Уровень тревожности - тест Спилбергера-Ханина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|       Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к *тревожности как состоянию* (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, *личностной особенности*(свойство тревожности).        Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности видно из следующей цитаты: «Состояние тревожности  характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы».    **Тревожность как черта личности**, по-видимому, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая обязывает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности. Шкала реактивной и личностной тревожности  Спилбергера является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. В нашей стране употребляется в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку.    **Реактивная (ситуативная) тревожность** — состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.*Инструкция к тесту ситуативной тревожности**Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, ***как вы себя чувствуете в данный момент***.  Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову,  является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию.Таблица 1Бланк ответов по шкале ситуативной (реактивной) тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суждение** | **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, 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 |

Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Педагог-психолог: Танаева С.А\_\_\_\_\_\_\_\_ *Инструкция к тесту личностной тревожности:**Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, ***как вы себя обычно чувствуете***. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нетТаблица 2Бланк ответов по шкале личностной тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Педагог-психолог: Танаева С.А\_\_\_\_\_\_\_\_ **ОБРАБОТКА**Баллы по каждой из шкал начисляются в соответствии с ключом.*Ключ к методике:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Таблица 1 (Ситуативная)** | **Шкала ситуативной тревожности** | **Таблица 2 (Личностная)** | **Шкала личностной тревожности** |
| **Номер****суждения** | **Баллы за ответы** | **Номер****суждения** | **Баллы за 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 |

Подсчитывается общее количество баллов по каждой из шкал, показатели сравниваются с нормативными.- до 30 баллов – тревожность отсутствует;- от 31 до 44 баллов – умеренная тревожность;- 45 и более – выраженная тревожность. |