

## **Методика самооценки уровня тревожности**

**Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина**

Методика самооценки уровня тревожности относится к группе личностных опросников, разработанных Ч.Д. Спилбергером в 1966-1973 гг. для диагностики тревоги и тревожности [3; 6; 9; 10]. Согласно концепции Ч.Д. Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность. Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. С точки зрения автора, существует возможность измерения различий между двумя упомянутыми видами психических проявлений, которые обозначаются A-state (тревога-состояние) и A-trait (тревога-черта), то есть между временными, преходящими особенностями и относительно постоянным предрасположением.

Понимание тревоги в теории Ч.Д. Спилбергера определяется следующими положениями:

- Ситуации, представляющие для человека определенную угрозу или лично значимые, вызывают в нем состояние тревоги. Субъективно тревога переживается как неприятное эмоциональное состояние различной интенсивности;
- Интенсивность переживания тревоги пропорциональна степени угрозы или значимости причины переживаний. От этих факторов зависит длительность переживания состояния тревоги;
- Высокотревожные индивиды воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно;

– Ситуация тревоги сопровождается изменениями в поведении или же мобилизует защитные механизмы личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к выработке типичных механизмов защиты.

Концепция Ч.Д. Спилбергера формировалась под влиянием психоанализа. В возникновении тревожности как черты ведущую роль он отводит взаимоотношениям с родителями на ранних этапах развития ребенка, а также определенным событиям, ведущим к фиксации страхов в детском возрасте. Наиболее широко распространенной является шкала State-Trait-Anxiety-Inventory (STAI), представляющая собой комбинацию трех известных тестов: шкалы тревожности Кэттелла и Шайера, шкалы проявлений тревожности (MAS) Тейлора и шкалы тревожности Велша (1964). Шкала STAI состоит из двух частей по 20 заданий в каждой. Первая шкала (STAI: X-1) предназначена для определения того, как человек чувствует себя сейчас, в данный момент, то есть для диагностики актуального состояния, а задания второй шкалы (STAI: X-2) направлены на выяснение того, как субъект чувствует себя обычно, то есть диагностируется тревожность как свойство личности. Примеры утверждений для диагностики тревоги-состояния (X-1): «я чувствую себя свободно», «я слишком возбужден и мне не по себе», «я чувствую себя отдохнувшим», «я нервничаю». Для диагностики тревожности-свойства (X-2) используются, например, такие утверждения: «я обычно быстро устаю», «обычно я чувствую себя в безопасности», «я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть», «меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах».

Каждая из частей шкалы снабжена собственной инструкцией, заполнение бланка ответов несложно, продолжительность обследования составляет примерно 5-8 минут. Каждое высказывание, включенное в опросник, оценивается респондентами по 4-балльной шкале. Вербальная интерпретация позиций оценочной шкалы в первой и второй частях опросника различна. Для STAI: X-1: «совершенно верно» (4 балла), «верно» (3 балла), «пожалуй, верно» (2 балла), «совершенно неверно» (1 балл). Для STAI: X-2: «почти никогда» (1

балл), «иногда» (2 балла), «часто» (3 балла), «почти всегда» (4 балла). Первичная оценка переводится в процентильные показатели, процентиля приводятся отдельно для мужчин и женщин. Кроме этого, Ч.Д. Спилбергер приводит средние показатели тревожности и тревоги для отдельных контингентов испытуемых (операторов, таможенников, диспетчеров железной дороги, рабочих, студентов, руководящих работников, алкоголиков, шизофреников).

При анализе валидности обнаружены положительные коэффициенты корреляции результатов STAI с такими опросниками, как «16PF» и EPQ. Результаты факторного анализа подтверждают валидность шкалы STAI. Надежность определялась методом расщепления; в разных выборках  $r = 0,32-0,38$ . Внутренняя согласованность утверждений опросника находится на достаточно высоком уровне. Ретестовая надежность при интервале ретеста 14 дней для STAI: X-2 составила  $r_t = 0,77$ , для STAI: X-1  $r_t = 0,59$ , что в данном случае является еще одним подтверждением ориентированности опросников X-1 и X-2 на ситуативные и относительно постоянные черты.

Опросник допускает индивидуальное и групповое использование. Наряду со шкалой STAI в 1973 году была разработана шкала STAIC (State-Trait-Anxiety-Inventory for Children). Окончательная версия STAIC явилась продолжением работы над STAI с целью создания опросника для подростков в возрасте от 10 до 15 лет. Так же как и в шкале STAI, в подростковой версии содержится 20 вопросов, и опросник делится на две части: A-state и A-trait. Обработка и интерпретация аналогична STAI, с той только разницей, что в опроснике для подростков количество позиций шкалы рейтинговых оценок уменьшено до трех. Шкала STAIC характеризуется достаточно высокими показателями надежности и валидности.

Опросники Ч.Д. Спилбергера широко распространены в прикладных исследованиях, особенно в области клинической психодиагностики, и высоко оцениваются за компактность и достоверные диагностические данные. В России широкое распространение имеет русскоязычный вариант STAI, который

известен как «Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина». Ю.Л. Ханин адаптировал, модифицировал и стандартизировал методику (1976, 1978, 1982), а также получил ориентировочные нормативы поуровневой выраженности тревожности: от 20 до 30 баллов – низкий уровень тревожности, от 31 до 44 баллов – средний уровень тревожности и выше 45 баллов – высокий уровень тревожности. Данный опросник и представлен в практикуме.

Шкала Спилбергера – Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние или ситуативная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивая черта, свойство, диспозиция). Реактивная тревожность возникает как реакция человека на разные социально-психологические стрессоры и характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги (повышением реактивной тревожности). Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Есть данные, что в реактивной тревожности проявляются психодинамика и темперамент. Например, по Я. Стреляу, высокая реактивность соответствует темпераменту меланхолика, менее высокая – флегматика, а низкая реактивность – холерика и вслед за ним – сангвиника. Личностную тревожность связывают с оценкой активности личности в плане ее характерологических свойств. Высокая активность соответствует мыслительному и практико-мыслительному типам личности, а низкая – художественному и практико-художественному.

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

Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих ситуативную тревожность (СТ, высказывания № 1-20) и личностную тревожность (ЛТ, высказывания № 21-40). Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Психолог предлагает испытуемым ответить на вопросы шкал согласно инструкциям, помещенным в опроснике, и напоминает, что они работают самостоятельно. На каждый вопрос возможны четыре варианта ответа по степени интенсивности.

*Инструкция:* Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над заданиями долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.

#### Бланк методики

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_

#### Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй так	верно	Совершенно верно
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 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, напряжения	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
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4

31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я – уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Обработка и интерпретация результатов

Результаты диагностики обрабатываются по ключу. В ключе напротив каждого номера суждения представлено количество баллов, присуждаемое ответам испытуемого в зависимости от выбранной цифры. Например, если в шкале ситуативной тревожности в ответ на первое суждение испытуемый выбрал цифру 1 («нет, это не так»), то ему присуждается 4 балла, если цифру 2 («пожалуй, так») – 3 балла и т. д.

#### Ключ к методике

ситуативная тревожность				личностная тревожность														
Номер суждения	ответ			Номер суждения	Ответ													
	1	2	3		4	1	2	3	4									
1	4	3	2	1	4	3	2	1	21	4	3	2	1	31	1	2	3	4
2	4	3	2	1	1	2	3	4	22	1	2	3	4	32	1	2	3	4
3	1	2	3	4	1	2	3	4	23	4	3	2	1	33	1	2	3	4
4	1	2	3	4	1	2	3	4	24	1	2	3	4	34	1	2	3	4
5	4	3	2	1	4	3	2	1	25	1	2	3	4	35	1	2	3	4
6	1	2	3	4	4	3	2	1	26	4	3	2	1	36	4	3	2	1

7	1 2 3 4	17	1 2 3 4	27	4 3 2 1	37	1 2 3 4
8	4 3 2 1	18	1 2 3 4	28	1 2 3 4	38	1 2 3 4
9	1 2 3 4	19	4 3 2 1	29	1 2 3 4	39	4 3 2 1
10	4 3 2 1	20	4 3 2 1	30	4 3 2 1	40	1 2 3 4
Сумма СТ =				Сумма ЛТ =			

Затем подсчитывается сумма баллов по каждой шкале (отдельно по шкале ситуативной и личностной тревожности). Полученная сумма позволяет судить об уровне тревожности:

до 30 баллов – низкий уровень тревожности;

31-44 баллов – умеренный уровень тревожности;

45 и более баллов – высокий уровень тревожности.

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 222 успехе. Низкая тревожность, наоборот, требует 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».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции в целях руководства и психокоррекционной деятельности. Для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (СТ, высказывания № 1-20) или укороченный вариант шкалы, на заполнение которого уходят 10-15 секунд:

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент.

Бланк методики

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_

### Шкала самооценки СТ

№	Суждение	нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
	Я нервничаю	1	2	3	4
	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
	Я доволен	1	2	3	4
	Я озабочен	1	2	3	4

Показатель СТ высчитывается по формуле:

$$СТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 15,$$

где  $\Sigma 1$  – сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5;

$\Sigma 2$  – сумма по пунктам 1, 3, 4.

Величина показателя варьируется от 5 до 20, при этом о высоком уровне тревожности свидетельствует количество баллов от 14 и выше.