

СПИЛБЕРГЕРА ТРЕВОГИ И ТРЕВОЖНОСТИ ШКАЛЫ

Обзор

Группа опросников личностных, разработанных **Ч. Д. Спилбергером** в 1966-1973 гг. Согласно концепции 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 Спилбергера определяется следующими положениями:

1. Ситуации, представляющие для человека определенную угрозу или личностно значимые, вызывают в нем состояние тревоги. Субъективно тревога переживается как неприятное эмоциональное состояние различной интенсивности;
2. Интенсивность переживания тревоги пропорциональна степени угрозы или значимости причины переживаний. От этих факторов зависит длительность переживания состояния тревоги;
3. Высокотревожные индивиды воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно;
4. Ситуация тревоги сопровождается изменениями в поведении или же мобилизует защитные механизмы личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к выработке типичных механизмов защиты.

Концепция 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**, **«Проявлений тревожности»** шкалы (MAS) **Тейлора** и шкалы тревожности Велша (1964). Шкала 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.

Каждая из частей шкалы снабжена собственной инструкцией, заполнение бланка ответов несложно, продолжительность обследования составляет примерно 5-8 мин. 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).

Оценка первичная переводится в процентильные показатели. Процентили приводятся отдельно для мужчин и женщин. Кроме этого, 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 **«Шестнадцать личностных факторов» опросник** и EPQ (см. **Айзенка опросники личностные**). Результаты факторного анализа подтверждают валидность шкалы STAI. Надежность определялась методом расщепления; в разных выборках $r = 0,38 - 0,32$. Внутренняя согласованность утверждений опросника находится на достаточно высоком уровне. Надежность ретестовая 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, 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 характеризуется высокой стабильностью результатов во времени. Коэффициенты корреляции при повторном тестировании спустя 2 нед. для всей выборки стандартизации имели значение $r_t = 0,27$ (для A-state) и $r_t = 0,83$ (для A-trait) у мальчиков и соответственно $r_t = 0,22$ и $r_t = 0,82$ у девочек. Внутренняя согласованность подтверждается корреляцией заданий с общим результатом по каждой из частей шкалы и коэффициентом альфа Кронбаха. При исследовании A-state $r_{xy} = 0,26 - 0,52$, коэффициент альфа имеет значение 0,80; при исследовании A-trait $r_{xy} = 0,13 - 0,52$, коэффициент альфа — 0,916. Корреляция между шкалой свойства и шкалой состояния $r_{xy} = 0,41$.

Анализ валидности STAIC осуществлялся по описанной выше модели валидизации STAI. Однако имелось и оригинальное исследование валидности критериальной путем оценивания различий в состоянии тревожности у десятилетних девочек и мальчиков во время пребывания в школе и перед посещением стоматолога. Имеются сведения о положительной связи STAIC с **Детской проявлений тревожности шкалой (CMAS)**.

Проведение обследования с помощью STAIC аналогично работе со взрослой версией шкалы, выполнение обеих частей занимает от 8 до 12 мин. Рекомендуется первой предъявлять шкалу состояний, а второй шкалу свойств. В отличие от опросника STAI, в подростковой форме оценки первичные могут быть переведены как в проценты, так и в стэны отдельно для мальчиков и девочек. Разница между возрастными категориями испытуемых была настолько малой, что авторы отказались от разработки отдельных норм.

Возможно индивидуальное и групповое обследование.

Получил широкое распространение русскоязычный вариант STAI, который известен как шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина (1976, 1978). Ю. Л. Ханин адаптировал, модифицировал и стандартизировал методику, а также получил ориентировочные нормативы поуровневой выраженности тревожности: от 20 до 34 баллов - низкий уровень тревожности, от 35 до 44 баллов - средний уровень тревожности и выше 46 баллов - высокий уровень тревожности. Опросник широко распространен в прикладных исследованиях, особенно в области клинической психодиагностики, и высоко оценивается за компактность и достоверные диагностические данные.

Особенности проведения процедуры тестирования.

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Экспериментатор предлагает испытуемым ответить на вопросы шкал согласно инструкциям, и напоминает, что испытуемые должны работать самостоятельно. На каждый вопрос возможны четыре варианта ответа по степени интенсивности.

Анализ

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что 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 (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов - низкая, 31-44 балла - умеренная, 45 и более - высокая.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания.

Высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. Лицам с высокими показателями тревожности следует формировать чувство уверенности в успехе. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Низкая тревожность, наоборот, требует пробуждения активности, 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».

ШКАЛА СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (СТ)

Инструкция к первой группе суждений о самочувствии:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. В зависимости от самочувствия в данный момент зачеркните (запишите) наиболее подходящую для вас цифру: «1» — нет, это совсем не так; «2» — пожалуй, так; «3» — верно; «4» — совершенно верно.

Содержание

№	Суждение	Ответы			
		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, напряженности	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

ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (ЛТ)

Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии:

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет». Зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры справа означают: «1» — почти никогда; «2» — иногда; «3» — часто; «4» — почти всегда).

№	Суждение	Ответы			
		никогда	почти никогда	часто	почти всегда
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

Ключи

СТ

№	Ответы			
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
$\Sigma_1 =$		$\Sigma_2 =$		

Ключ ЛТ

№	Ответы			
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4
$\Sigma_1 =$		$\Sigma_2 =$		

Показатели СТ и ЛТ подсчитываются по формулам

$$\text{СТ} = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50,$$

где Σ_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; Σ_2 — сумма остальных зачеркнутых цифр (пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$\text{ЛТ} = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Σ_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; Σ_2 — сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.