www.nbmn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۰۸/۱۳ ۱۶:۰۰

اضطراب موقعیتی – خصیصه‌ای اشپیلبرگر STAI

(مقیاس اضطراب موقعیتی)

این پرسشنامه شامل جمله‌هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می‌برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه‌ای را که بیانگر احساس فعلی شما (در این لحظه) است، برگزینید. هیچ پاسخی بعنوان پاسخ صحیح یا غلط قلمداد نمی‌شود لذا بهترین گزینه را که بیانگر احساس فعلی شماست با زدن یک ضربدر (X) مشخص کنید.

ردیف	عبارات مطرح شده	خیلی‌کم	کم	زیاد	خیلی‌زیاد
۱-	احساس آرامش می‌کنم.				
۲-	احساس امنیت می‌کنم.				
۳-	احساس تنش می‌کنم.				
۴-	احساس می‌کنم در فشار روحی هستم.				
۵-	احساس آسودگی می‌کنم.				
۶-	احساس آشفتگی می‌کنم.				
۷-	نگران پیشامدهای ناگوار هستم.				
۸-	احساس رضایت خاطر می‌کنم.				
۹-	احساس ترس می‌کنم.				
۱۰-	احساس راحتی می‌کنم.				
۱۱-	به خودم اطمینان دارم.				
۱۲-	احساس می‌کنم عصبی هستم.				
۱۳-	وحشت‌زده و عصبی هستم.				
۱۴-	نمی‌توانم تصمیم بگیرم.				
۱۵-	کاملاً آرام هستم.				
۱۶-	احساس خشنودی می‌کنم.				
۱۷-	نگران هستم.				
۱۸-	احساس سردرگمی می‌کنم.				
۱۹-	احساس می‌کنم ثابت قدم هستم.				
۲۰-	شاداب و سرحال هستم.				

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۵/۰۸/۱۳ ۱۶:۳۰

اضطراب موقعیتی – خصیصه‌ای اشپیلبرگر STAI

پرسشنامه اضطراب موقعیتی – خصیصه‌ای اشپیلبرگر یک وسیله خودسنجی است که به طور گسترده‌ای به کار رفته است (کیدول[1] و اسنایت[2]، ۱۹۹۶) . این پرسشنامه شامل دو مقیاس[3] روانسنجی خودسنجی جداگانه برای اندازه‌گیری دو مفهوم متمایز، اما وابسته با اضطراب است. در اضطراب موقعیتی یک موقعیت هیجانی موجب درک آگاهانه و ذهنی احساس تنش، بیم، ناآرامی، نگرانی و فعالیت زیاد (انگیختگی) سیستم اعصاب خودمختار می‌شود. اضطراب موقعیتی اغلب اوقات متغیر بوده و کارکردی از استرس موقعیتی است. اضطراب خصیصه‌ای عبارت است از تفاوت‌های فردی در گرایش به ادراک یا ارزیابی موقعیت استرس به صورت تهدید کننده یا خطرناک پاسخ به این موقعیت‌ها موجب افزایش اضطراب می‌شود (لطفی افشار، ۱۳۷۶).

مقیاس اضطراب موقعیتی، شامل ۲۰ جمله است و از افراد خواسته می‌شود که میزان احساسشان را در زمان اجرای پرسشنامه گزارش کنند. شدت احساس اضطراب ذهنی به وسیله یک مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (خیلی کم، کم، زیاد، خیلی زیاد) مشخص می‌شود. مقیاس اضطراب خصیصه‌ای نیز شامل ۲۰ جمله است که فرد باید احساس کلی خود را در اکثر اوقات مشخص سازد. مقدار فراوانی نشانه اضطراب تجربه شده با چهار درجه (تقریباً هرگز، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و تقریباً همیشه) مشخص می‌شود (اشپیلبرگر، ۱۹۸۸، به نقل از همان منبع).

اشپیلبرگر (۱۹۸۳، به نقل از پناهی شهری، ۱۳۷۲) ملاک‌هایی تفسیری برای مقیاس‌های اضطراب موقعیتی و خصیصه‌ای ارائه کرده است. در مقیاس اضطراب موقعیتی، نمره ۲۰ تا ۳۱ اضطراب خفیف، نمره ۳۲ تا ۴۲ اضطراب متوسط به پایین، نمره ۴۳ تا ۵۳ اضطراب متوسط به بالا، نمره ۵۴ تا ۶۴ اضطراب نسبتاً شدید، نمره ۶۵ تا ۷۵ اضطراب شدید و نمره ۷۶ تا ۸۰ اضطراب بسیار شدید را نشان می‌دهند. در حالی که در مقیاس اضطراب خصیصه‌ای نمره ۲۰ تا ۳۱ اضطراب خفیف، نمره ۳۲ تا ۴۲ اضطراب متوسط به پایین، نمره ۴۳ تا ۵۲ اضطراب متوسط به بالا، نمره ۵۳ تا ۶۲ اضطراب نسبتاً شدید، نمره ۶۳ تا ۷۲ اضطراب شدید و نمره ۷۳ تا ۸۰ اضطراب بسیار شدید را نشان می‌دهند.

همسانی درونی مقیاس اضطراب موقعیتی و خصیصه‌ای نسبتاً بالا است. ضریب آلفای مقیاس اضطراب موقعیتی و خصیصه‌ای ۰/۹۰ است. پایایی مقیاس اضطراب خصیصه‌ای به شیوه بازآزمایی بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۶ برای یک ساعت تا ۱۰۴ روز است. پایایی بازآزمایی مقیاس اضطراب موقعیتی پایین است. برای این که این آزمون به تغییر اضطراب در نتیجه استرس موقعیتی حساس است (اشپیلبرگر، ۱۹۸۸؛ به نقل از لطفی افشار، ۱۳۷۶).

پناهی شهری (۱۳۷۲) به روش بازآزمایی، برای مقیاس اضطراب خصیصه‌ای همبستگی ۰/۸۴ و برای مقیاس اضطراب موقعیتی همبستگی ۰/۷۶ به دست آورد.

---

[1] - Keedwell
[2] - Snaith
[3] - scale

www.nbmn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۸/۱۳ ۱۶:۰۰

اضطراب موقعیتی – خصیصه‌ای اشپیلبرگر STAI
(مقیاس اضطراب خصیصه‌ای)

این پرسشنامه شامل جمله‌هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می‌برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه‌ای که احساس معمولی شما (در اغلب اوقات) را بیان می‌کند برگزینید. هیچ پاسخی بعنوان پاسخ صحیح یا غلط قلمداد نمی‌شود لذا بهترین گزینه را که بیانگر احساس فعلی شماست با زدن یک ضربدر (X) مشخص کنید.

ردیف	عبارات مطرح شده	تقریباًهرگز	گاهی‌اوقات	بیشتراوقات	تقریباًهمیشه
۱-	شاداب و سرحال هستم.				
۲-	احساس می‌کنم عصبی بی‌قرار هستم.				
۳-	نسبت به خودم احساس رضایت می‌کنم.				
۴-	آرزو می‌کنم می‌توانستم به اندازه دیگران خوشحال باشم.				
۵-	احساس تقصیر می‌کنم.				
۶-	احساس می‌کنم راحت هستم.				
۷-	آرام، ملایم و خونسرد هستم.				
۸-	احساس می‌کنم مشکلات بقدری روی هم انباشته شده که نمی‌توانم بر آنها غلبه کنم.				
۹-	درباره چیزی که واقعاً مهم نیست بیش از حد نگرانم.				
۱۰-	خوشحالم.				
۱۱-	افکار پریشانی دارم.				
۱۲-	اطمینان به خود ندارم.				
۱۳-	احساس امنیت می‌کنم.				
۱۴-	به راحتی تصمیمی می‌گیرم.				
۱۵-	احساس بی‌کفایتی می‌کنم.				
۱۶-	خرسند هستم.				
۱۷-	پاره‌ای از افکار بی‌اهمیت از ذهنم می‌گذرد و آزارم می‌دهد.				
۱۸-	ناامیدی من بقدری عمیق است که نمی‌توانم آن را از ذهنم بیرون کنم.				
۱۹-	فرد باثباتی هستم.				
۲۰-	وقتی به تمایلات و علایق اخیر خود می‌اندیشم دچار تنش و آشفتگی می‌شوم.				

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۵/۰۸/۱۳ ۱۶:۳۰

اضطراب موقعیتی – خصیصه‌ای اشپیلبرگر STAI

پرسشنامه اضطراب موقعیتی – خصیصه‌ای اشپیلبرگر یک وسیله خودسنجی است که به طور گسترده‌ای به کار رفته است (کیدول[4] و اسنایت[5]، ۱۹۹۶) . این پرسشنامه شامل دو مقیاس[6] روانسنجی خودسنجی جداگانه برای اندازه‌گیری دو مفهوم متمایز، اما وابسته با اضطراب است. در اضطراب موقعیتی یک موقعیت هیجانی موجب درک آگاهانه و ذهنی احساس تنش، بیم، ناآرامی، نگرانی و فعالیت زیاد (انگیختگی) سیستم اعصاب خودمختار می‌شود. اضطراب موقعیتی اغلب اوقات متغیر بوده و کارکردی از استرس موقعیتی است. اضطراب خصیصه‌ای عبارت است از تفاوت‌های فردی در گرایش به ادراک یا ارزیابی موقعیت استرس به صورت تهدید کننده یا خطرناک پاسخ به این موقعیت‌ها موجب افزایش اضطراب می‌شود (لطفی افشار، ۱۳۷۶).

مقیاس اضطراب موقعیتی، شامل ۲۰ جمله است و از افراد خواسته می‌شود که میزان احساسشان را در زمان اجرای پرسشنامه گزارش کنند. شدت احساس اضطراب ذهنی به وسیله یک مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (خیلی کم، کم، زیاد، خیلی زیاد) مشخص می‌شود. مقیاس اضطراب خصیصه‌ای نیز شامل ۲۰ جمله است که فرد باید احساس کلی خود را در اکثر اوقات مشخص سازد. مقدار فراوانی نشانه اضطراب تجربه شده با چهار درجه (تقریباً هرگز، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و تقریباً همیشه) مشخص می‌شود (اشپیلبرگر، ۱۹۸۸، به نقل از همان منبع).

اشپیلبرگر (۱۹۸۳، به نقل از پناهی شهری، ۱۳۷۲) ملاک‌هایی تفسیری برای مقیاس‌های اضطراب موقعیتی و خصیصه‌ای ارائه کرده است. در مقیاس اضطراب موقعیتی، نمره ۲۰ تا ۳۱ اضطراب خفیف، نمره ۳۲ تا ۴۲ اضطراب متوسط به پایین، نمره ۴۳ تا ۵۳ اضطراب متوسط به بالا، نمره ۵۴ تا ۶۴ اضطراب نسبتاً شدید، نمره ۶۵ تا ۷۵ اضطراب شدید و نمره ۷۶ تا ۸۰ اضطراب بسیار شدید را نشان می‌دهند. در حالی که در مقیاس اضطراب خصیصه‌ای نمره ۲۰ تا ۳۱ اضطراب خفیف، نمره ۳۲ تا ۴۲ اضطراب متوسط به پایین، نمره ۴۳ تا ۵۲ اضطراب متوسط به بالا، نمره ۵۳ تا ۶۲ اضطراب نسبتاً شدید، نمره ۶۳ تا ۷۲ اضطراب شدید و نمره ۷۳ تا ۸۰ اضطراب بسیار شدید را نشان می‌دهند.

همسانی درونی مقیاس اضطراب موقعیتی و خصیصه‌ای نسبتاً بالا است. ضریب آلفای مقیاس اضطراب موقعیتی و خصیصه‌ای ۰/۹۰ است. پایایی مقیاس اضطراب خصیصه‌ای به شیوه بازآزمایی بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۶ برای یک ساعت تا ۱۰۴ روز است. پایایی بازآزمایی مقیاس اضطراب موقعیتی پایین است. برای این که این آزمون به تغییر اضطراب در نتیجه استرس موقعیتی حساس است (اشپیلبرگر، ۱۹۸۸؛ به نقل از لطفی افشار، ۱۳۷۶).

پناهی شهری (۱۳۷۲) به روش بازآزمایی، برای مقیاس اضطراب خصیصه‌ای همبستگی ۰/۸۴ و برای مقیاس اضطراب موقعیتی همبستگی ۰/۷۶ به دست آورد.

---

4 - Keedwell
5 - Snaith
6 - scale