**Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина)**

**Шкалы:** уровень тревожности

**Назначение теста**

Методика предназначена для измерения уровня тревожности.  
  
**Описание теста**   
  
Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо как набор карточек с утверждениями.  
  
**Инструкция к тесту**   
  
Вам предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся черт характера. Если вы согласны с утверждением, отвечайте «Да», если не согласны – «Нет». Долго не задумывайтесь, важен первый пришедший вам в голову ответ.

**Тест**

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.   
2. Мои нервы расстроены не больше, 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 я 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 легко возбудимый.   
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. Ожидание меня нервирует.   
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.   
50. Меня нередко охватывает отчаяние.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

**Ключ к тесту**  
  
Подсчитывается количество ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности.   
  
• Ответы «*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.   
• Ответы «*Нет*» на высказывания: 1, 2, 3,4, 5, 6, 1, 8, 9, 10, 11, 12, 13.   
  
Ответы, совпадающие с ключом оцениваются в 1 балл. Количество баллов суммируется.  
 **Оценка результатов теста**   
  
• *40-50 баллов* рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревожности,   
• *25-40 баллов* свидетельствуют о высоком уровне тревожности,   
• *15-25 баллов* – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности,   
• *5-15 баллов* – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности,   
• *0-5 баллов* – о низком уровне тревожности.