Методика "Шкала тривожності" Тейлора

Вік досліджуваного: з 12 років.

Інструкція. У таблиці (табл. 1) перелічені ситуації, з якими ти часто стикаєшся в житті. Деякі з них можуть бути неприємними, бо викликають тривогу, хвилювання чи страх. Уважно прочитай кожне речення і обведи кружечком одну з цифр праворуч - 0, 1, 2, 3, 4 - залежно від того, наскільки ця ситуація є неприємною для тебе і може викликати тривогу хвилювання, побоювання чи страх. Якщо ситуація тобі зовсім не здається неприємною, обведи цифру 0. Якщо трохи неприємна - обведи цифру 1. Якщо ситуація досить неприємна, викликає у тебе занепокоєння і ти хотів би уникнути її, обведи цифру 2. Якщо вона тобі дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведи цифру 3. Якщо ситуація тобі вкрай неприємна і викликає у тебе дуже сильне занепокоєння та надто сильний страх, обведи цифру 4. Те, що означає кожна цифра, написано зверху таблиці.

Отже, твоє завдання - якомога ясніше уявити собі кожну ситуацію і визначити, обвівши кружечком одну з цифр, якою мірою вона може викликати тривогу, занепокоєння, побоювання чи страх.

Таблиия 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п |  | Міра занепокоєння |
| Можлива ситуація | відчутнє | трохи | достатньо | значно | дуже |
| 1 | Треба відповідати біля дошки | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Потрібно зайти в дім до незнайомих людей | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Необхідність розмовляти з директором школи | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Необхідність думати про своє майбутнє | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Учитель дивиться в журнал і збирається когось викликати | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Тебе критикують, тобі докоряють | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування задачі) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Під час контрольної роботи | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Після контрольної, коли вчитель називає оцінки | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | На тебе не звертають уваги | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | У тебе щось не виходить | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Чекаєш батьків з батьківських зборів | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Тобі загрожує невдача | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Чуєш за своєю спиною сміх | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Необхідність складати екзамени у школі | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | На тебе гніваються (невідомо через що) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Треба виступати перед великою аудиторією | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Має відбутися важлива подія | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Не розумієш пояснень учителя | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | 3 тобою не згідні й суперечать тобі | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Порівнюєш себе з іншими | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Під час перевірки твоїх здібностей | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | На тебе дивляться, як на маленького | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Оточуючі замовкають, коли ти підходиш | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Під час оцінювання твоєї роботи | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Думаєш про свої справи | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Тобі потрібно прийняти важливе рішення | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Не можеш упоратися з домашнім завданням | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Оцінювання та аналіз результатів

Наведена методика містить ситуації трьох видів: пов'язані зі школою, взаємодією з учителем (шкільна тривожність) й ті, що актуалізують уявлення про себе (самооцінна тривожність).

Дані про віднесення ситуацій до конкретної шкали видів тривожності наведено в таблиці 2.

*Таблиця 2*

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид тривожності** | **Ситуація** |
| Шкільна | 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30 |
| Самооцінна | 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29 |
| Міжособистісна | 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26 |

У таблиці 3 наведено стандартні дані, за якими можна визначити рівень тривожності в різних статево-вікових у групах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Рівень тривожності | Група учнів | Рівень різних видів тривожності (в балах) |
|  | клас | стать | загальна | шкільна | самооцінна | міжособитісна |
|  |
| 1 | Нормальний | 8 | Жін. | 30-62 | 7-19 | 11-21 | 7-20 |
|  | Чол. | 17-54 | 4-17 | 4-8 | 5-17 |
| 9 | Жін. | 17-54 | 2-14 | 6-19 | 4-19 |
|  | Чол. | 10-48 | 1-13 | 1-17 | 3-17 |
| 10 | Жін. | 35-62 | 5-17 | 12-23 | 5-20 |
|  | Чол. | 23-47 | 5-14 | 8-17 | 5-14 |
| 2 | Трохи завищений | 8 | Жін. | 63-78 | 20-25 | 22-26 | 21-27 |
|  | Чол. | 55-73 | 18-23 | 19-25 | 18-24 |
| 9 | Жін. | 55-72 | 15-20 | 20-26 | 20-26 |
|  | Чол. | 49-67 | 14-19 | 18-26 | 18-25 |
| 10 | Жін. | 63-76 | 18-23 | 24-29 | 21-28 |
| Чол. | 48-60 | 15-19 | 18-22 | 15-19 |
| 3 | Високий | 8 | Жін. | 79-94 | 26-31 | 27-31 | 28-33 |
|  | Чол. | 74-91 | 24-30 | 26-32 | 25-30 |
| 9 | Жін. | 73-90 | 21-26 | 27-32 | 27-33 |
|  | Чол. | 68-86 | 25-25 | 27-34 | 26-32 |
| 10 | Жін. | 77-90 | 24-30 | 30-34 | 29-36 |
|  | Чол. | 61-72 | 20-24 | 23-27 | 20-23 |
| 4 | Дуже високий | 8 | Жін. | >94 | >31 | >31 | >33 |
| Чол. | >91 | >30 | >32 | >30 |
| 9 | Жін. | >90 | >26 | >32 | >33 |
| Чол. | > 86 | >25 | >34 | >32 |
| 10 | Жін. | >90 | >30 | >34 | >36 |
| Чол. | >72 | >24 | >27 | >23 |
| 5 | Надто спокійний | 8 | Жін. | <30 | <7 | < 11 | <7 |
| Чол. | < 17 | <4 | <4 | < 8 |
| 9 | Жін. | < 17 | <2 | <6 | <4 |
| Чол. | < 10 | <2 | <4 | <3 |
| 10 | Жін. | <35 | <5 | < 12 | <5 |
| Чол. | <23 | <5 | <8 | <5 |