



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۴. پرسشنامه اضطراب حالت-صفت اشپیلبرگر (STAI-S)

الف- این پرسشنامه شامل جمله هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می برند. هر جمله را با دقت بخوانید سپس گزینه ای را که بیانگر احساس فعلی شما (در این لحظه) است را انتخاب کنید. هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد، لذا بهترین گزینه را که احساس فعلی شما را توصیف می کند علامت بزنید

۱	احساس آرامش می کنم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۲	احساس امنیت می کنم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۳	احساس تنش می کنم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۴	احساس می کنم در فشار روحی هستم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۵	احساس آسودگی می کنم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۶	احساس آشفتگی می کنم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۷	نگران پیشامدهای ناگوار هستم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۸	احساس رضایت خاطر می کنم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۹	احساس ترس می کنم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۱۰	احساس راحتی می کنم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۱۱	به خودم اطمینان دارم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۱۲	احساس می کنم عصبی هستم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۱۳	وحشت زده و عصبی هستم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۱۴	نمی توانم تصمیم بگیرم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۱۵	کاملاً آرام هستم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۱۶	احساس خشنودی میکنم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۱۷	نگران هستم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۱۸	احساس سردرگمی می کنم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۱۹	احساس می کنم ثابت قدم هستم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد
۲۰	شاداب و سر حال هستم.	به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد