

Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша

Інструкція

Далі названі ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення й обведіть одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є у край неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Ваше завдання — уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

1	Відповідаєш біля дошки	0 1 2 3 4
2	Ідеш на гостину до незнайомих	0 1 2 3 4
3	Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0 1 2 3 4
4	Розмовляєш із директором школи	0 1 2 3 4
5	Думаєш про своє майбутнє	0 1 2 3 4
6	Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати	0 1 2 3 4
7	Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють	0 1 2 3 4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування завдання)	0 1 2 3 4
9	Пишеш контрольну роботу	0 1 2 3 4
10	Після контрольної вчитель оголошує 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 на повернення батьків із батьківських зборів	0 1 2 3 4
14	Тобі загрожує невдача, провал	0 1 2 3 4
15	Чуєш за своєю спиною сміх	0 1 2 3 4
16	Складаєш іспити (ЗНО) у школі	0 1 2 3 4
17	На тебе гніваються (незрозуміло чому)	0 1 2 3 4
18	Виступаєш перед великою аудиторією	0 1 2 3 4
19	На тебе чекає важлива, вирішальна справа	0 1 2 3 4
20	Не розумієш пояснень учителя	0 1 2 3 4

21	Із тобою не згодні, суперечать тобі	0 1 2 3 4
22	Порівнюєш себе з іншими	0 1 2 3 4
23	Перевіряють твої здібності	0 1 2 3 4
24	На тебе дивляться, як на маленьку дитину	0 1 2 3 4
25	На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання	0 1 2 3 4
26	Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася)	0 1 2 3 4
27	Оцінюють твою роботу	0 1 2 3 4
28	Думаєш про свої справи	0 1 2 3 4
29	Маєш прийняти важливе рішення	0 1 2 3 4
30	Не можеш виконати домашнє завдання	0 1 2 3 4