***Приложение 3***

**Методика «Шкала личностной и ситуативной тревожности»**

**Автор:** Спилбергер Ч.Д. (адаптация Ханина Ю.Л.)

**Источник:** Рогов Е. И. **«**Настольная книга практического психолога в 2 частях. Система работы психолога с детьми разного возраста**».**

**Цель:** определение тревожного состояния у подростков с учетом его глубины, выявление условий и факторов, под действием которых возникает данное состояние и степень дезадаптации личности в случае психотравмирующей ситуации; выявление характерологических особенностей личности, таких как неуверенность, внушаемость, несамостоятельность в принятии решений и действий.

**Адресат:** обучающиеся 12–17 лет.

**Материалы и оборудование:** диагностический бланк (Приложение 1), канцелярские принадлежности.

**Процедура проведения:** текст методики зачитывается экспериментатором или предъявляется испытуемому списком на заранее приготовленных бланках. Тест состоит из двух шкал по 20 утверждений в каждой, раздельно оценивающих ситуативную и личностную тревожность.

Испытуемые, отвечая на утверждения первой части опросника (с 1 по 20), выбирают один из четырех вариантов ответов: 1) нет, это не так; 2) пожалуй, так; 3) верно; 4) совершенно верно. Напротив номера утверждения записывают число, соответствующее выбранному ответу. Для второй части опросника (утверждения с 21 по 40) варианты ответов иные: 1) почти никогда; 2) иногда; 3) часто; 4) почти всегда.

**Инструкция:** «Вам будет зачитан ряд утверждений. Внимательно прослушав каждое из них, выберите из четырех возможных ответов один наиболее подходящий, по вашему мнению. Напротив номера утверждения обведите число, соответствующее выбранному вами ответу. Для утверждений с 1 по 20 варианты ответов таковы: 1) нет, это не так; 2) пожалуй, так; 3) верно; 4) совершенно верно. Если у вас есть вопросы, вы можете их задать. Начинаем».

После того как будут зачитаны все предложения первой части, предлагаются новые варианты ответов: «Для следующих 20 утверждений, которые вам будут предложены, варианты ответов другие: 1) почти никогда; 2) иногда; 3) часто; 4) почти всегда. Вы также выбираете самый подходящий ответ и выделяете соответствующее ему число.

Возможно, что некоторые суждения вам покажутся чрезмерно личными, отвечайте на них искренне. Для правильности оценки вашего состояния нужны достоверные ответы. Вы можете быть уверены, что обработка материала выполняется только психологом, и результаты не разглашаются окружающим».

**Обработка и интерпретация результатов:**

Ответы испытуемых оцениваются соответствующими баллами:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – нет, это не так (ответ оценивается в один балл); | 1 – почти никогда (ответ оценивается в один балл); |
| 2 – пожалуй, так (ответ оценивается в два балла); | 2 – иногда (ответ оценивается в два балла); |
| 3 – верно (ответ оценивается в три балла); | 3 – часто (ответ оценивается в три балла); |
| 4 – совершенно верно (ответ оценивается в четыре балла). | 4 – почти всегда (ответ оценивается в четыре балла). |

Результаты обрабатываются по двум различным формулам. При обработке учитываются прямые и обратные суждения.

В 1-й шкале прямые суждения: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.

Во 2-й шкале: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

Все остальные суждения являются обратными.

Подсчитывается сумма чисел, записанных при ответе на прямые утверждения № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 (∑ 1), затем сумма обратных утверждений, то есть № 1, 2, 5, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - (∑ 2).

Далее высчитывается показатель уровня реактивной или актуальной тревожности:

РТ=∑ 1 -∑ 2 +50.

Аналогичным образом подсчитывается уровень личностной тревожности:

ЛТ =∑ 1 -∑ 2 +35, где ∑ 1 - сумма цифр ответов на прямые утверждения № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

∑ 2 - сумма остальных цифр по обратным утверждениям № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

***Нормы и средние значения:***

1. 0–30 – низкий уровень тревоги и тревожности;
2. 31–45 – средний уровень тревоги и тревожности;
3. 46 и более – высокий уровень тревоги и тревожности.

**Приложение 1**

ФИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс/Группа \_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкция:**прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений, которые характеризуют состояние вашего самочувствия ***в данный момент***, и выберите наиболее подходящий вариант ответа (обведите соответствующее число):

"1" – нет, это не так,

"2" – пожалуй, так;

"3" – верно;

"4" – совершенно, верно.

Не думайте слишком долго, отвечайте так, как вам подумалось в первый момент Правильных или неправильных ответов не существует.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Состояние в данный момент** | **1****Нет, это не так** | **2****Пожалуй, так** | **3****Верно** | **4****Совершенно верно** |
| 1. | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Мне ничто не угрожает  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я нахожусь в состоянии напряжения  | 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 и напряжения  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я доволен  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я слишком возбуждён и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

*Продолжение на следующей странице*

**Инструкция:** прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и обведите подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, *как вы себя чувствуете обычно.*

 Цифры справа означают следующие варианты ответов:

"1" – почти никогда (ответ оценивается в один балл);

"2" – иногда (ответ оценивается в два балла);

"3" – часто (ответ оценивается в три балла);

"4" – почти всегда (ответ оценивается в четыре балла).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Как вы себя чувствуете обычно** | **1****Почти никогда** | **2****Иногда** | **3****Часто** | **4****Почти всегда** |
| 1. | Я испытываю удовольствие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Я очень быстро устаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я легко могу заплакать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Обычно Я чувствую себя бодрым | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Я спокоен, хладнокровен, 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 всё принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Обычно 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 - равновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |