



**Ситуативная или реактивная  
тревожность как состояние в  
данный момент**

# Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д.Спилбергера (США)

**Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние)**

**Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.**

Реактивная тревожность – ситуативная тревожность, тревожность как состояние в данный момент времени, вызвана какой-либо конкретной ситуацией характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями:

**НАПРЯЖЕНИЕМ,  
БЕСПОКОЙСТВОМ,  
ОЗАБОЧЕННОСТЬЮ,  
НЕРВОЗНОСТЬЮ...**

**КАК ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ  
СЕБЯ В ДАННЫЙ  
МОМЕНТ?**

1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
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, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4



**КАК ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ  
СЕБЯ В ДАННЫЙ  
МОМЕНТ?**