



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

пер. Антоненко, дом 8, лит. А, Санкт-Петербург, 190031
Тел.(812) 417-34-54, Факс (812) 417-34-56
E-mail: kobr@gov.spb.ru
www.k-obr.spb.ru

**Заместителям глав
административных районов
Санкт-Петербурга,
курирующим вопросы
образования**

**Руководителям
образовательных организаций,
находящихся в ведении
Комитета по образованию**

№ _____

На № _____ от _____

Уважаемые руководители!

Комитет по образованию во исполнение пункта 7 протокола круглого стола при прокуроре Санкт-Петербурга от 12.03.2025 по вопросам профилактики суицидального поведения несовершеннолетних направляет методики выявления тревожного состояния, в том числе суицидальных маркеров, среди обучающихся, предложенные специалистами Санкт-Петербургского государственного казенного учреждения здравоохранения Центр восстановительного лечения «Детская психиатрия» имени С.С. Мнухина, с целью применения в деятельности педагогов-психологов государственных образовательных учреждений согласно приложению.

Приложение: на 15 л. в 1 экз.

**Заместитель председателя
Комитета**

Место для подписи

Е.Е. Замышляева

Методика психодиагностики суицидальных намерений у детей (ПСН - «в»).
В.Войцех, А.Кучер, В.Костюкевич.

(Предназначена для тестируемых до 18 лет)

Заполните, пожалуйста, предлагаемый опросный лист. Просьба писать разборчиво.

1. Год рождения

2. Вы считаете свою семью:

2.1 богатой

2.2 среднего достатка

2.3 бедной

2. Вы растете и воспитываетесь:

3.1 с папой и мамой

3.2 с мамой и отчимом

3.3 с папой и мачехой

3.4 только с папой

3.5 только с мамой

3.6 с родственниками

3.7 в детском доме

4. Что Вам свойственно в большей степени?

(Можно отметить несколько позиций)

4.1 оптимизм.

4.2 недоверчивость.

4.3 пессимизм.

4.4 мнительность.

4.5 замкнутость.

4.6 беспокойство.

4.7 тревожность.

5. Для Вас учеба это:

5.1 приятное времяпровождение.

5.2 серьезный труд.

5.3 невыносимое испытание.

6. Как Вы считаете:

6.1 употребление наркотиков и спиртного - вредно.

6.2 употребление наркотиков вредно, а спиртного – допустимо.

6.3 допустимо употребление и наркотиков и спиртного в небольших количествах.

7. Как часто Вы ощущаете себя счастливым?

7.1 часто.

7.2 редко.

7.3 почти никогда.

8. Испытываете ли Вы чувство обиды, жалости к себе?

8.1 Нет.

8.2 Иногда.

8.3 Да.

9. Если бы лучший друг (подруга) Вас предал (а):

9.1 вы бы его (ее) простили.

9.2 просто разорвали бы отношения.

9.3 вы бы его (ее) избили.

10. Если бы Вы собрались с друзьями в поход, а родители Вас не отпустили, то Вы:

10.1 смирились с мнением родителей.

10.2 попытались бы их убедить, что они не правы.

10.3 объявили бы им бойкот.

11. Если учитель (преподаватель) поставил Вам незаслуженную двойку, то Вы:

11.1 промолчите.

11.2 попытаетесь двойку исправить.

11.3 вступите с ним в конфликт.

12. В автобусе Вы не уступили место старшим, и взрослые сделали замечание, при этом Вы:

12.1 молча уступите место.

12.2 сделаете вид, что не слышите.

12.3 станете пререкаться.

13. Если на улице Вас оскорбили, то Вы:

13.1 молча уйдете.

13.2 потребуете извинений.

13.3 оскорбите в ответ.

14. Занимались ли Вы ниже перечисленными видами спорта?

14.1 Парашютным спортом.

14.2 Боксом.

14.3 Восточными единоборствами

15. Если в подъезде Вы увидели брошенного или раненого щенка, то Вы:

15.1 заберете его домой.

15.2 пройдете мимо.

15.3 выгоните щенка из подъезда.

16. Кончал ли жизнь самоубийством (пытался покончить) кто-нибудь из Ваших родственников?

16.1 Нет.

16.2 Да.

17. Переносили ли Вы перечисленные ниже заболевания (травмы)?

17.1 инфекционные болезни в детстве.

17.2 черепно-мозговые травмы.

17.3 психические заболевания.

18. Что Вы чувствуете по отношению к себе?

18.1 способность преодолеть любые трудности самостоятельно.

18.2 гордость за достигнутое.

18.3 уверенность в своей уникальности, исключительности.

19. Бывают ли у Вас конфликты с одноклассниками, друзьями?

19.1 никогда.

19.2 иногда.

19.3 часто.

20. Бывают ли у Вас конфликты с учителями (преподавателями)?

20.1 никогда.

20.2 иногда.

20.3 часто.

21. Бывают ли у Вас конфликты с родителями?

21.1 никогда.

21.2 иногда.

21.3 часто.

22. Как часто Вам делают комплименты о том, как Вы выглядите?

22.1 очень часто.

22.2 редко.

22.3 почти никогда.

23. Как часто Вас хвалят за хорошо выполненную работу?

23.1 очень часто.

23.2 редко.

23.3 почти никогда.

24. Часто ли у Вас меняется настроение?

24.1 в течение недели 2-3 раза.

24.2 в течение дня 2-3 раза.

24.3 в течение часа 2-3 раза.

25. Ощущаете ли Вы чувство вины за происходящее?

25.1 почти никогда.

25.2 иногда испытываю.

25.3 испытываю очень часто.

26. Вы оцениваете отношения в Вашей семье как:

25.4 хорошие.

25.5 удовлетворительные, но вызывающие тревогу.

25.6 критические.

27. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль:

27.1 нет, это абсолютно не так.

27.2 возможно это так.

27.3 Да, это так.

28. Я своей жизнью:

28.1 доволен на 100 %.

28.2 доволен на 50 %.

28.3 не доволен вообще.

29. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека:

29.1 нет, это абсолютно не так.

29.2 возможно, это так.

29.3 да, это так.

30. Мне кажется, окружающие плохо меня понимают, не ценят или даже недолюбливают:

30.1 нет, это абсолютно не так.

30.2 возможно, это так.

30.3 да, это так.

31. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадёжным:

31.1 нет, это абсолютно не так.

31.2 возможно, это так.

31.3 да, это так.

Каково Ваше мнение по поводу философских высказываний о смысле жизни и смерти?

32. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть:

32.1 нет, это абсолютно не так.

32.2 возможно, это так.

32.3 да, это так.

33. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять:

33.1 нет, это абсолютно не так.

33.2 возможно, это так.

33.3 да, это так.

34. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни:

34.1 нет, это абсолютно не так.

34.2 возможно, это так.

34.3 да, это так.

35. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан:

35.1 нет, это абсолютно не так.

35.2 возможно это так.

35.3 да, это так.

36. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие:

36.1 нет, это абсолютно не так.

36.2 возможно, это так.

36.3 да, это так.

Ключи к тесту ПСН – «В»

Порядок обработки раздела №1 (оценка суицидального риска).

Начиная с вопроса № 2, складываются последние цифры выбора тестируемого, полученная сумма по таблице № 5 переводится в группу суицидального риска

Таблица №5.

Норма	<u>Требуется</u> особое внимание	В наличии суицидальный риск
менее 70	70-86	86 и более

* Правая граница числового интервала дается исключительно.

Шкала явной тревожности cmas (адаптация А.М. Прихожан)

Назначение теста: 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.

Описание теста

Шкала была разработана американскими психологами A.Castaneda, B.R.McCandless, D.S.Palermo в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (Manifest Anxiety Scale) Дж.Тейлор (J.A.Taylor, 1953), предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной 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.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована А.М.Прихожан. По данным авторов и пользователей, детский вариант шкалы доказывает достаточно высокую клиническую валидность и продуктивность ее применения для широкого круга профессиональных задач. Шкала прошла стандартную психометрическую проверку, в которой участвовали около 1600 школьников 7-12 лет из различных регионов страны.

Инструкция к тесту

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, поставь галочку в колонке Верно, если нет - в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. 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.

Примечание

Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней 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.

Ключ к тесту

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

- Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.

- Ответ «Неверно»: 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.

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

Обработка и интерпретация результатов теста

Предварительный этап

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, 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 трех 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 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».

2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

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. Таблица перевода «сырых» баллов в стены

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	Д	М	Д	М	Д	М	д	М
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

Примечание к таблице норм:

- д - нормы для девочек,
- м - нормы для мальчиков.

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

Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь 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

Тестовый материал

№	Утверждение	Верно	Неверно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь		

3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		
4	Ты легко краснеешь.		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7	Ты очень сильно стесняешься.		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11	В глубине души ты многого боишься.		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14	Тебе трудно решиться на что-либо.		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16	Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.		
17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		
19	Тебя легко разозлить.		
20	Часто тебе трудно дышать.		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22	У тебя потеют руки.		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24	Другие ребята удачливее тебя.		
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26	Часто тебе трудно глотать.		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		
28	Тебя легко обидеть.		
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30	Ты никогда не хвастаешься.		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32	Вечером тебе трудно уснуть.		

33	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34	Ты никогда не опаздываешь.		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36	Ты всегда говоришь только правду.		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39	Ты боишься темноты.		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41	Иногда ты злишься.		
42	У тебя часто болит живот.		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45	У тебя часто болит голова.		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		
47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48	Ты часто устаешь.		
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52	Бывает, что ты врешь.		
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.		

**Текст теста личностной тревожности для подростков (с 10-17 лет)
(А.М.Прихожан) (есть в онлайн формате).**

Инструкция: в таблице 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, обведи цифру 0.

Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1.

Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, обведи цифру 2.

Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3.

При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4.

Твоя задача - представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации),
определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх,
опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна

1. Отвечать у доски 0 1 2 3 4
2. Оказаться среди незнакомых ребят 0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах 0 1 2 3 4
4. Слышать заклятия 0 1 2 3 4
5. Разговаривать с директором школы/колледжа 0 1 2 3 4
6. Сравнивать себя с другими 0 1 2 3 4
7. Учитель смотрит по журналу, кого спросит 0 1 2 3 4
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают 0 1 2 3 4
9. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи) 0 1 2 3 4
10. Видеть плохие сны 0 1 2 3 4
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету 0 1 2 3 4
12. После контрольной, теста — учитель называет отметки 0 1 2 3 4
13. У тебя что-то не получается 0 1 2 3 4
14. Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна 0 1 2 3 4
15. На тебя не обращают внимания 0 1 2 3 4
16. Ждешь родителей с родительского собрания 0 1 2 3 4
17. Тебе грозит неуспех, провал 0 1 2 3 4
18. Слышать смех за своей спиной 0 1 2 3 4
19. Не понимать объяснений учителя 0 1 2 3 4
20. Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем 0 1 2 3 4
21. Слышать предсказания о космических катастрофах 0 1 2 3 4
22. Выступить перед зрителями 0 1 2 3 4
23. Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других 0 1 2 3 4
24. С тобой не хотят играть 0 1 2 3 4
25. Проверяются твои способности 0 1 2 3 4
26. На тебя смотрят как на маленького 0 1 2 3 4
27. На экзамене тебе достался 13-й билет 0 1 2 3 4
28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос 0 1 2 3 4

29. Оценивается твоя работа 0 1 2 3 4
30. Не можешь справиться с домашним заданием 0 1 2 3 4
31. Засыпать в темной комнате 0 1 2 3 4
32. Не соглашаешься с родителями 0 1 2 3 4
33. Берешься за новое дело 0 1 2 3 4
34. Разговаривать со школьным психологом 0 1 2 3 4
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить» 0 1 2 3 4
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла) 0 1 2 3 4
37. Слушать страшные истории 0 1 2 3 4
38. Спорить со своим другом (подругой) 0 1 2 3 4
39. Думать о своей внешности 0 1 2 3 4
40. Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

Ключ к шкале личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

Субшкалы

Пункты шкалы 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

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает бал по уровню общей тревожности.

Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в стены (1-10 баллов).

Перевод “сырых” баллов в стандартные оценки (стены)

Таблица 12.

Общая тревожность								
Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
1	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
2	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
3	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41
4	49-55	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47
5	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
6	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
7	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	68-74	62-68
8	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75
9	85-92	72-77	90-97	68-73	99-	94-101	81-87	76-82

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
					107			
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более

Школьная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
2	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

Самооценочная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
5	15-16	13	17-18	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	10-11	19-21	20-22	17-18	18-20
7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и более	29 и более

Межличностная тревожность

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

Магическая тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Стены	Девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юнош.
1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7
3	9-10	8-9	10-11	7	8-10	9-10	10-11	8-9
4	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

1. «чрезмерного спокойствия» - 1-2 балла,
2. соответствующего норме – 3 -6 баллов,
3. несколько завышенного – 7-8 баллов,
4. очень высокого – 9 баллов,
5. явно завышенного -10 баллов.

Нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность).

Высокий уровень тревожности является субъективным показателем проявления психического неблагополучия. Как отмечают исследователи, у людей с повышенным уровнем тревожности наблюдаются сходные черты характера. Они обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены мучительным навязчивым страхам. В характере таких людей наблюдается стремление к полной определенности во всем и завышенные требования к себе и окружающим. Одобрение окружающих и попытка постоянного самоконтроля становятся важнейшим критерием их самооценки. Постоянное ожидание, связанное со страхом негативных событий, занимает значительное место в их сознании, и при малейшей угрозе или необычных обстоятельствах оно проявляется в бурной реакции на происходящее.