
Приложение 1

ДЕТСКИЙ ВАРИАНТ ШКАЛЫ ЯВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (CMAS)

1. Краткая информация о методике

Шкала явной тревожности для детей (*The Children's Form of Manifest Anxiety Scale, CMAS*) предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8–12 лет. Шкала была разработана американскими психологами — А. Castenada, В. R. McCandless, D. S. Palermo в 1956 г. на основе шкалы явной тревожности (*Manifest Anxiety Scale*) Дж. Тейлор (J. Taylor, 1951, 1953), предназначенной для взрослых.

Как известно, шкала Дж. Тейлор была создана путем отбора из Миннесотского многофакторного личностного опросника (ММПИ) таких пунктов, которые соответствовали бы клиническому представлению о тревожности как генерализованном хроническом переживании психического или соматического напряжения, проявляющегося в усталости, раздражительности, нетерпеливости, чувстве внутренней скованности, склонности даже по незначительным поводам испытывать приступы сильного страха и беспокойства. Для детского варианта шкалы в свою очередь были отобрано 42 пункта, оцененные как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют лишь утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной L-шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика содержит 53 вопроса.

Шкала Дж. Тейлор получила в СССР и в России широкое распространение и применяется как в практической, так и в исследовательской работе. Наиболее известна адаптация Т. А. Немчина (1966), хотя имеются и другие варианты. Использование детского варианта шкалы во многих странах, включая США, Францию, Японию, Чехию, Словакию и др., доказывает ее достаточно высокую клиническую валидность и продуктивность применения для широкого круга профессиональных задач. В России адаптация шкалы, насколько нам известно, проведена и опубликована нами (1994).

Тест хорошо зарекомендовал себя при решении следующих практических задач:

- выявление групп риска с точки зрения профилактики и сохранения психического здоровья детей;
- анализ 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;
- в работе с детьми и родителями, в том числе выявление соотношения тревожности детей и родителей/педагогов (при проведении с родителями/педагогами взрослого варианта шкалы).

Предлагаемый ниже вариант представляет собой адаптацию шкалы для применения в России. Он был осуществлен нами в 1991–1993 гг. (Шкала явной тревожности..., 1994) и дополнительная коррекция осуществлена в 2004–2005 гг. Именно этот вариант излагается в настоящей публикации. Адаптация проводилась с помощью группы экспертов — детских и медицинских психологов, детских психиатров.

Основные изменения, произведенные в процессе адаптации в тексте шкалы:

- предъявление высказываний во втором лице, а не в первом, как на языке оригинала. Делая это, мы следовали имеющейся в отечественной психодиагностике практике адаптации ММРІ (см. Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Р. В. Рожанец, 1976), доказавшей возможность и целесообразность употребления подобной формы высказываний у взрослых испытуемых. Наши данные, полученные в процессе адаптации теста, свидетельствуют, что и дети воспринимают высказывания, предъявляемые во втором лице, как более естественные, что делает методику более простой и понятной для них, облегчает выбор варианта ответа;
- замена вариантов ответа: «да-нет» на «верно-неверно». Это сделано для того, чтобы избежать затруднений в случае наличия отрицания в высказывании (например, ответ «нет» на высказывание «Ты никогда не хвастаешься» может у школьников означать как согласие с утверждением, так и несогласие с ним);
- изменение формулировок некоторых высказываний или их полная замена в соответствии с общей практикой адаптации теста к новой культурно-лингвистической среде. При этом по возможности использовались варианты высказываний, входящие либо в русский вариант шкалы Дж. Тейлор, либо в версию ММРІ Ф. Б. Березина и др.

Шкала прошла стандартную психометрическую проверку, в которой участвовали около 1600 школьников 7–12 лет из различных регионов страны.

2. Описание методики и процедура проведения

Методика предъявляется ребенку на индивидуальном бланке. На первой странице бланка проставляются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, возраст, класс, дата и время проведения и др.). Здесь же целесообразно оставить место для записи оценки и выводов по результатам исследования.

ИНСТРУКЦИЯ

На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: «ВЕРНО» и «НЕВЕРНО». В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё 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:

Ты мальчик	ВЕРНО	НЕВЕРНО
Тебе больше нравится играть во дворе, а не дома	ВЕРНО	НЕВЕРНО
Твой любимый урок — математика	ВЕРНО	НЕВЕРНО

Далее ребенку предлагается бланк методики.

1	Тебе трудно долго 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 дальше от того места, где ты находишься	ВЕРНО	НЕВЕРНО
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 (надо)	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

Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7–8 лет предпочтительнее индивидуальное проведение. При этом 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, естественно, исключен.

Примерное время выполнения теста — 15–25 мин.

3. Обработка и оценка полученных результатов

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смещением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы — «верно») или правосторонней (все ответы — «неверно») тенденции, полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.
2. Обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно» и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более 3 пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на 5 или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытках уйти от ответа, т. е. является показателями скрытой тревожности.

Основной этап

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале — субшкале «социальной желательности» (табл. 1).

Таблица 1
Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов СМАС)

Ответы «ВЕРНО»	Ответы «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. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности (табл. 2).

Таблица 2
Ключ к субшкале тревожности

Ответы «ВЕРНО»
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

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

3. Первичная оценка переводится в шкальную (табл. 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
Тревожность. Перевод «сырых» баллов в стены

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

4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого (табл. 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

Таблица 5

Шкала СМАС. Результаты факторного анализа (без шкалы социальной желательности)

Фактор	Пункты шкалы	Всего пунктов	Название
1	2, 7, 8, 12, 18, 19, 25, 28, 37, 38, 51	11	Межличностное напряжение
2	3, 9, 14, 15, 24, 27, 29, 33, 35, 44	10	Мотивация достижения, самооценка
3	4, 6, 20, 22, 23, 26, 32, 42, 45, 48	10	Вегетативные реакции
4	1, 11, 13, 16, 31, 39, 40, 43, 46, 50, 53	11	Страхи, общее беспокойство