

## Spilbergerin təşviş şkalası (STAI)<sup>12</sup>

Aşağıda verilmiş hər bir ifadəni diqqətlə oxuyun və hazırda özünüzü necə hiss etdiyinizə uyğun olaraq sağda müvafiq xanadakı rəqəmi işarələyin.

Suallar üzərində uzun müddət düşünməyin, çünki düzgün və ya yanlış cavablar yoxdur

### Reaktiv təşviş şkalası (RT)

|    | İfadə  | Xeyr, bu belə deyil | Yəqin ki, belədir | Doğrudur | Tamamilə doğrudur |
|----|--|---------------------|-------------------|----------|-------------------|
| 1  | Mən sakitəm  | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 2  | Mənim üçün heç bir təhlükə yoxdur                            | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 3  | Mən gərginlik içindəyəm                                      | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 4  | Mən peşmanlıq hiss edirəm                                    | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 5  | Özümü sərbəst hiss edirəm                                    | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 6  | Məyusam  | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 7  | Mümkün uğursuzluqlar məni narahat edir                       | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 8  | Özümü dincəlməmiş hiss edirəm                                | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 9  | Mən təşviş içindəyəm   | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 10 | Daxili məmnunluq hiss edirəm                                 | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 11 | Özümə əminəm   | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 12 | Əsəbiyəm   | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 13 | Özümə yer tapa bilmirəm                                      | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 14 | Mən gərginəm   | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 15 | Mən sıxıntı və gərginlik hiss etmirəm                        | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 16 | Mən məmnunam   | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 17 | Mən narahatam  | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 18 | Mən həddindən artıq həyəcanlıyam və özümü rahat hiss etmirəm | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 19 | Sevincliyəm  | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 20 | Mənim üçün xoşdur  | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |

## Şəxsiyyət təşvişi (ŞT) şkalası

|    | İfadə  | Xeyr, bu belə deyil | Yəqin ki, belədir | Doğrudur | Tamamilə doğrudur |
|----|--|---------------------|-------------------|----------|-------------------|
| 21 | Mən məmnunluq hiss edirəm  | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 22 | Mən çox tez yoruluram  | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 23 | Mən asanlıqla ağlaya bilərəm   | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 24 | Mən başqaları kimi uğurlu olmaq istərdim   | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 25 | Çox zaman kifayət qədər sürətli qərar vermədiyim üçün uduzuram                         | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 26 | Adətən, özümü gümrah hiss edirəm   | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 27 | Mən sakit, soyuqqanlı və intizamlıyam  | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 28 | Mümkün çətinliklər məni narahat edir   | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 29 | Mən xırda şeylərə görə çox narahat oluram  | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 30 | Mən bəzən kifayət qədər xoşbəxt oluram   | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 31 | Mən hər şeyi dərin həssaslıqla qəbul edirəm  | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 32 | Özümə kifayət qədər inamım yoxdur  | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 33 | Adətən, özümü təhlükəsizlikdə hiss edirəm  | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 34 | Kritik vəziyyətlərdən və çətinliklərdən qaçmağa çalışıram                              | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 35 | Məndə bəzən ruh düşkünlüyü olur  | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 36 | Mən, adətən, məmnun oluram   | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 37 | Hər cür xırda şeylər məni yayındırır və həyəcanlandırır                                | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 38 | Mən məyusluqlarımı o qədər güclü yaşayıram ki, sonra onları uzun müddət unuda bilmirəm | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |
| 39 | Mən tarazlıqlı insanam   | 4                   | 3                 | 2        | 1                 |
| 40 | İşlərim və qayğılarım haqqında düşünəndə məni narahatlıq bürüyür                       | 1                   | 2                 | 3        | 4                 |

Reaktiv (RT) və şəxsiyyət təşvişinin (ŞT) nəticələri hər bir şkala üzrə balların toplanması yolu ilə ayrı-ayrılıqda hesablanır

### Balların cəmi

RT: \_\_\_\_\_

ŞT: \_\_\_\_\_

### Nəticələrin təfsiri:

≤30 bal — aşağı dərəcəli təşviş

31-44 bal — orta dərəcəli təşviş

≥45 bal — yüksək dərəcəli təşviş

STAI (State-Trait Anxiety Inventory) — reaktiv və şəxsiyyət təşvişinin qiymətləndirilməsi

#### Mənbələr:

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.