

آزمون‌های روانشناختی

آزمون حالت-رگه اضطراب اسپیلبرگر

STAI-Y

دکتر سارا خسروی
ORANGEPLANET.IR

تعدادی از عبارت‌هایی که مردم برای تعریف خود از آنها استفاده می‌کنند در زیر آمده است. هریک از عبارت‌ها را بخوانید و سپس با توجه به مقیاس زیر گزینه‌ای را انتخاب کنید که نشان می‌دهد شما همین الان، یعنی در این لحظه چه احساسی دارید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست. وقت زیادی را صرف هیچ عبارتی نکنید. بلکه پاسخی دهید که به نظرمی رسد به بهترین وجه احساسات شما را در حال حاضر توصیف می‌کند.

	جملات	اصلا	تا حدی	متوسط	خیلی زیاد
۱	احساس آرامش می‌کنم.				
۲	احساس ایمنی می‌کنم.				
۳	نا آرام (هیجان زده) هستم.				
۴	احساس می‌کنم اعصابم خورد شده است.				
۵	احساس می‌کنم سر حال هستم.				
۶	احساس می‌کنم اضطراب دارم.				
۷	الان نگران بدبختی‌های احتمالی خودم هستم.				
۸	احساس رضایت می‌کنم.				
۹	احساس می‌کنم هول شده‌ام.				
۱۰	احساس راحتی می‌کنم.				
۱۱	احساس می‌کنم اعتماد به نفس دارم.				
۱۲	احساس می‌کنم عصبی هستم.				
۱۳	عصبانی هستم.				
۱۴	احساس تردید (دودلی) می‌کنم.				
۱۵	آرام هستم.				
۱۶	احساس می‌کنم راضی هستم.				
۱۷	نگران هستم.				
۱۸	احساس می‌کنم گیج شده‌ام.				
۱۹	احساس می‌کنم ثابت قدم هستم.				
۲۰	احساس می‌کنم خوشنود هستم.				

تعدادی از عبارت‌هایی که مردم برای تعریف خود از آنها استفاده می‌کنند در زیر آمده است. هریک از عبارت‌ها را بخوانید و سپس با توجه به مقیاس زیر گزینه‌ای را انتخاب کنید که نشان می‌دهد شما به طور کلی چه احساسی دارید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست. وقت زیادی را صرف هیچ عبارتی نکنید. بلکه پاسخی دهید که به نظرمی رسد به بهترین وجه احساسات شما را توصیف می‌کند.

تقریباً همیشه	غالباً	گاهی	تقریباً هیچ‌وقت	جملات	
				احساس می‌کنم خوشنود هستم.	۲۱
				احساس می‌کنم عصبی و بی‌قرار هستم.	۲۲
				احساس می‌کنم از خودم رضایت دارم.	۲۳
				ای کاش به اندازه‌ی دیگران خوشحال بودم.	۲۴
				احساس می‌کنم مثل این که شکست خورده‌ام.	۲۵
				احساس می‌کنم راحت هستم.	۲۶
				آرام، خونسرد و خاطر جمع هستم.	۲۷
				احساس می‌کنم مشکلات به قدری روی هم جمع شده‌اند که نمی‌توانم بر آنها غلبه کنم.	۲۸
				درباره‌ی چیزی که واقعاً مهم نیست، بیش از حد نگران می‌شوم.	۲۹
				خوشحالم..	۳۰
				افکار پریشان دارم.	۳۱
				اعتماد به نفس ندارم.	۳۲
				احساس ایمنی می‌کنم.	۳۳
				به آسانی تصمیم می‌گیرم.	۳۴
				احساس می‌کنم بی‌کفایت هستم.	۳۵
				راضی هستم.	۳۶
				فکر بی‌اهمیتی از ذهنم می‌گذرد و آزارم می‌دهد.	۳۷
				ناامیدی‌ها را آنقدر جدی می‌گیرم که نمی‌توانم ذهن خود را از آنها خلاص کنم.	۳۸
				آدم ثابت قدمی هستم.	۳۹
				وقتی به دلخوشی‌ها و علاقه‌های اخیر خود فکر می‌کنم، ناراحت یا آشفتگی می‌شوم.	۴۰

روش نمره گذاری و شیوه اجرا پرسشنامه حالت -رگه اضطراب اسپیلبرگر

پرسشنامه حالت -رگه اضطراب اسپیلبرگر از ۴۰ سوال تشکیل شده که ۲۰ سوال اول حالت اضطراب و ۲۰ سوال دوم رگه اضطراب را مورد سنجش قرار می دهد. مقیاس حالت اضطراب (اضطراب آشکار) شامل ۲۰ جمله است که احساسات فرد را در «این لحظه و زمان پاسخگویی» ارزشیابی می کند. مقیاس رگه اضطراب (اضطراب پنهان) هم شامل ۲۰ جمله است که احساسات عمومی و معمولی افراد را می سنجد.

در پاسخگویی آزمودنی ها در پاسخ به حالت اضطراب تعدادی گزینه برای هر عبارت ارائه شده است که آنها باید گزینه ای را که به بهترین وجه شدت احساسات آنها را بیان می نماید انتخاب کنند. این گزینه ها عبارتند از: حالت (۱- اصلاً، ۲- تا حدی، ۳- متوسط، ۴- خیلی زیاد)، رگه (۱- تقریباً هیچ وقت، ۲- گاهی، ۳- غالباً، ۴- تقریباً همیشه). وزن های نمره گذاری، برای عبارت هایی که عدم اضطراب را نشان می دهند به صورت معکوس است یعنی حالت (۴- اصلاً، ۳- تا حدی، ۲- متوسط، ۱- خیلی زیاد)، رگه (۴- تقریباً هیچ وقت، ۳- گاهی، ۲- غالباً، ۱- تقریباً همیشه).

عبارت هایی که در هنگام نمره گذاری به صورت معکوس نمره گذاری می شوند عبارتند از:

مقیاس حالت اضطراب: ۱-۲-۵-۸-۱۰-۱۱-۱۵-۱۶-۱۹-۲۰

مقیاس رگه اضطراب: ۲۱-۲۳-۲۶-۲۷-۳۰-۳۳-۳۴-۳۶-۳۹

برای به دست آوردن نمره فرد در هر کدام از دو مقیاس، با توجه به اینکه برخی عبارت ها به صورت معکوس نمره گذاری می شوند، مجموع نمرات ۲۰ عبارت هر مقیاس می گردد. لذا نمرات هر کدام از دو مقیاس حالت و رگه اضطراب می تواند در دامنه ای بین ۲۰ تا ۸۰ قرار گیرد.

برای نمره گذاری مقیاس به کمک دست، کلیدهایی در جهت تصحیح قابل دسترسی هستند. برای ساختن کلیدی مناسب هر مقیاس باید به شکل آزمون و ارزش های چاپ شده بر روی کلید که برای هر پاسخ از ۲۰ عبارت وجود دارند توجه نمود.

برای پاسخگویی که یک یا دو عبارت را در هر مقیاس حذف می کنند، می توان به شیوه زیر و به نسبت کل نمره، مقیاس را تعیین نمود. تعیین مجموع نمرات وزن داده شده و سپس تقسیم کردن ارزش به دست آمده بر ۲۰ و گرد کردن آن عدد به سمت نزدیکترین عدد صحیح بالا، اگر سه عبارت یا بیشتر حذف شده باشد، اعتبار تعیین میزان اضطراب آزمودنی، زیر سوال است.

تفسیر نمرات پرسشنامه حالت - رگه اضطراب اسپیلبرگر

مقیاس	میزان	نمرات
حالت اضطراب	هیچ یا کمترین حد	۲۰-۳۰
	خفیف	۳۱-۴۲
	متوسط	۴۳-۵۳
	شدید	۵۴ و بیشتر
رگه اضطراب	هیچ یا کمترین حد	۲۰-۳۴
	خفیف	۳۵-۴۵
	متوسط	۴۶-۵۶
	شدید	۵۷ و بیشتر