**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.