# Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности

**Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина28**

Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к *тревожности как состоянию*(состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции,*личностной особенности*(свойство тревожности).

*Реактивная (ситуативная) тревожность*— состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством,

озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Под *личностной тревожностью*понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них весьма выраженным состоянием тревожности. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную тревожность, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Инструкция к первой группе суждений о самочувствии:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, *как вы себя чувствуете в данный момент.*Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. В зависимости от самочувствия в данный момент зачеркните (запишите) наиболее подходящую для вас цифру: «1» — нет, это совсем не так; «2» —пожалуй, так; «3» — верно; «4» — совершенно верно.

Таблица 3.11.

Шкала реактивной (ситуативной) тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | *Суждение* | *Ответы* | | | |
| *Нет, это совсем не так* | *Пожалуй,*  *так* | *Верно* | *Совершен но верно* |
| 1. | Я спокоен. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 2. | Мне ничего не угрожает. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 3. | Я нахожусь в напряжении. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 4. | Я испытываю сожаление. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 5. | Я чувствую себя свободно. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 6. | Я расстроен. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 7. | Меня волнуют возможные неудачи. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 8. | Я чувствую себя отдохнувшим. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 9. | Я встревожен. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 10. | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 11. | Я уверен в себе. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 12. | Я нервничаю. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 13. | Я не нахожу себе места. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 14. | Я взвинчен. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 15. | Я не чувствую  скованности,  напряженности. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 16. | Я доволен. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 17. | Я озабочен. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 18. | Я слишком возбужден, и мне не по себе. | 1 | 2 | 3 | *4* |

Окончание табл. 3.11

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | Мне радостно. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мне приятно. | 1 | 2 | 3 | 4 |

*Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии:*Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры справа означают: «1» — почти никогда; «2» — иногда; «3» — часто; «4» — почти всегда.

Таблица 3.12.

Шкала личностной тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | *Суждение* | *Ответы* | | | |
| *Почти*  *никогда* | *Иногда* | *Часто* | *Почти*  *всегда* |
| 21. | Я испытываю удовольствие. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Я очень быстро устаю. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Я легко могу заплакать. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Нередко я проигрываю из- за того, что недостаточно быстро принимаю решения. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Обычно я чувствую себя бодрым. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Я спокоен, хладнокровен и собран. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Я слишком переживаю из- за пустяков. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Я вполне счастлив. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Я принимаю все слишком близко к сердцу. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Мне не хватает уверенности в себе. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Обычно я чувствую себя в безопасности. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Окончание табл. 3.12.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | *Суждение* | *Ответы* | | | |
| *Почти*  *никогда* | *Иногда* | *Часто* | *Почти*  *всегда* |
| 34. | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 35. | У меня бывает хандра. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 36. | Я доволен. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 37. | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 38. | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 39. | Я уравновешенный человек. | 1 | 2 | 3 | *4* |
| 40. | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах. | 1 | 2 | 3 | *4* |

Обработка данных и интерпретация результатов:

Показатели СТ и ЛТ подсчитываются по формулам *СТ = Ъ-Ъ + 35,*

где Xi — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; Хг - сумма остальных зачеркнутых цифр (пунктам1,2,5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).*лт = ъ-Ъ + 35,*

где Xi — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; Хг - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов - низкая,

31- 45 балла - умеренная,

46 и более - высокая.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания.

*Высокая тревожность*предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. Лицам с высокими показателями тревожности следует формировать чувство уверенности в успехе. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Очень высокая тревожность (>46) прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

*Низкая тревожность,*наоборот, требует пробуждения активности, повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете». Очень низкая тревожность (<12) характеризует состояние как депрессивное, ареактивное, с низким уровнем мотиваций. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».