

Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ)

Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваете в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваете звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Бланк відповіді

Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Твердження	Ні, не зовсім так – 1 б	Мабуть так- 2 б	Вірно – 3 б	Цілком вірно - 4 б
1. Я спокійний.				
2. Мені нічого не загрожує.				
3. Я напружений.				
4. Я відчуваю співчуття.				
5. Я відчуваю себе вільно.				
6. Я прикро вражений.				
7. Мене хвилюють можливі негаразди				
8. Я відчуваю себе відпочившим				
9. Я насторожений.				
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.				
11. Я впевнений у собі.				
12. Я нервую.				
13. Я не знаходжу собі місця.				
14. Я напружений (накручений в собі).				
15. Я не відчуваю напруги і скованості.				
16. Я задоволений.				
17. Я заклопотаний.				
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.				
19. Мені радісно.				
20. Мені приємно.				

Бланк відповіді

Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Твердження	Майже ніколи – 1 б	Інколи – 2 б	Часто – 3 б	Майже завжди – 4 б
21. Я відчуваю задоволення.				
22. Я швидко втомлююсь.				
23. Я легко можу заплакати.				
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.				
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.				
26. Я почуваю себе бадьорим.				
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.				
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.				
29. Я занадто переживаю через дрібниці.				
30. Я буваю повністю щасливий.				
31. Я приймаю все занадто близько до серця.				
32. Мені не дістає впевненості у собі.				
33. Я почуваю себе в безпеці.				
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.				
35. У мене буває хандра.				
36. Я задоволений.				
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.				
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.				
39. Я врівноважена людина.				
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи				