

## Методика «Шкала самооценки и оценки тревожности»



*Автор Ч. Спилбергер.*

Методика позволяет определить уровни реактивной и личностной тревожности. Реактивная тревожность - тревожность, возникающая непосредственно перед эмоциогенной ситуацией или в течение нее. Личностная тревожность - тревожность как свойство личности, как ее устойчивая характеристика.

Инструкция. Испытуемому предлагается оценить свое текущее и обычное состояние, отмечая на бланках выбранные ответы по четырехбалльной системе.

### *Оценка реактивной тревожности*

1. Я спокоен-**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**    **Совершенно верно**
2. Мне ничто не угрожает-**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**    **Совершенно верно**
3. Я нахожусь в напряжении-**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**    **Совершенно верно**
4. Я испытываю сожаление-**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**    **Совершенно верно**
5. Я чувствую себя свободно-**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**    **Совершенно верно**
6. Я расстроен-**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**    **Совершенно верно**
7. Меня волнуют возможные неудачи- **Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**    **Совершенно верно**
8. Я чувствую себя отдохнувшим- **Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**    **Совершенно верно**
9. Я встревожен-**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**

- Верно**      **Совершенно верно**
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения-**Нет, это не так**  
**Пожалуй, так**    **Верно**      **Совершенно верно**      11. Я  
уверен в себе - **Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**      **Совершенно**  
**верно**      12. Я нервничаю-  
**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**      **Совершенно верно**  
13. Я не нахожу себе места-  
**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**      **Совершенно верно**  
14. Я взвинчен-**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**  
**Верно**      **Совершенно верно**
15. Я не чувствую скованности, напряженности    -**Нет, это не так**  
**Пожалуй, так**    **Верно**      **Совершенно верно**      16. Я  
доволен    -**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**      **Совершенно верно**  
17. Я озабочен-  
**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**      **Совершенно верно**  
18. Я слишком  
возбужден, и мне не по себе    -**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**  
**Совершенно верно**      19. Мне радостно-**Нет, это не так**  
**Пожалуй, так**    **Верно**      **Совершенно верно**
20. Мне приятно-**Нет, это не так**    **Пожалуй, так**    **Верно**      **Совершенно**  
**верно**

### **Оценка личностной тревожности**

1. Я испытываю удовольствие-**Почти никогда**    **Иногда**    **Часто**  
**Почти всегда**
2. Я очень быстро устаю-**Почти никогда**    **Иногда**    **Часто**    **Почти**  
**всегда**
3. Я легко могу заплакать-**Почти никогда**    **Иногда**    **Часто**    **Почти**  
**всегда**
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие-**Почти никогда**  
**Иногда**    **Часто**    **Почти всегда**      5. Нередко  
я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения-**Почти**  
**никогда**    **Иногда**    **Часто**    **Почти всегда**
6. Обычно я чувствую себя бодрым-**Почти никогда**    **Иногда**    **Часто**

## Почти всегда

7. Я спокоен, хладнокровен и собран -**Почти никогда** **Иногда** **Часто**  
**Почти всегда**
8. Ожидание трудности обычно очень тревожит меня-**Почти никогда**  
**Иногда** **Часто** **Почти всегда**
9. Я слишком переживаю из-за пустяков-**Почти никогда** **Иногда**  
**Часто** **Почти всегда**
10. Утверждение-**Почти никогда** **Иногда** **Часто** **Почти всегда**
11. Я вполне счастлив-**Почти никогда** **Иногда** **Часто** **Почти всегда**
12. Я принимаю все слишком близко к сердцу-**Почти никогда** **Иногда**  
**Часто** **Почти всегда**
13. Мне не хватает уверенности в себе -**Почти никогда** **Иногда** **Часто**  
**Почти всегда**
14. Обычно я чувствую себя в безопасности - **Почти никогда** **Иногда**  
**Часто** **Почти всегда**
15. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей - **Почти**  
**никогда** **Иногда** **Часто** **Почти всегда** 16. У меня бывает  
хандра -**Почти никогда** **Иногда** **Часто** **Почти всегда**
17. Я доволен- **Почти никогда** **Иногда** **Часто** **Почти всегда**
18. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня - **Почти никогда** **Иногда**  
**Часто** **Почти всегда**
19. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о  
них забыть - **никогда** **Иногда** **Часто** **Почти всегда**
20. Я уравновешенный человек- **Почти никогда** **Иногда** **Часто**

## Почти всегда

21. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах-**Почти никогда** **Иногда** **Часто** **Почти всегда**

Обработка результатов.

Прямые вопросы для оценки реактивной тревожности — 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18, для оценки личностной тревожности — 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18,20.

## Шкала СП

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то предпочитаю быть на людях, а не оставаться в одиночестве.
3. Лучше бы меня считали способным и сообразительным, чем общительным и дружелюбным.
4. Я меньше, чем большинство людей, нуждаюсь в близких друзьях.
5. О своих переживаниях я говорю людям скорее часто и охотно, чем редко и в особых случаях.
6. От хорошего фильма я получаю больше удовольствия, чем от компании.
7. Мне нравится заводить как можно больше друзей.
8. Я предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, а не на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят превыше дружбы.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может мне повредить.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, то не только здороваюсь, а стараюсь перекинуться с ним парой слов.
13. Независимость и свободу от других я предпочитаю прочным дружеским

узам.

14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.

15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.

16. Я не доверяю слишком открытому проявлению дружеских чувств.

17. У меня очень много близких друзей.

18. Когда я нахожусь в обществе незнакомых людей, мне совсем не важно, нравлюсь я им или нет.

19. Индивидуальные развлечения я предпочитаю групповым.

20. Открытые, эмоциональные люди привлекают меня больше, чем серьезные, сосредоточенные.

21. Я скорее прочту интересную книгу или посмотрю телевизор, чем проведу время на вечеринке.

22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем наслаждаться видами и посещать достопримечательности в одиночестве.

23. Мне легче решить трудный вопрос, когда я обдумываю его один, чем когда обсуждаю с другими.

24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать только на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.

25. Даже в компании мне трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.

26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю широкий круг знакомых.

27. Вечер, проведенный за любым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка.

28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.

29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать своих чувств, чем пытаюсь с кем-нибудь поделиться.

30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в веселой компании.

### Шкала СО

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.
5. Обычно я легко общаюсь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них я не согласен.
8. Если я попрошу кого-то пойти со мной, и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно отказывать людям.
13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не так, как надо.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью.

17. Я редко противоречу людям из-за боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
19. Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами я уверен, что никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно отзывается в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко задеть, даже если это не заметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда я должен за чем-нибудь обращаться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно.
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.

Обработка результатов.

Шкала СП. Проставляется по одному баллу за ответы «да» по позициям 3, 4, 6, 8 — 11, 13, 16 — 19, 23 — 25, 27 — 29 и за ответы «нет» по позициям 1, 2, 5, 7, 12, 14, 15, 20, 22, 26, 30. Подсчитывается общая сумма баллов за ответы «да» и «нет».

Шкала СО. Проставляется по одному баллу за ответы «да» по позициям 1-4, 8-10, 12, 14, 15, 17-19, 22, 23, 25, 27, 28, 30 и за ответы «нет» по позициям 5 — 7, 11, 13, 16, 20, 21, 24, 26, 29. Подсчитывается общая сумма баллов.

Интерпретация. Если сумма баллов по шкале СП больше таковой по шкале СО, то у испытуемого выражено стремление к аффилиации; если же эта сумма баллов меньше, то у испытуемого выражен мотив «страх отвержения». При равенстве суммарных баллов по обеим шкалам следует учитывать, на каком уровне (высоком или низком) оно проявляется. Если уровни стремления к принятию и страха отвержения высокие, это может свидетельствовать о наличии у данного испытуемого внутреннего дискомфорта, напряженности, так как страх отвержения препятствует удовлетворению потребности быть в обществе других людей.