پرسشنامه حالت – رگه اضطراب اسپیلبرگر **Speilberger State – Trait Anxiety Inventory (STAI-Y)**

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.

۱= اصلا ۲= تا حدی ۳= متوسط ٤= خیلی زیاد

۱) حساس آرامش می کنم.
۲) احساس ایمنی می کنم.
۳) نا آرام (هیجان زده) هستم.
٤) احساس می کنم اعصابم خرد شده است.
٥) احساس می کنم سرحال هستم.
٦) 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.
۱٤) احساس تردید(دو دلی) می کنم.
۱٥) آرام هستم.
۱٦) 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.
۲۱) احساس می کنم خشنود هستم.
۲۲) احساس می کنم عصبی و بی قرار هستم.
۲۳) احساس می کنم از خودم رضایت دارم.
۲٤) ای کاش به اندازه دیگران خوشحال بودم.
۲٥) احساس می کنم مثل این که شکست خورده ام.
۲٦) احساس می کنم راحت هستم.
۲۷) آرام، خونسرد، و خاطر جمع هستم.
۲۸) احساس می کنم مشکلات به قدری رویهم جمع شده اند که نمی توانم بر آنها غلبه کنم.
۲۹) درباره چیزی که واقعا مهم نیست، بیش از حد نگران می شوم.
۳۰) خوشحالم.
۳۱) افکار پریشانی دارم.
۳۲) اعتماد به نفس ندارم.
۳۳) احساس ایمنی می کنم.
۳٤) به اسانی تصمیم می گیرم.
۳٥) احساس می کنم بی کفایت هستم.
۳٦) راضی هستم.
۳۷) فکر بی اهمیتی از ذهنم می گذرد و آزارم می دهد.
۳۸) ناامیدی ها را آن قدر جدی می گیرم که نمی توانم ذهن خود را از آنها خلاص کنم.
۳۹) آدم ثابت قدمی هستم.
٤۰) وقتی به دلخوشی ها و علاقه های اخیر خود فکر می کنم ، ناراحت یا آشفته می شوم.