

## Тест Спілбергера-Ханіна

належить до методик, що досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які стосуються тривожності як стану (стан тривожності, реактивна чи ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома заходами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприймаються відчуттями загрози та напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або порушенням автономної нервової системи».

Тривожність як риса особистості, мабуть, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як такі, що містять загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість, і як стан. У нашій країні використовується у модифікації Ю.Л. Ханіна (1976), яка їм була адаптована до російської мови.

Ім'я \_\_\_\_\_

Вік (повних років) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_

Контактний телефон \_\_\_\_\_

Інша інформація \_\_\_\_\_

Дата тестування \_\_\_\_\_

### Шкала реактивної тривожності (РТ)

Інструкція: Уважно прочитайте кожну з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви відчуваєтеся в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає.

	Судження	Ні, це не так	Скоріше так	Вірно	Цілковито вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжусь у напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я незадоволений собою	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я збентежений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Ім'я \_\_\_\_\_

Вік (повних років) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_

Контактний телефон \_\_\_\_\_

Інша інформація \_\_\_\_\_

Дата тестування \_\_\_\_\_

### Шкала особистісної тривожності (ЛТ)

Інструкція: Уважно прочитайте кожну з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваетесь зазвичай. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№	Судження	Ні, це не так	Скоріше так	Вірно	Цілковито вірно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я відчуваюсь бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я відчуваюся в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

