**Шкала личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилберга - Ю. Л. Ханина.**

Методика предназначена для определения тревожного состояния у подростка ( 12-17 лет) с учетом его глубины с целью оказания психологической, медицинской помощи в зависимости от уровня тревоги, позволяет выявить условия и факторы, под действием которых возникает данное состояние и степень дезадаптации личности в случае психотравмирующей ситуации. Позволяет выявить такие характерологические особенности личности как неуверенность, внушаемость, несамостоятельность в принятии решений и действий.

Данная методика состоит из двух опросников, при помощи которых можно определить уровень ситуативной тревожности (СТ ) личности в условиях сложной психологической ситуации, уровень личностной тревожности (ЛТ), как индивидуальной черты подростка, которая не зависит на момент обследования от конкретной ситуации.

**Определение уровня ситуативной тревожности.**

Проводится с использованием опросника, позволяющего выявить особенности состояния личности в конкретной сложной для неё ситуации.

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

"1" -нет, это не так, "2"-почти что так; "3"- верно; "4"- совершенно верно.

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

Бланк опросника

1.Вы спокойны 1 2 3 4

2.Вам ничего не угрожает 1 2 3 4

3.Вы находитесь в напряжении 1 2 3 4

4.Вы испытываете сожаление 1 2 3 4

5.Вы чувствуете себя свободно 1 2 3 4

6.Вы расстроены 1 2 3 4

7.Вас волнуют возможные неудачи 1 2 3 4

8.Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком 1 2 3 4

9.Вы встревожены 1 2 3 4

10. Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения 1 2 3 4

11. Вы уверены в себе 1 2 3 4

12. Вы нервничаете 1 2 3 4

13.Вы не находите себе места 1 2 3 4

14. Вы взвинчены 1 2 3 4

15. Вы не чувствуете скованности и напряжения 1 2 3 4

16.Вы довольны 1 2 3 4

17. Вы озабочены 1 2 3 4

18.Вы слишком возбуждены и вам не по себе 1 2 3 4

19.Вам радостно 1 2 3 4

20. Вам приятно 1 2 3 4

Каждый ответ оценивается в зависимости от выбранного утверждения в 1, 2, 3, 4 балла

**Ситуативная тревожность определяется по ключу:**

**Из суммы баллов по вопросам(3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18) вычесть сумму баллов по** **вопросам(1,2,5,8,10,11,15,16,19,20), затем к полученному результату прибавить 50.**

С Т =(3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18)- (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) +50=

**Результаты оцениваются следующим образом.**

4 балла- низкий уровень тревожности.(до 30 баллов)

3 балла - средний уровень тревожности(31-45 баллов)

2 балла - высокий уровень тревожности (46 баллов и более)

**Определение уровня личностной тревожности.**

Проводится с использованием опросника, позволяющего выявить особенности состояния тревожности как свойства личности, которое формируется при длительном воздействии различного рода факторов.

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры с права означают следующие варианты ответов: "1" -почти никогда ( ответ оценивается в один бал); "2"-иногда ( ответ оценивается в два балла); "3"- часто ( ответ оценивается в три балла); "4"- почти всегда( ответ оценивается в четыре балла).

Бланк опросника

1.Вы испытываете удовольствие 1 2 3 4

2.Вы быстро устаёте 1 2 3 4

3.Вы легко можете заплакать 1 2 3 4

4.Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие 1 2 3 4

5.Бывает, что вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро

принимаете решения 1 2 3 4

6.Вы чувствуете себя бодрым человеком 1 2 3 4

7.Вы спокойны, хладнокровны и собранны 1 2 3 4

8.Ожидание трудностей очень тревожит вас 1 2 3 4

9.Вы слишком переживаете из-за пустяков 1 2 3 4

10. Вы бываете вполне счастливы 1 2 3 4

11. Вы принимаете всё слишком близко к сердцу 1 2 3 4

12. Вам не хватает уверенности в себе 1 2 3 4

13.Вы чувствуете себя в безопасности 1 2 3 4

14. Вы стараетесь избегать критических ситуаций

и трудностей 1 2 3 4

15. У вас бывает тоска 1 2 3 4

16.Вы бываете довольны 1 2 3 4

17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют вас 1 2 3 4

18.Вы так сильно переживете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть 1 2 3 4

19.Вы уравновешенный человек 1 2 3 4

20. Вас охватывает сильное беспокойство, когда вы думаете о

своих делах и заботах 1 2 3 4

**Личностная тревожность определяется по ключу**:

**Из суммы баллов по вопросам** **(2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20)вычесть сумму баллов по** **вопросам(1,6,7,10,13,16,19), затем к полученному результату прибавить 35.**

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

**Результаты оцениваются следующим образом.**

4 балла - низкий уровень тревожности (до 30 баллов)

3 балла - средний уровень тревожности (31-45 баллов)

2 балла - высокий уровень тревожности (46 баллов и более)