

Методика “Шкала тривожності” Тейлора

Інструкція. У таблиці 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.

Таблиця 1

№ п/п	Можлива ситуація	Міри занепокоєння				
		Відсутнє	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 ліцею	0	1	2	3	4
5.	Необхідність думати про своє майбутнє	0	1	2	3	4
6.	Викладач 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)	0	1	2	3	4
9.	Під час контрольної роботи	0	1	2	3	4
10.	Після контрольної, коли викладач 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 скласти екзамени у ліцеї	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 викладача	0	1	2	3	4
21.	З тобою не згодні 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 викладач 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 навчальним закладом, 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

<i>Вид тривожності</i>	<i>Ситуація</i>
Навчальна	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