

Тревожность

Тест Спилбергера содержит в себе по 20 высказываний, относящихся к тревожности.

20 из них относятся к тревожности, как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность). Другие 20 высказываний определяют тревожность, как личную особенность (свойство тревожности).



Ситуативная или реактивная тревожность, как состояние, характеризуется субъективными эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личностная тревожность — повышенная склонность к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований.

Это склонность воспринимать практически все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Высокая личностная тревожность может быть причиной эмоционального срыва и/или психосоматического заболевания.

Внимательно прочитайте каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру (баллы) справа. Не задумывайтесь над вопросами долго. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, соответствующим Вашему состоянию здесь и сейчас.

Таблица 1 // Ситуативная тревожность

	КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ?	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 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

Таблица 1 // Ситуативная тревожность

	КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ?	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	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

Таблица 2 // Личностная тревожность

КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я обычно быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4

Таблица 2 // Личностная тревожность

	КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Результаты:

Для определения показателя **ситуативной тревожности** вам необходимо использовать таблицу 1:

- суммировать баллы пунктов, выделенных желтым цветом
- суммировать баллы пунктов, выделенных серым цветом

Уровень реактивной тревожности = сумма «желтых» баллов – сумма «серых» баллов + 50 баллов

Для определения показателя **личностной тревожности** вам необходимо использовать таблицу 2:

- суммировать баллы пунктов, выделенных желтым цветом
- суммировать баллы пунктов, выделенных серым цветом

Уровень личностной тревожности = сумма «желтых» баллов – сумма «серых» баллов + 35 баллов

Итоги

- до 30 баллов – низкий уровень тревожности
- от 30 до 45 баллов – умеренный уровень тревожности
- от 46 баллов и выше – высокий уровень тревожности

Минимальная оценка по каждой таблице - 20 баллов, максимальная - 80 баллов