



Детский вариант шкалы явной тревожности (CMAS)

Перевод и адаптация методики

Прихожан А. М.

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale — CMAS) предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 7–12 лет.

Инструкция по обработке результатов

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). В CMAS 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. Обратит 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 ответ или дают двойной ответ на пять или более пунктов CMAS. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

Основной этап

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

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов CMAS):

Ответ «ВЕРНО»	Ответ «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.

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. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

Тревожность. 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	26–29	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.

Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечания
1–2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь защитный характер и не иметь его
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



Имя _____

Фамилия _____

Отчество _____

Выбери подходящий вариант, подчеркни «НЕВЕРНО» или «ВЕРНО». Нельзя подчеркивать оба варианта.

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 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 (одна) 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