



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه اضطراب اسپیلبرگر



@NUTRIPROS



پرسشنامه حالت - رگه اضطراب اسپیلبرگر^۱

تعدادی از عبارت هایی که مردم برای تعریف خود از آنها استفاده می کنند در زیر آمده است . هریک از عبارت‌ها را بخوانید و سپس با توجه به مقیاس زیر عددی را بنویسید که نشان می دهد 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 می کند.

ردیف	عبارات	اصلا	تا حدی	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱	احساس آرامش می کنم.					
۲	احساس ایمنی می کنم.					
۳	نا آرام (هیجان زده) هستم.					
۴	احساس می کنم اعصابم خرد شده است.					
۵	احساس می کنم سر حال هستم.					
۶	احساس می کنم اضطراب دارم.					
۷	الان نگران بدبختی های احتمالی خودم هستم.					
۸	احساس رضایت می کنم.					
۹	احساس می کنم هول شده ام.					
۱۰	احساس راحتی می کنم.					
۱۱	احساس می کنم اعتماد به نفس دارم.					
۱۲	احساس می کنم عصبی هستم.					
۱۳	عصبانی هستم.					
۱۴	احساس تردید (دو دلی) می کنم.					
۱۵	آرام هستم.					
۱۶	احساس می کنم راضی هستم.					
۱۷	نگران هستم.					
۱۸	احساس می کنم گیج شده ام.					
۱۹	احساس می کنم ثابت قدم هستم.					
۲۰	احساس می کنم خشنود هستم.					

¹ Spielberger State – Trait Anxiety Inventory (STAI-Y)



					احساس می کنم خشنود هستم.	۲۱
					احساس می کنم عصبی و بی قرار هستم.	۲۲
					احساس می کنم از خودم رضایت دارم.	۲۳
					ای کاش به اندازه دیگران خوشحال بودم.	۲۴
					احساس می کنم مثل این که شکست خورده ام.	۲۵
					احساس می کنم راحت هستم.	۲۶
					آرام، خونسرد، و خاطر جمع هستم.	۲۷
					احساس می کنم مشکلات به قدری رویهم جمع شده اند که نمی توانم بر آنها غلبه کنم.	۲۸
					درباره چیزی که واقعا مهم نیست، بیش از حد نگران می شوم.	۲۹
					خوشحالم.	۳۰
					افکار پریشانی دارم.	۳۱
					اعتماد به نفس ندارم.	۳۲
					احساس امنیت می کنم.	۳۳
					به اسانی تصمیم می گیرم.	۳۴
					احساس می کنم بی کفایت هستم.	۳۵
					راضی هستم.	۳۶
					فکر بی اهمیتی از ذهنم می گذرد و آزارم می دهد.	۳۷
					ناامیدی ها را آن قدر جدی می گیرم که نمی توانم ذهن خود را از آنها خلاص کنم.	۳۸
					آدم ثابت قدمی هستم.	۳۹
					وقتی به دلخوشی ها و علاقه های اخیر خود فکر می کنم ، ناراحت یا آشفته می شوم.	۴۰



روش نمره گذاری و شیوه اجرا

پرسشنامه 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: ۱- خیلی کم، ۲- کم، ۳- زیاد و ۴- خیلی زیاد. وزن های نمره گذاری، برای عبارت هایی که عدم اضطراب را نشان می دهند به صورت معکوس است.

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 بخی 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 میانگین نمرات وزن داده شده و سپس ضرب کردن ارزش به دست آمده در 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

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



پایایی و روایی

در پژوهش خانی پور و همکاران (۱۳۹۰) ضریب همسانی آیین آزمون به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۶۶ به دست آمد. اعتبار آن به روش همسانی درونی در کار با بزرگسالان، دانشجویان و فراخوانندگان ارتش ۰/۹۵ - ۰/۸۶، به روش آزمون - بازآزمون برای دانش آموزان ۰/۷۷ و برای دانشجویان ۰/۷۰ گزارش شده است (آنتونی و همکاران، ۲۰۰۲، به نقل از خانی پور و همکاران، ۱۳۹۰). در هنجاریابی آزمون در ایران اعتبار آزمون - بازآزمون برای مقیاس رگه اضطراب ۰/۶۵ تا ۰/۸۶ ضریب آلفای کرونباخ برای حالت اضطراب ۰/۹۲ محاسبه شد (مهرام، ۱۹۹۴، به نقل از خانی پور، ۱۳۹۰).

منبع: فتحی آشتیانی، علی. آزمون های روان شناختی - ارزشیابی شخصیت و سلامت روان. انتشارات بعثت. ۱۳۸۸

- خانی پور، حمید، محمدخانی، پروانه، طباطبایی، سعید، (۱۳۹۰)، راهبردهای کنترل فکر و رگه اضطراب: پیش بینی کننده های نگرانی بیمارگون در نمونه غیربالینی، مجله علوم رفتاری، دوره ۵، شماره ۲، ص ۱۷۳-۱۷۸.