструкція: «Сейчас Вам будут перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно прочитайте каждое предложение и отметьте кружочком один из вариантов ответа, которые обозначены цифрами 0, 1, 2, 3, 4. Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру 0; если она немного волнует Вас – 1; если ситуация достаточно неприятна и вызывает беспокойство – 2; если ситуация для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх – 3; если ситуация для Вас крайне неприятна, и Вы не можете перенести ее – 4».

Бланк методики.

1. Отвечать у доски _____ 0 1 2 3 4
2. Пойти в дом 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. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить _____ 0 1 2 3 4
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают _____ 0 1 2 3 4
8. На тебя смотрят, когда ты что-то делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) _____ 0 1 2 3 4
9. Пишешь контрольную работу _____ 0 1 2 3 4
10. После контрольной учитель называет отметки _____ 0 1 2 3 4
11. На тебя не обращают внимания _____ 0 1 2 3 4
12. У тебя что-то не получается _____ 0 1 2 3 4
13. Ждешь родителей с родительского собрания _____ 0 1 2 3 4
14. Тебе грозит неудача, провал _____ 0 1 2 3 4
15. Слышишь за своей спиной смех _____ 0 1 2 3 4
16. Сдаешь экзамены в школе _____ 0 1 2 3 4
17. На тебя сердятся (непонятно почему) _____ 0 1 2 3 4
18. Выступать перед большой аудиторией _____ 0 1 2 3 4
19. Предстоит важное решающее дело _____ 0 1 2 3 4
20. Не понимаешь объяснений учителя _____ 0 1 2 3 4
21. С тобой не согласны, противоречат тебе _____ 0 1 2 3 4
22. Сравниваешь себя с другими _____ 0 1 2 3 4
23. Проверяются твои способности _____ 0 1 2 3 4
24. На тебя смотрят, как на маленького _____ 0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос _____ 0 1 2 3 4
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла) _____ 0 1 2 3 4
27. Оценивается твоя работа _____ 0 1 2 3 4
28. Думаешь о своих делах _____ 0 1 2 3 4
29. Тебе надо принять для себя решение _____ 0 1 2 3 4
30. Не можешь справиться с домашним заданием _____ 0 1 2 3 4

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ.

Підраховується загальна сума балів по кожному типу тривожності, і по шкалі в цілому (загальний рівень тривожності).

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

Отримані результати інтерпретуються з урахуванням стандартних показників тривожності для кожного віку та статі.

Рівень тривожності	Клас	Стать	Рівень різних типів тривожності			
			Загал.	Ш	С	М
Нормальний	8	Ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		Ч	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	Ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		Ч	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	Ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		Ч	23-47	5-14	8-17	5-14
Дещо підвищений	8	Ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		Ч	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	Ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		Ч	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	Ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		Ч	48-60	15-19	18-22	15-19
Високий	8	Ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		Ч	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	Ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		Ч	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	Ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		Ч	61-72	20-24	23-27	20-23
Дуже високий	8	Ж	Біл.94	Біл.31	Біл.31	Біл.33
		Ч	Біл.91	Біл.30	Біл.32	Біл.30
	9	Ж	Біл.90	Біл.26	Біл.32	Біл.33
		Ч	Біл.86	Біл.25	Біл.34	Біл.32
	10	Ж	Біл.90	Біл.30	Біл.34	Біл.36
		Ч	Біл.72	Біл.24	Біл.27	Біл.23
Надзвичайний спокій	8	Ж	Мен.30	Мен.7	Мен.11	Мен.7
		Ч	Мен.17	Мен.4	Мен.4	Мен.5
	9	Ж	Мен.17	Мен.2	Мен.6	Мен.4
		Ч	Мен.10	-	-	Мен.3
	10	Ж	Мен.39	Мен.5	Мен.12	Мен.5
		Ч	Мен.23	Мен.5	Мен.8	Мен.5