

**«Шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина».**  
**Обработка результатов.**

Ответы испытуемого оцениваются в баллах согласно ключу:

	Ответы					Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
<b>Реактивная тревожность</b>					<b>Личностная тревожность</b>				
<b>1</b>	4	3	2	1	<b>21</b>	4	3	2	1
<b>2</b>	4	3	2	1	<b>22</b>	1	2	3	4
<b>3</b>	1	2	3	4	<b>23</b>	1	2	3	4
<b>4</b>	1	2	3	4	<b>24</b>	1	2	3	4
<b>5</b>	4	3	2	1	<b>25</b>	1	2	3	4
<b>6</b>	1	2	3	4	<b>26</b>	4	3	2	1
<b>7</b>	1	2	3	4	<b>27</b>	4	3	2	1
<b>8</b>	4	3	2	1	<b>28</b>	1	2	3	4
<b>9</b>	1	2	3	4	<b>29</b>	1	2	3	4
<b>10</b>	4	3	2	1	<b>30</b>	4	3	2	1
<b>11</b>	4	3	2	1	<b>31</b>	1	2	3	4
<b>12</b>	1	2	3	4	<b>32</b>	1	2	3	4
<b>13</b>	1	2	3	4	<b>33</b>	1	2	3	4
<b>14</b>	1	2	3	4	<b>34</b>	1	2	3	4
<b>15</b>	4	3	2	1	<b>35</b>	1	2	3	4
<b>16</b>	4	3	2	1	<b>36</b>	4	3	2	1
<b>17</b>	1	2	3	4	<b>37</b>	1	2	3	4
<b>18</b>	1	2	3	4	<b>38</b>	1	2	3	4
<b>19</b>	4	3	2	1	<b>39</b>	4	3	2	1
<b>20</b>	4	3	2	1	<b>40</b>	1	2	3	4

Подсчитываются суммы по каждой из подшкал. Общий 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 (реактивной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,

- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

### **Интерпретация результатов.**

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

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние неустойчиво во времени, характеризуется различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя реактивной тревожности позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Данная методика в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.