

ШКАЛА ОЦЕНКИ
УРОВНЯ РЕАКТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ
(Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

Данный тест является надежным информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан тест Ч.Д. Спилбергом (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала оценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожности.

Бланк для ответов №1

Шкала самооценки
Фамилия, имя _____ Дата _____

Инструкция: 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.

- A – нет, это не так
- B – пожалуй, так
- C – верно
- D – совершенно верно

№		A	B	C	D
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто 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 не доволен собой	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
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведённых 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.

- A – нет, это не так
 B – пожалуй, так
 C – верно
 D – совершенно верно

№		A	B	C	D
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 счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я проигрываю потому, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодро	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно 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
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	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 результатов

Показатель РТ подсчитывается по формуле:

$$РТ = C1 - C2 + 35,$$

где C1- сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

C2- сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

Показатель ЛТ подсчитывается по формуле:

$$ЛТ = C1 - C2 + 35,$$

где C1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 37, 38, 40;

C2- сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 21, 26, 27, 30,

При интерпретации результат можно оценить так:

- До 30 – низкая тревожность
- 31-45 – умеренная тревожность
- 46 и более – высокая тревожность

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной деятельности.

Для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (высказывания № 1-20) и укороченный вариант шкалы, на заполнение которого уходит 10-15 секунд.

Бланк для ответов №3

Шкала самооценки
Фамилия, имя _____ Дата _____

Инструкция: 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.

- A – нет, это не так
B – пожалуй, так
C – верно
D – совершенно верно

№		A	B	C	D
1	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
2	Я нервничаю	1	2	3	4
3	Я не чувствую себя свободно	1	2	3	4
4	Я доволен	1	2	3	4
5	Я озабочен	1	2	3	4

Показатель *PT* высчитывается по формуле:

$$PT = C1 - C2 + 15,$$

Где *C1* – сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5

C2 – сумма по пунктам 1, 3, 4.

Величина показателя меняется от 5 до

Тамбовский областной институт
повышения квалификации
работников образования и культуры

*Шкала оценки уровня реактивной
и
личностной
тревожности
(Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)*

*Выполнила: Сурова Г.Ф.,
слушатель курсов профессиональной переподготовки по программе “Практический психолог системы
образования”*

Проверила: Красильникова Г.Б.

2005 год

Тамбовский областной институт
повышения квалификации
работников образования и культуры

Тест школьной тревожности Филлипса

*Выполнила: Сурова Г.Ф.,
слушатель курсов профессиональной переподготовки по программе “Практический психолог системы
образования”*

Проверила: Красильникова Г.Б.

2005 год