

## Шкала тревоги Спилбергера (STAI)<sup>1,2</sup>

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет

### Шкала реактивной тревожности (РТ)

	Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	4	3	2	1
2	Мне ничто не угрожает	4	3	2	1
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	4	3	2	1
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	4	3	2	1
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	4	3	2	1
11	Я уверен в себе	4	3	2	1
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	4	3	2	1
16	Я доволен	4	3	2	1
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	4	3	2	1
20	Мне приятно	4	3	2	1

# Шкала личностной тревожности (ЛТ)

	Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие	4	3	2	1
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я могу легко заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	4	3	2	1
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	4	3	2	1
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	4	3	2	1
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	4	3	2	1
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю через свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	4	3	2	1
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Результаты реактивной (РТ) и личностной тревожности (ЛТ) подсчитываются отдельно для каждой шкалы через сложения баллов.

**Сумма баллов**

РТ: \_\_\_\_\_

ЛТ: \_\_\_\_\_

**Интерпретация результатов:**

**≤30 баллов** — низкая тревожность

**31–44 балла** — умеренная тревожность

**≥45 баллов** — высокая тревожность

STAI (State-Trait Anxiety Inventory) — оценка реактивной и личностной тревожности

**Источники:**

1. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R. et al. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983.
2. Spielberger C.D. State-Trait Anxiety Inventory: Bibliography (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1989.