**ПРИЛОЖЕНИЕ I**

**Определение уровня тревожности у старшеклассников**

# Шкала ситуационной тревожности

**(Методика О. Кондаша )**

***Инструкция*:** На бланке 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 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 ее***, **обведите цифру – 2.** Если она для Вас ***крайне неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх***, **обведите – 3**. Если ситуация для Вас крайне неприятна, если Вы ***не можете перенести ее 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 может указывать в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

**Текст методики (бланк) укажите ваш пол (жен. / муж.)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Отвечать у доски 2. Пойти в дом к незнакомым людям 3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах 4. Разговаривать с директором школы 5. Думать о своем будущем 6. Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить 7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают 8. Смотрят на тебя, когда ты что-нибудь делаешь 9. Пишешь контрольную работу 10. После контрольной учитель называет отметки 11. На тебя не обращают внимания 12. У тебя что-то не получается 13. Ждешь родителей с родительского собрания 14. Тебе грозит неудача, провал 15. Слышишь за своей спиной смех 16. Сдаешь экзамены в школе 17. На тебя сердятся (непонятно почему) 18. Выступать перед большой аудиторией 19. Предстоит важное, решающее дело 20. Не понимаешь объяснений учителя 21. С тобой не согласны, противоречат тебе 22. Сравниваешь себя с другими 23. Проверяются твои способности 24. На тебя смотрят как на маленького 25. На уроке учитель задает тебе вопрос неожиданно 26. Замолчали, когда ты подошел (подошла) 27. Оценивается твоя работа 28. Думаешь о своих делах 29. Тебе надо принять для себя решение 30. Не можешь справиться с домашним заданием | 01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234  01234 |

**Ключ:**

Методика включает ситуации трех типов:

1. ситуации, связанные со школой, общением с учителем;
2. ситуации, актуализирующие представление о себе;
3. ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид тревожности** | Номер пункта шкалы | **Сумма**  **по шкалам** |
| **Школьная**  **Самооценочная**  **Межличностная** | 1 4 6 9 10 13 16 20 25 30  3 5 12 14 19 22 23 27 28 29  2 7 8 11 15 17 18 21 24 26 |  |
|  |
|  |

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируется в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показателей по всей шкале – общего уровня тревожности. Высокая тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.

**Источник:**

Методика «Шкала тревожности» (Кондаш О.) (Электронный ресурс), Режим доступа: http://www.psylist.net/praktikum/00413.htm