

Методика «Детский вариант шкалы явной тревожности»

(СМАС, адаптированный А.М. Прихожан)*

Диагностические возможности

Шкала представляет собой опросник, выявляющий тревожность как хроническое генерализованное переживание психического или соматического напряжения, проявляющееся в усталости, раздражительности, нетерпеливости, чувстве внутренней скованности, склонности даже по незначительным поводам испытывать приступы сильного страха и беспокойства. Содержит контрольную шкалу, выявляющую тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Предназначена для детей 7 - 12 лет.

Тест хорошо зарекомендовал себя при решении следующих практических задач:

- выявление групп риска с точки зрения профилактики и сохранения психического здоровья детей;
- анализа характера эмоциональных проблем детей;
- профилактика «срывов», связанных с экзаменационными, конкурсными, соревновательными и другими стрессовыми условиями, предъявляющими повышенные требования к нервно-психическому состоянию школьника;
- выявление причин школьной дезадаптации;
- в психогигиенических целях - для определения оптимального расписания занятий, режима труда и отдыха, общей и учебной нагрузки и т. п.;
- при анализе факторов, связанных с повышенной утомляемостью школьника, нарушениях сна и др.;
- при определении целесообразности посещения ребенком группы продленного дня;

*Прихожан А. М. Детский вариант шкалы явной тревожности (СМАС) /Иностранная психология, 1995, № 8, С. 64 – 67.

- в работе с детьми и родителями, в том числе выявления соотношения тревожности детей и родителей/педагогов (при проведении с родителями/педагогами взрослого варианта шкалы).

Материал

Бланк для ответов, ручка. Тестовый бланк содержит 53 предложения: 42 из них показательны с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей, специфика детского варианта в том, что о наличии симптома свидетельствуют лишь утвердительные варианты ответов; 11 предложений входят в состав контрольной L-шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы, показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. На первой странице бланка отмечаются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, отчество, дата рождения, пол, класс, школа, дата обследования), содержится инструкция испытуемому и примеры, отводится место для записи оценки и выводов по результатам исследования.

Процедура проведения

Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7 - 8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. Если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления - психолог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста исключен.

Примерное время выполнения теста – 15 - 25 минут.

Ребенку предъявляется бланк для ответов, дается инструкция, разбирается пример.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Ф. И. О. _____

Дата рождения _____ Пол _____

Класс _____ Школа _____ Дата обследования _____

Инструкция

«Тебе предлагается ряд предложений. В них описаны события, случаи, переживания. Около каждого находятся два варианта ответа: «ВЕРНО» и «НЕВЕРНО». Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, подчеркни слово «ВЕРНО», если нет - «НЕВЕРНО».

Не думай долго над ответом. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. **НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ НА ОДНО ПРЕДЛОЖЕНИЕ СРАЗУ ДВА ОТВЕТА** (т. е. подчеркивать оба варианта). **НЕ ПРОПУСКАЙ ПРЕДЛОЖЕНИЯ, ОТВЕЧАЙ НА ВСЕ ПОДРЯД.**

Давай потренируемся:

1.	Ты мальчик.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
2.	Тебе больше нравится играть во дворе, а не дома.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
3.	Твой любимый урок – математика.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1.	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
2.	Тебе неприятно, если за тобой наблюдают, когда ты что-нибудь делаешь.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
3.	Тебе очень хочется во всем быть самым лучшим.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
4.	Ты легко краснеешь.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
5.	Все твои знакомые тебе нравятся.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
6.	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
7.	Ты очень сильно стесняешься.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
8.	Бывает, что тебе хочется быть как можно	ВЕРНО	НЕВЕРНО

	дальше от того места, где ты находишься.		
9.	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
10.	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
11.	В глубине души ты многого боишься.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
12.	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
13.	Ты боишься оставаться один дома.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
14.	Тебе трудно решиться на что-либо.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
15.	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что хочется.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
16.	Часто тебя что-то мучает, а что – непонятно.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
17.	Ты всегда и со всеми вежлив.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
18.	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
19.	Тебя легко разозлить.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
20.	Часто тебе трудно дышать.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
21.	Ты всегда хорошо себя ведешь.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
22.	У тебя потеют руки.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
23.	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
24.	Другие ребята удачливее тебя.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
25.	Для тебя важно, что о тебе думают другие.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
26.	Часто тебе трудно глотать.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
27.	Часто ты беспокоишься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет значения.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
28.	Тебя легко обидеть.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
29.	Тебя все время мучает: все ли ты делаешь правильно, так, как следует.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
30.	Ты никогда не хвастаешься.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
31.	Ты боишься того, что с тобой может случиться.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
32.	Вечером тебе трудно уснуть.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
33.	Ты очень переживаешь из-за отметок.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
34.	Ты никогда не опаздываешь.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
35.	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
36.	Ты всегда говоришь только правду.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
37.	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
38.	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».	ВЕРНО	НЕВЕРНО
39.	Ты боишься темноты.	ВЕРНО	НЕВЕРНО

40. Тебе трудно сосредоточиться на учебе.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
41. Иногда ты злишься.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
42. У тебя часто болит живот.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
43. Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
44. Ты часто делаешь то, чего не стоило бы делать.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
45. У тебя часто болит голова.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
46. Ты беспокоишься, что с твоими родителями что- нибудь случится.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
47. Иногда ты не выполняешь свои обещания.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
48. Ты быстро устаешь.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
49. Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
50. Тебе нередко снятся страшные сны.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
51. Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
52. Бывает, что ты врешь.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
53. Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.	ВЕРНО	НЕВЕРНО

Выводы по результатам исследования _____

Обработка результатов

I. Предварительный этап.

1. Просматриваются все бланки и отбираются те из них, на которых все ответы одинаковы (только «ВЕРНО» или только «НЕВЕРНО»). В случае выявления указанной тенденции полученный результат рассматривается как сомнительный и тщательно контролируется с помощью независимых методов.
2. Обращается внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойных ответов (т. е. подчеркивание одновременно и «ВЕРНО» и «НЕВЕРНО»), пропусков, исправлений, комментариев и т. п. В тех случаях, когда у

испытуемого ошибочно заполнено не более 3-х пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные обрабатываются на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Обращается особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

II. Основной этап.

1. Подсчитывается сумма баллов, набранных по контрольной шкале - субшкале «социальной желательности». Ключ представлен в таблице 1.

Таблица 1

Ключ к субшкале «социальной желательности»

1 балл присваивается в случае ответа на номера пунктов СМАС	
«ВЕРНО»	«НЕВЕРНО»
5, 17, 21, 30, 34, 36.	10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале - 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

2. Подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по субшкале тревожности. Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую» оценку. Ключ представлен в таблице 2.

Таблица 2

Ключ к субшкале тревожности

1 балл присваивается в случае ответа «ВЕРНО» на номера пунктов СМАС
1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

3. Первичная оценка переводится в шкальную (см. таблицу 3). В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Таблица 3

Перевод «сырых» баллов в стены

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
Стены	7 лет		8 – 9 лет		10 – 11 лет		12 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1	0 - 2	0 - 3	0	0 - 1	0 - 3	0 - 2	0 - 6	0 - 5
2	3 - 4	4 - 6	1 - 3	2 - 4	4 - 7	3 - 6	7 - 9	6 - 8
3	5 - 7	7 - 9	4 - 7	5 - 7	8 - 10	7 - 9	10 - 13	9 - 11
4	8 - 10	10 - 12	8 - 11	8 - 11	11 - 14	10 - 13	14 - 16	12 - 14
5	11 - 14	13 - 15	12 - 15	12 - 14	15 - 18	14 - 16	17 - 20	15 - 17
6	15 - 18	16 - 18	16 - 19	15 - 17	19 - 21	17 - 20	21 - 23	18 - 20
7	19 - 21	19 - 21	20 - 22	18 - 20	22 - 25	21 - 23	24 - 27	21 - 22
8	22 - 25	22 - 24	23 - 26	21 - 23	26 - 28	24 - 27	28 - 30	23 - 25
9	26 - 28	24 - 26	27 - 30	24 - 26	29 - 32	28 - 30	31 - 33	26 - 28
10	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого (см. таблицу 4).

Таблица 4

Характеристика уровней тревожности

Стеновые показатели	Характеристика	Примечания
1 - 2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно.	Подобное «чрезмерное спокойствие» может как иметь, так и не иметь защитного характера.
3 - 6	Нормальный уровень тревожности.	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности.
7 - 8	Несколько повышенная тревожность.	Часто бывает связана с ограниченным кругом

		ситуаций, определенной сферой жизни.
9	Явно повышенная тревожность.	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер.
10	Очень высокая тревожность.	Группа риска.

Полученные данные записываются в протокол.