**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