**Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)**

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

**А. Шкала самооцінки реактивної тривожності**

**Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Твердження | Варіанти відповідей | | | |
| Ні, це не так | Мабуть, так | Вірно | Цілком вірно |
| 1. | Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Мені ніщо не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я знаходжуся в стані  напруги | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я відчуваю жаль | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я почуваю себе 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 відпочилим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я собою не вдоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я відчуваю внутрішнє  задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я впевнений 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 напружений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Я не почуваю скутості, напруженості | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я занепокоєний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я занадто збуджений і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності**

**Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Твердження | Варіанти відповідей | | | |
| Ні, це не так | Мабуть, так | Вірно | Цілком 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. | Я програю від того, що недостатньо швидко  приймаю рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Звичайно я почуваю себе бадьорим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Я спокійний, холоднокровний і зібраний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Я занадто переживаю через дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Я цілком щасливий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Я приймаю все занадто  близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Мені не вистачає  впевненості в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Звичайно я почуваю себе в безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. | Я намагаюся уникати критичних ситуацій і  труднощів | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. | У мене буває хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. | Усякі 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 і турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Обробка результатів**

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1.РТ = Σ1–Σ2+ 50,

деΣ1–сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2–сума інших закреслених цифр (пункти1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.ОТ =Σ1–Σ2+ 35,

де Σ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2–сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

**Інтерпретація результатів**

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів –помірний рівень тривожності;

вище 45 балів –високий рівень тривожності.