

ШКАЛА ТРЕВОЖНОСТИ

При разработке данной методики использовалась «шкала тревожности» для школьников, разработанная А. М. Прихожан по принципу «шкалы социально-ситуативной тревоги» О. Кондаша.

В этой методике оцениваются ситуации, области действительности, являющиеся для ребенка, с его точки зрения, основными причинами тревожности, страхов.

Для эксперимента нужно подготовить три цветные карточки: красного, зеленого и желтого (или голубого) цветов.

Примечание: (модификация для гимназии) три цветных карандаша: красного, зеленого и желтого цветов.

Инструкция: «Я буду тебе говорить о разных случаях, которые бывают в твоей жизни. Некоторые из них могут быть неприятными для тебя, вызывают у тебя страх, беспокойство. У меня три карточки разного цвета. Ты слушай, и если этот случай, эта ситуация в твоей жизни, о которой я говорю очень неприятна для тебя, ты покажешь мне красную карточку; если это только немножко неприятно для тебя - желтую карточку; если этот случай в твоей жизни не страшен тебе - то покажешь мне зеленую карточку».

В протоколе против каждого вопроса ставите, какой цвет карточки ребенок выбрал. Если он комментирует свой выбор, то это также отмечается. Если ребенок охотно вступает в беседу и объясняет, почему ему неприятна та или иная ситуация, то следует поддержать эту беседу.

Примечание: диагностика проводится на группе. Инструкция та же, только вместо карточки ребенок показывает карандаш соответствующего цвета. Для занесения результатов отношения к той или иной ситуации каждому ребенку раздается бланк для ответов (раскрашивание соответствующего кружочка). См. Приложение «Гусеница»

Методика включает в себя ситуации трех типов, которые определяют виды тревожности:

1. Ситуации, связанные с процессом обучения в школе, общение с учителем внутри этой деятельности.
2. Ситуации, анализирующие представление о себе.
3. Ситуации общения.

Обработка материала:

Ответ на каждый пункт шкалы оценивается количеством баллов: Красный цвет - 3 балла, Желтый цвет - 2 балла, Зеленый цвет - 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов по каждому разделу (показывает уровень тревожности по соответствующей деятельности) и общая сумма по всем разделам (показатель по всей шкале - общий уровень тревожности). Кроме того, анализ ответов детей поможет психологу определить проблемы ребенка, причины его тревожности, его страхов.

<i>Распределение уровней тревожности</i>			
<i>Общий уровень</i>		<i>По разделу</i>	
N (норма)	30-55	N	15+-3
B (высокий)	свыше 56	B	20 и выше
B/N (выше нормы)	50-55	B/N	18, 19
H/N (ниже нормы)	20 - 30	H/N	10,11
H(низкий)	ниже 20	H	9 и ниже

Особого внимания требуют дети с высокой тревожностью (более 20 баллов по одному разделу или более 60 суммарный уровень) и очень «спокойные», особенно те случаи, когда оценки по каждому разделу на превышают 5-7 баллов или приближаются к нулю.

Высокие баллы по отдельным видам тревожности или в целом свидетельствуют о реальном неблагополучии ребенка, которая может существовать даже вопреки объективному благополучному положению (особенно точки зрения взрослых) - скрытая тревожность; являясь следствием определенных личностных конфликтов или нарушения в развитии самооценки. Тогда уместно в таком случае использовать методику по определению уровня самооценки у данного ребенка.

Нормальный уровень тревожности, который присущ всем детям, колеблется от 10-15 баллов до 20.

Дети с высоким уровнем тревожности часто бывают очень впечатлительными, эмоциональными, либо это свидетельствует о реальном неблагополучии их социального положения в классе среди сверстников или в семье. Но может также проявляться, как следствие определенных личностных конфликтов (с кем, помогают выяснить ответы детей).

Дети с особо низкими баллами - «чрезвычайно спокойные» (особенно когда это сочетается с неуспехом в общении, слабой коммуникативностью) требуют особого внимания психолога. Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Ребенок отгораживается от неприятностей, не допускает неприятные переживания в сознание. Эмоциональное благополучие в этом случае достигается ребенком ценой неадекватного отношения к действительности и отрицательно сказывается на продуктивности деятельности. Работа с такими детьми требует особого такта и значительного времени, так как они отгораживаются от всех, а особенно от взрослых, прячутся в «свою скорлупу» и никого не хотят допускать в свой внутренний мир. Или это «великий страх» перед взрослым вообще, порожденный отрицательным отношением к взрослым к ребенку в ранние или дошкольные годы.

Шкала не полностью обеспечивает выявление тревожности детей, только в определенных видах деятельности. Кроме того, она не дает полных показателей и вследствие

большого числа всевозможных «защитных» реакций. Для более глубокой диагностики следует применить данные беседы с классным руководителем и родителями. Можно также применить методику неоконченных предложений или проективные методики.

Опросник

Первые две ситуации даются тренировочные типа: «как ты относишься к молоку», «когда ты смотришь мультфильмы, как ты относишься к этой ситуации?» и т.п.

1. Отвечаешь у доски на уроке.
2. Тебя ругает мама или папа.
3. Встречаешься с ребятами из школы.
4. Пойдешь в гости к незнакомым людям.
5. ты дома остаешься один.
6. Сам подходишь поговорить с учителем.
7. Не можешь справиться с заданием на уроке.
8. Сравниваешь себя с другими ребятами.
9. Думаешь о своих делах.
10. На тебя смотрят, как на маленького.
11. Ты часто, плачешь.
12. Учитель тебе неожиданно задает вопрос на уроке.
13. Никто не обращает на тебя внимания во время урока, когда ты хорошо, красиво выполнил работу.
14. С тобой не согласны, спорят с тобой.
15. Встречаешься со старшими ребятами во дворе, в подъезде.
16. На тебя не обращают внимания, когда ты что-то делаешь.
17. Тебе снятся страшные сны.
18. Учитель дает трудное задание.
19. Выбираешь в игре главные роли.
20. Оценивают твою работу дома или ребята в школе.
21. Не понимаешь объяснения учителя.
22. Ребята смеются, когда отвечаешь на уроке.
23. Смотришь ужасы по телевизору, рассказывают тебе «страшные» истории.
24. Думаешь о том, что будет, когда ты вырастешь большим.
25. На тебя сердятся (непонятно почему) взрослые (мама, папа, учительница).
26. Учительница оценивает твою работу, которую ты выполнил на уроке.
27. На тебя смотрят (наблюдают за тобой), когда ты что-то делаешь.
28. У тебя что-то не получается.
29. Ребята с тобой не играют (не берут тебя в игру), не дружат с тобой.
30. Учитель тебе делает замечание на уроке.

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