Методика Ч.Д. Спилберга

**Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера Ханина. (Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина)**

Методика субъективной оценки ситуационной и личностной[тревожности](http://psycabi.net/psikhologiya-krasoty-i-zdorovya/kak-borotsya-so-stressom/549-snizhenie-trevozhnosti-ot-ponizhennogo-nastroeniya-k-zhizneradostnosti)  Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина (тест на тревожность Спилбергера Ханина) определяет уровень тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность).

Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.).  Личностная (ЛТ) - дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей.

Ситуативная и личностная тревожность связаны с видами темперамента (по Я. Стреляу).  Так высокий уровень вовлеченности в деятельность (т.е. высокий уровень СТ) характерен для меланхоликов, средний – для флегматика низкий – для холерика и в последнюю очередь, для сангвиника.  
Другую картину можно наблюдать при сравнении с видами темперамента (по Я. Стреляу) с личностной тревожностью (ЛТ). Высокий уровень личностной тревожности, говорящий о высокой личностной активности наблюдается у сангвиников и меланхоликов, низкая – для личности флегматика и холерика.

*Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера Ханина. (Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина):*

Тест на тревожность, часть I.

*Инструкция.*

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните  соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ  ЧУВСТВУЕТЕ  в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Отвечайте первое, что пришло в голову.

*Шкала самооценки (СТ) - Тестовый материал (вопросы)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | нет, это совсем 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 испытываю сожаление | 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 чувствую себя отдохнувшим | 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 |

Тест на тревожность, часть II.

*Инструкция.*

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните  соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ  ЧУВСТВУЕТЕ  ОБЫЧНО. Отвечайте первое, что пришло в голову.

Ожидание трудностей очень тревожит меня.   
Я слишком переживаю из-за пустяков.

Шкала самооценки (ЛТ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | не, это совсем не так | пожалуй, так | верно | совершенно верно |
| 1. | Я испытываю удовольствие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Я быстро устаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я легко могу заплакать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я чувствую себя бодрым | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Ожидание трудностей очень тревожит меня | 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 принимаю все слишком близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Я чувствую себя в безопасности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 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. | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

*Ключ к тесту на тревожность.*

Ситуативная  тревожность  СТ=(3,4,6,7,9,12,13,14,17,18)    -   (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20)

Личностная тревожность ЛТ=(2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20)    -   (1,6,7,10,13,16,19) + 35*(число 35)*

*Интерпретация теста тревожности Спилбергера Ханина.*

До 30 баллов – низкая  
31-45 баллов – средняя  
46 баллов и более – высокая тревожность