

## Шкала тревожности Сирса

Уровень тревожности, наряду с оценкой напряжённости, - важный показатель психологического здоровья и степени воздействия внутришкольных факторов.

*Инструкция:* оцените каждую позицию по 3-балльной шкале: 0 – признак отсутствует;

1 – признак слабо выражен; 2 – признак достаточно выражен;

3 – признак резко выражен.

№	Признаки	0 б	1 б	2 б	3 б
1	Обычно напряжён, скован				
2	Часто грызёт ногти				
3	Легко пугается				
4	Плаксив				
5	Ко всему очень чувствителен				
6	Часто бывает агрессивным				
7	Обидчив				
8	Нетерпелив, не может ждать				
9	Легко краснеет или бледнеет				
10	Испытывает трудности со сосредоточением				
11	Суетлив				
12	Потеют руки				
13	При неожиданном задании с трудом включается в работу				
14	С трудом регулирует громкость голоса при ответе				
	<b>Итого:</b>				

*Оценка результата:*

до 20 баллов – низкий уровень тревожности;

20-30 баллов – средний уровень тревожности,

более 30 баллов – высокий уровень тревожности.