

Определение уровня 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 деятельности 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.

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 определенной реакцией. Как предрасположенность личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанных со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.

Ситуативная, или реактивная, тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях и особенно, когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д.Спилбергером. На русском языке его шкала адаптирована Ю.Л.Ханиным.

Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя инструкции и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности (СТ) и 20 — для оценки уровня личностной тревожности (ЛТ).

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Экспериментатор предлагает испытуемым ответить на вопросы шкал согласно инструкции, напоминает, что испытуемые должны работать самостоятельно. На каждый вопрос возможны четыре варианта ответа по степени интенсивности.

ШКАЛА СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (СТ)

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже определений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (ЛТ)

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно, определенную цифру. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Суждение	Ответ (СТ)			
	нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно 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 внутренне скован	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 ощущаю душевный покой	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, напряжённости	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

Суждение	Ответ (ЛТ)			
	никогда	почти никогда	часто	почти всегда
1. У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2. Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3. Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6. Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10. Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11. Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я бываю доволен	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18. Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

Шкала СТ

Номер суждения	Ответ
8	4 3 2 1
9	1 2 3 4
10	4 3 2 1
11	4 3 2 1
12	1 2 3 4
13	1 2 3 4
14	1 2 3 4
15	4 3 2 1
16	4 3 2 1
17	1 2 3 4
18	1 2 3 4
19	4 3 2 1
20	4 3 2 1
Сумма СТ =	

Номер суждения	Ответ
1	4 3 2 1
2	4 3 2 1
3	1 2 3 4
4	1 2 3 4
5	4 3 2 1
6	1 2 3 4
7	1 2 3 4

Шкала ЛТ

Номер суждения	Ответ
1	4 3 2 1
2	1 2 3 4
3	1 2 3 4
4	1 2 3 4
5	1 2 3 4
6	4 3 2 1
7	4 3 2 1
8	1 2 3 4
9	1 2 3 4
10	4 3 2 1
11	1 2 3 4
12	1 2 3 4
13	1 2 3 4
14	1 2 3 4
15	1 2 3 4
16	4 3 2 1
17	1 2 3 4
18	1 2 3 4
19	4 3 2 1
20	1 2 3 4
Сумма	ЛТ =

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 ориентироваться на следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая; 31—44 балла — умеренная; 45 и более — высокая.