

ЭКСПРЕСС МЕТОДИКА **«ВЫЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД** **АДАПТАЦИИ».**

Детям предлагается оценить изменения в своем самочувствии, произошедшие **в последнее время**. Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло изменение. Например, ребенок быстро уставал и так же быстро или меньше устает сейчас, в этом случае ответ будет отрицательным. Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы **«В последнее время...»**

1. Я быстро устаю (*да, нет*).
2. Думаю, что у меня дела лучше, чем у других ребят (*да, нет*).
3. Я чувствую себя свободнее (*да, нет*).
4. У меня появились головокружения, слабость, подкашивание (*да, нет*).
5. Учителя недовольны мной (больше замечаний) (*да, нет*).
6. Мне не хватает уверенности в себе (*да, нет*).
7. Я чувствую себя в безопасности (*да, нет*).
8. Я избегаю трудностей (*да, нет*).
9. Я могу легко расстроиться и даже заплакать (*да, нет*).
10. У меня стало больше конфликтов (*да, нет*).
11. Домашние задания стали интереснее (*да, нет*).
12. Я хуже понимаю объяснения учителей (*да, нет*).
13. Я долго переживаю неприятности (*да, нет*).
14. Я не высыпаюсь (*да, нет*).
15. Хочу, чтобы в 5-м классе учили прошлогодние учителя (*да,нет*).

Подсчет баллов:

Начисляется по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы - 1,4,5,6,9,10,12,13,14,15 и «нет» на вопросы -2,3,7,11.

Оценка уровня тревожности:

- I- 4 балла - низкий уровень
- 5 -7 баллов - средний уровень
- 8-10 баллов - повышенный уровень
- II- 15 баллов - высокий уровень

<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/03/09/shkala-reaktivnoy-i-lichnostnoy-trevozhnosti-spilbergera>

Уровень тревожности - тест Спилбергера-Ханина

[Блоги / Полезная информация](#)

Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к *тревожности как состоянию* (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, *личностной особенности* (свойство тревожности).

Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности видно из следующей цитаты: «Состояние тревожности характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы».

Тревожность как черта личности, по-видимому, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая обязывает индивида к восприятию широкого круга

объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. В нашей стране употребляется в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку.

Реактивная (ситуативная) тревожность — состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Инструкция к тесту ситуативной тревожности:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, **как вы себя чувствуете в данный момент**. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию.

Таблица 1
Бланк ответов по шкале ситуативной (реактивной) тревожности

	Суждение	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 внутренне скован	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 ощущаю душевный покой	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

Инструкция к тесту личностной тревожности:

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

Таблица 2
Бланк ответов по шкале личностной тревожности

	Суждение	Никогда	почти никогда	часто	почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и 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 все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций	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	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

ОБРАБОТКА

Баллы по каждой из шкал начисляются в соответствии с ключом.

Ключ к методике:

Таблица 1 (Ситуативная)	Шкала ситуативной тревожности	Таблица 2 (Личностная)	Шкала личностной тревожности
Номер суждения	Баллы за ответы	Номер суждения	Баллы за ответы
1	4 3 2 1	1	4 3 2 1
2	4 3 2 1	2	1 2 3 4
3	1 2 3 4	3	4 3 2 1
4	1 2 3 4	4	1 2 3 4
5	4 3 2 1	5	1 2 3 4
6	1 2 3 4	6	4 3 2 1
7	1 2 3 4	7	4 3 2 1
8	4 3 2 1	8	1 2 3 4
9	1 2 3 4	9	1 2 3 4
10	4 3 2 1	10	4 3 2 1
11	4 3 2 1	11	1 2 3 4
12	1 2 3 4	12	1 2 3 4
13	1 2 3 4	13	1 2 3 4
14	1 2 3 4	14	1 2 3 4
15	4 3 2 1	15	1 2 3 4
16	4 3 2 1	16	4 3 2 1
17	1 2 3 4	17	1 2 3 4
18	1 2 3 4	18	1 2 3 4
19	4 3 2 1	19	4 3 2 1
20	4 3 2 1	20	1 2 3 4

Подсчитывается общее количество баллов по каждой из шкал, показатели сравниваются с нормативными.

- до 30 баллов – тревожность отсутствует;
- от 31 до 44 баллов – умеренная тревожность;
- 45 и более – выраженная тревожность.