[Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин)](https://vsetesti.ru/228/%22%20%5Co%20%22%D0%98%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%28%D0%A7.%D0%94.%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%80%2C%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%AE.%D0%9B.%D0%A5%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BD%29)

Назначение теста

Определенный уровень *тревожности* – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под **личностной тревожностью** понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. **Ситуативная или реактивная тревожность** как *состояние* характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Данный опросник позволяет дифференцировано измерять тревожность и как *личностное свойство*, и как *состояние*.

Тестовый материал

**Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

*Инструкция.* Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нет, это не так** | **Пожалуй, так** | **Верно** | **Совершенно верно** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Я спокоен
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я внутренне скован
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я ощущаю душевный покой
9. Я встревожен
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен

Необходимо зарегистрироваться

Чтобы увидеть материал целиком, вам необходимо зарегистрироваться или войти на сайт.

[Войти через ВКонтакте](https://oauth.vk.com/authorize?client_id=2479487&redirect_uri=https%3A%2F%2Fvsetesti.ru%2F228%2F&display=popup&response_type=code&scope=email%2Cfriends%2Coffline&state=%7B%22nonce%22%3A%22c6b4c877ed%22%2C%22scope%22%3A%22email%2Cfriends%2Coffline%22%2C%22type%22%3A%22vk_auth_user%22%7D)

**Внимание!**
1. **Никто не увидит в результатах тестов ваше имя или фото**. Вместо этого будет указан только пол и возраст. Например, “*Женщина, 23*” или “*Мужчина, 31*“.
2. Имя и фото будут видны только, в комментариях или других записях на сайте.
3. Права в ВК: “*Доступ к списку друзей*” и “*Доступ в любое время*” требуются, чтобы Вы могли увидеть тесты, которые прошли Ваши друзья и посмотреть сколько ответов в процентах у вас совпало. При этом *друзья не увидят* ответы на вопросы и результаты Ваших тестов, а Вы – не увидите результаты их (см. п. 1).
4. Выполняя авторизацию на сайте, Вы даете [согласие](https://vsetesti.ru/personal-data-usage-terms) на обработку персональных данных.

**Шкала личной тревожности (ЛТ)**

*Инструкция.* Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

1. У меня бывает приподнятое настроение
2. Я бываю раздражительным
3. Я легко расстраиваюсь
4. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие
5. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть
6. Я чувствую прилив сил и желание работать
7. Я спокоен, хладнокровен и собран
8. Меня тревожат возможные трудности
9. Я слишком переживаю из-за пустяков
10. Я бываю вполне счастлив
11. Я все принимаю близко к сердцу
12. Мне не хватает уверенности в себе
13. Я чувствую себя беззащитным
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей

Необходимо зарегистрироваться

Чтобы увидеть материал целиком, вам необходимо зарегистрироваться или войти на сайт.

[Войти через ВКонтакте](https://oauth.vk.com/authorize?client_id=2479487&redirect_uri=https%3A%2F%2Fvsetesti.ru%2F228%2F&display=popup&response_type=code&scope=email%2Cfriends%2Coffline&state=%7B%22nonce%22%3A%22c6b4c877ed%22%2C%22scope%22%3A%22email%2Cfriends%2Coffline%22%2C%22type%22%3A%22vk_auth_user%22%7D)

**Внимание!**
1. **Никто не увидит в результатах тестов ваше имя или фото**. Вместо этого будет указан только пол и возраст. Например, “*Женщина, 23*” или “*Мужчина, 31*“.
2. Имя и фото будут видны только, в комментариях или других записях на сайте.
3. Права в ВК: “*Доступ к списку друзей*” и “*Доступ в любое время*” требуются, чтобы Вы могли увидеть тесты, которые прошли Ваши друзья и посмотреть сколько ответов в процентах у вас совпало. При этом *друзья не увидят* ответы на вопросы и результаты Ваших тестов, а Вы – не увидите результаты их (см. п. 1).
4. Выполняя авторизацию на сайте, Вы даете [согласие](https://vsetesti.ru/personal-data-usage-terms) на обработку персональных данных.

Ключ к тесту

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **СТ** | **Ответы** | **ЛТ** | **Ответы** |
| **№№** | *1* | *2* | *3* | *4* | **№№** | *1* | *2* | *3* | *4* |
| *Ситуативная тревожность* | *Личностная тревожность* |
| **1** | 4 | 3 | 2 | 1 | **21** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **2** | 4 | 3 | 2 | 1 | **22** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | 1 | 2 | 3 | 4 | **23** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | 1 | 2 | 3 | 4 | **24** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | **25** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 | **26** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | 1 | 2 | 3 | 4 | **27** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **8** | 4 | 3 | 2 | 1 | **28** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | 1 | 2 | 3 | 4 | **29** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | 4 | 3 | 2 | 1 | **30** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **11** | 4 | 3 | 2 | 1 | **31** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | 1 | 2 | 3 | 4 | **32** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | 1 | 2 | 3 | 4 | **33** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | 1 | 2 | 3 | 4 | **34** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | 4 | 3 | 2 | 1 | **35** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | 4 | 3 | 2 | 1 | **36** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **17** | 1 | 2 | 3 | 4 | **37** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | 1 | 2 | 3 | 4 | **38** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | 4 | 3 | 2 | 1 | **39** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **20** | 4 | 3 | 2 | 1 | **40** | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обработка и анализ результатов теста

При анализе результатов самооценки тревожности надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

* *до 30 баллов* – низкая,
* *31 – 44 балла* – умеренная;
* *45 и более* – высокая.

Личности, относимые к категории *высокотревожных*, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с *высокой оценкой тревожности* следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для *низкотревожных* людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.