**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 одном месте. 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. |