**Измерение ситуативной и личностной тревожности**

Тревожность — как состояние — возникает в ситуациях неопределенности, когда характер или время угрозы не поддаются предсказанию. Она проявляется как неясное непонятное человеку чувство растущей опасности. Носит ситуативный характер.

Тревожность — как свойство личности, обусловливает готовность человека к тревожным реакциям, проявляющихся в постоянном беспокойстве и неуверенности в будущем.

Для исследования тревожности как состояния (ситуативной тревожности) и тревожности как свойства (личностной тревожности) используется опросник Спилбергера, адаптированный Ханиным.

**Оснащение.** Бланк шкал опросника самооценки Спилбергера, включающий в себяинструкции и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности (СТ) и 20 — для оценки уровня личностной тревожности (ЛТ).

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Испытуемым раздаются бланки и предлагается ответить на вопросы шкал, согласно инструкциям, помещенным

* опроснике. На каждый вопрос возможно 4 варианта ответа. Текст опросника Спилбергера

**Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

**Инструкция испытуемому.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных нижепредложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | Суждение | |  |  | Ответы | |  |
|  |  |  |  | нет, это не | пожалуй, |  |  | совершенно верно |
|  |  |  |  | так | так |  | 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, | | |  |  |  |  |  |
|  | напряжения | |  | 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 испытуемому.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных нижепредложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  |  |  |  |  |  |  | Ответы | |  |
| п/п |  |  |  | Суждение | |  | Никогда | почти никогда | часто | почти всегда |
| 1 | У | меня | | бывает | приподнятое | |  |  |  |  |
|  | настроение | | | |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я бываю раздражительным | | | | |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я легко могу расстроиться | | | | |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я хотел бы быть таким | | | | | же |  |  |  |  |
|  | удачливым, как и другие | | | | |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я |  | сильно | | переживаю | |  |  |  |  |
|  | неприятности и долго не могу о | | | | | |  |  |  |  |
|  | них забыть | | | |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я чувствую прилив сил, желание | | | | | |  |  |  |  |
|  | работать | | |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я | спокоен, хладнокровен | | | | и |  |  |  |  |
|  | собран | | |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Меня | |  | тревожат | возможные | |  |  |  |  |
|  | трудности | | | |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я слишком переживаю из-за | | | | | |  |  |  |  |
|  | пустяков | | |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я бываю вполне счастлив | | | | |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я все принимаю близко к сердцу | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Мне | | не | хватает | уверенности | в |  |  |  |  |
|  | себе | |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я чувствую себя беззащитным | | | | |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я стараюсь избегать критических | | | | | |  |  |  |  |
|  | ситуаций | | |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | У меня бывает хандра | | | | |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я бываю доволен | | | |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Всякие | | | пустяки | отвлекают | и |  |  |  |  |
|  | волнуют меня | | | |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Бывает, что я чувствую себя | | | | | |  |  |  |  |
|  | неудачником | | | |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Я уравновешенный человек | | | | |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Меня | | охватывает | | беспокойство, | |  |  |  |  |
|  | когда я думаю о своих делах и | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | заботах | | |  |  |  |  |  |  |  |

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СТ | |  | ЛТ | |  |
| Номер суждения |  | Ответы | Номер суждения |  | Ответы |
| 1 |  | 4 3 2 1 | 1 |  | 4 3 2 1 |
| 2 |  | 4 3 2 1 | 2 |  | 1 2 3 4 |
| 3 |  | 1 2 3 4 | 3 |  | 4 3 2 1 |
| 4 |  | 1 2 3 4 | 4 |  | 1 2 3 4 |
| 5 |  | 4 3 2 1 | 5 |  | 1 2 3 4 |
| 6 |  | 1 2 3 4 | 6 |  | 4 3 2 1 |
| 7 |  | 1 2 3 4 | 7 |  | 4 3 2 1 |
| 8 |  | 4 3 2 1 | 8 |  | 1 2 3 4 |
| 9 |  | 1 2 3 4 | 9 |  | 1 2 3 4 |
| 10 |  | 4 3 2 1 | 10 |  | 4 3 2 1 |
| 11 |  | 4 3 2 1 | 11 |  | 1 2 3 4 |
| 12 |  | 1 2 3 4 | 12 |  | 1 2 3 4 |
| 13 |  | 1 2 3 4 | 13 |  | 1 2 3 4 |
| 14 |  | 1 2 3 4 | 14 |  | 1 2 3 4 |
| 15 |  | 4 3 2 1 | 15 |  | 1 2 3 4 |
| 16 |  | 4 3 2 1 | 16 |  | 4 3 2 1 |
| 17 |  | 1 2 3 4 | 17 |  | 1 2 3 4 |
| 18 |  | 1 2 3 4 | 18 |  | 1 2 3 4 |
| 19 |  | 4 3 2 1 | 19 |  | 4 3 2 1 |
| 20 |  | 4 3 2 1 | 20 |  | 1 2 3 4 |
| Сумма СТ = | |  | Сумма ЛТ = | |  |

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитать сумму баллов по всем ответам в соответствии с ключами табл. При интерпретации показателей можно применять следующие шкалы:



До 30 баллов — низкая тревожность или отсутствие таковой 31-44 балла — умеренная тревожность



45 и более — высокая тревожность