**Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан).**

На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

• Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.

• Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.

• Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.

• Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.

• При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Вопросы:

1 Отвечать у доски

2 Оказаться среди незнакомых ребят

3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах

4 Слышать заклятия

5 Разговаривать с директором школы

6 Сравнивать себя с другими

7 Учитель смотрит по журналу, кого спросить

8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают

9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)

10 Видеть плохие сны

11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету

12 После контрольной, теста – учитель называет отметки

13 У тебя что-то не получается

14 Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна

15 На тебя не обращают внимания

16 Ждешь родителей с родительского собрания

17 Тебе грозит неуспех, провал

18 Слышать смех за своей спиной

19 Не понимать объяснений учителя

20 Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем

21 Слышать предсказания о космических катастрофах

22 Выступать перед зрителями

23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других

24 С тобой не хотят играть

25 Проверяются твои способности

26 На тебя смотрят как на маленького

27 На экзамене тебе достался 13-й билет

28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос

29 Оценивается твоя работа

30 Не можешь справиться с домашним заданием

31 Засыпать в темной комнате

32 Не соглашаешься с родителями

33 Берешься за новое дело

34 Разговаривать с школьным психологом

35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»

36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)

37 Слушать страшные истории

38 Спорить со своим другом (подругой)

39 Думать о своей внешности

40 Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

Обработка и интерпретация результатов теста.

После того, как получены ответы на все вопросы, необходимо посчитать общую сумму баллов. Примерно до 70 баллов это средний уровень тревожности. Чем больше, тем уровень тревожности выше.

Так же можно посмотреть какая тревожность у вас преобладает, посчитать сумму по определенным вопросам.

• Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34

• Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39

• Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38

• Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40