**Л И Ч Н О С Т Н А Я Ш К А Л А П Р О Я В Л Е Н И Я Т Р Е В О Г И (Дж. Тейлор)**

|  |
| --- |
|    Опросник предназначен для измерения уровня тревожности (утверждения входят в состав ММРI в качестве дополнительной шкалы). Адаптирован Т. А. Немчиным (1966 г.).   Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции обследуемый откладывает вправо и влево карточки в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Тестирование продолжается 15—30 мин.**Тестовый материал**1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.3. У меня редко бывают запоры.4. У меня редко бывают головные боли.5. Я редко устаю.6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.7. Я уверен в себе.8. Практически я никогда не краснею.9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.10. Я краснею не чаще, чем другие.11. У меня редко бывает сердцебиение.12. Обычно мои руки достаточно теплые.13. Я застенчив не более чем другие.14. Мне не хватает уверенности в себе.15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.17. Мой желудок сильно беспокоит меня.18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.21. Мне нередко снятся кошмарные сны.22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.27. Я работаю с большим напряжением.28. Я легко прихожу в замешательство.29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.30. Я склонен принимать все слишком серьезно.31. Я часто плачу.32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.40. Даже в холодные дни я легко потею.41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.42. Я — человек легковозбудимый.43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.47. Я почти все время испытываю чувство голода.48. Я обычно чувствую себя неуютно в окружении незнакомых людей.49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.50. Ожидание всегда нервирует меня.   Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.   Каждый ответ «да» на высказывания **14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40,41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50** и ответ «нет» на высказывания **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13** оценивается в 1 балл.   Суммарная оценка: 40—50 баллов рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревоги; 25—40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревоги; 15—25 баллов — о среднем (с тенденцией к низкому) уровне; 0—5 баллов — о низком уровне тревоги.   В 1975 г. В. Г. Норакидзе дополнил опросник шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах. Вариант этого опросника приведен ниже.**Шкала тревоги**1. Я могу долго работать не уставая.2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.3. Обычно руки и ноги у меня теплые.4. У меня редко болит голова.5. Я уверен в своих силах.6. Ожидание меня нервирует.7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.14. Я не слишком застенчив.15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.17. Я краснею не чаще, чем другие.18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.23. Меня часто мучают ночные кошмары.24. Я склонен все принимать слишком серьезно.25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.26. У меня беспокойный и прерывистый сон.27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.31. Мой желудок сильно беспокоит меня.32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.35. Я легко прихожу в замешательство.36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.41. Иногда мне хочется выругаться.42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.43. Меня беспокоят возможные неудачи.44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.45. Меня нередко охватывает отчаяние.46. Я — человек нервный и легковозбудимый.47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.48. Я почти всегда испытываю чувство голода.49. Мне не хватает уверенности в себе.50. Я легко потею даже в прохладные дни.51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.52. У меня очень редко болит живот.53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одномместе.55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.56. Я легко расстраиваюсь.57. Практически я никогда не краснею.58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.60. Обычно я работаю с большим напряжением.   В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям **6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60** и ответы «нет» к высказываниям **1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.**Лживыми считаются ответы «да» к пунктам **2, 10, 55** и «нет» к пунктам **16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.**Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов. |