

پرسشنامهٔ حالت-رگه (صفت) اضطراب اسپیلبرگر  
Spielberger State-Trait Anxiety Inventory  
(STAI-Y)

مبانی نظری پرسشنامهٔ حالت-رگه (صفت) اضطراب اسپیلبرگر  
(STAI-Y):

سطح اضطراب مراجع یکی از مهم ترین ابعاد برای سنجش در برنامه ریزی درمان و تعیین مداخلهٔ درمانی است. سیاههٔ اضطراب حالت – صفت (STAI-Y) به طور آرمانی برای این هدف مناسب است،

زیرا آزمونی کوتاه ( ۲۰ ماده برای صفت و ۲۰ ماده برای حالت) است. به آسانی قابل فهم است و از نوع خود سنجی است. این پرسشنامه نسبت به دوره انتقالی اضطراب (حالت) و همچنین به ویژگی های شخصیتی با ثبات که ممکن است زمینه تجربه اضطراب مزمن (صفت) را در فرد فراهم کند، حساس است.

در حال حاضر مطالعات زیادی وجود دارد که در بیشتر آنها از مقیاس های اضطراب استفاده شده است. در پژوهش های مختلف، استفاده از این مقیاس ها در درمان انواع فوبی ها، اضطراب امتحان، وحشت زدگی، اضطراب فراگیر و تأثیر انواع خاصی از درمان مانند رفتار درمانی شناختی، حساسیت زدایی منظم،

آرامیدگی، درمان منطقی-هیجانی ارزیابی شده است.  
همچنین این مقیاس در پژوهش های بین فرهنگی به  
طور گسترده مورد استفاده قرار گرفته و به زبان های  
مختلف ترجمه شده است.

سیاهه اضطراب حالت-صفت (STAI) در سال ۱۹۶۴ با  
یک مجموعه از ماده هایی شروع شد که با تغییر عبارات  
برای سنجش اضطراب و یا اضطراب حالت به کار می  
رفت.

در راهنمای آزمون از مراجع خواسته می شد که  
به پرسش های آزمون مطابق احساسی که "هم  
اکنون" دارد پاسخ دهد، اما طبق راهنمای اضطراب  
صفت از وی خواسته می شد که بر حسب  
احساس همیشگی خود به محتوای پرسش ها  
پاسخ دهد.


ماده های آزمون از سیاهه اضطراب موجود از جمله  
چک لیست عاطفه صفت اقتباس شده بود.

سپس ماده های مقیاس بر حسب همبستگی هر ماده با  
مقیاس اضطراب آشکار، پرسشنامه اضطراب و مقیاس  
اضطراب ولش کاهش داده شد و بر این اساس مقیاس  
پالایش یافت.

ارزیابی های بعدی آزمون نشان داد که تنها تغییر  
عبارت راهنمای آزمون برای حذف معنای صفت  
بودن برخی از ماده ها کافی نیست.

در نتیجه فرم دیگری براساس ابعاد صفت و یا حالت  
خود ماده ها (فرم X) ساخته شد. ماده های اضطراب  
حالت براساس شدت حساسیت شان به وضعیت های  
استرس زای بالا و پایین و داشتن بالاترین همسانی  
درونی انجام گرفت.


پس از یک دهه از انتشار فرم  $X$ ، با استفاده از تحلیل  
عاملی مقیاس اضطراب حالت-صفت مورد تجدید نظر  
قرار گرفت، و درک روشن تری از مفهوم اضطراب به  
دست آمد، و همچنین کوشش به عمل آمد تا ماده هایی  
که با افسردگی همپوشی داشتند حذف شوند.



این نتایج به ارائه فرم فعلی (فرم Y) با ماده ۲۰ ماده در  
باره اضطراب صفت و ۲۰ ماده در باره اضطراب  
حالت منجر شد.

## اعتبار و روایی

اعتبار حاصل از بازآزمایی در مورد دانشجویان طی فواصل ۳۰ و ۶۰ روز، ضرایب قابل قبولی را در دامنه بین ۰/۷۳ و ۰/۸۶ برای اضطراب صفت نشان می دهد.



در مقابل ضریب اعتبار حاصل از بازآزمایی در مورد  
اضطراب حالت تا اندازه ای پایین تر است و در دامنه  
ای از ۰/۵۱ برای مردان تا ۰/۳۶ برای زنان قرار دارد.

دامنهٔ پایین تر ضریب اعتبار برای اضطراب حالت به  
این دلیل است که اضطراب حالت سازه ای تغییر  
پذیرتر تلقی می شود. با توجه به این نوسان های مورد  
انتظار برای اضطراب حالت، مناسب تر و مهم تر این  
است که شاخص های همسانی درونی مورد نظر قرار  
بگیرد.

این کار موجب شده است تا در اضطراب حالت خیلی  
بالا ضرایب متوسط بین ۰/۸۸ و ۰/۹۳ و به همین  
ترتیب در اضطراب صفت نسبتاً بالا ضرایبی در دامنه  
۰/۹۲ تا ۰/۹۴ به دست آید.

## شیوه اجرا و نمره گذاری

این پرسشنامه از ۴۰ سؤال تشکیل شده است که ۲۰ سؤال اول حالت اضطراب و ۲۰ سؤال دوم رگه اضطراب را مورد سنجش قرار می دهد. مقیاس حالت اضطراب 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 را

می سنجد.

این پرسشنامه را می توان به صورت فردی و گروهی  
اجرا کرد. این پرسشنامه دارای محدودیت زمانی  
نیست.

آزمونگر باید یک ارتباط اعتماد آمیز را در مراجع پدید  
آورد که پاسخ های صادقانه آنها، درمانگر را به  
سودمندی و اثر بخشی هر چه بیشتر قادر سازد.

دستورالعمل اجرای آزمون بر روی فرم های آزمون  
چاپ شده است. معیار اعتبار آزمون این است که  
آزمودنی ها بطور واضحی دستورالعمل را متوجه  
شوند.

به آزمودنی ها تأکید شود که به همه عبارات ها پاسخ دهند  
و هیچ عبارتی را بی پاسخ نگذارند.

در ابتدا مقیاس حالت اضطراب اجرا شود و سپس مقیاس

رگه اضطراب اجرا شود. این نظم و ترتیب در تمامی

مواردی که هر دو پرسشنامه با هم اجرا می شود رعایت

گردد.

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 احساس آنها را بیان می نماید انتخاب کنند.

این گزینه ها عبارتند از

خیلی کم = ۱   کم = ۲   زیاد = ۳   خیلی زیاد = ۴

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

## تفسیر نمرات

چون این مقیاس از دو مقیاس تک بعدی تشکیل شده است، بنابراین تفسیر آن شامل توصیف متغیرهایی خواهد بود که اندازه گیری می شوند. این کار را می توان با در نظر گرفتن هر دو متغیر و اندازه نسبی نمره فرد انجام داد.

## اضطراب صفت بالا:

شخص احتمالاً موقعیت های بسیاری را تهدیدآمیز و خطرناک می پندارد. بویژه او ممکن است نگران باشد که مبادا قضاوت دیگران در باره وی، عزت نفس او را تهدید کند.

## اضطراب حالت بالا:

شخص احساس ترس، نگرانی و عصبی بودن می کند؛ او ناخشنود است و هشیارانه احساس تنش می کند. این قبیل افراد احتمالاً از فعالیت زیاد دستگاه عصبی خود مختار گزارش می دهند.

اضطراب حالت بالا، اضطراب صفت پائین:

اضطرابی که شخص گزارش می کند، ممکن است از

برخی تهدیدهای خارجی یا عوامل استرس زای

موجود ناشی شود. در نتیجه ممکن است خود به خود

حل شود.

اگر مداخله لازم باشد به گونه ای آرمانی باید  
راهبردهایی که به کاهش برانگیختگی منجر می شوند  
مانند افزایش حمایت اجتماعی، حساسیت زدایی منظم،  
اطمینان بخشی، ورزش، مراقبه یا آموزش تنش زدایی  
پیش رونده به کار برده شود.

همچنین می توان با تأکید بر آنچه که از اضطراب کنونی  
که در بارهٔ خود و روش های کاهش آن آموخته است  
به آنان کمک کرد تا در آینده بتوانند اضطراب شان را  
کاهش دهند.

اضطراب حالت پائین، اضطراب صفت بالا :

اگر چه شخص در حال حاضر از اضطراب خود گزارش نمی دهند اما مستعد واکنش اضطرابی به موقعیت های اضطراب برانگیز است. او ممکن است در مورد تهدید شدن عزت نفس خود نگران باشد و در نتیجه ممکن است در موقعیت های بین فردی که در معرض قضاوت دیگران قرار می گیرد بیمناک شود.

## جدول میزان حالت - صفت اضطراب

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

## مقیاس حالت اضطراب

تعدادی از عبارت هایی که مردم برای تعریف خود از آنها استفاده می کنند در زیر آمده است. هر یک از عبارت ها را بخوانید و سپس روی دایره مناسب در سمت چپ عبارت، علامتی بزنید که نشان می دهد شما همین حالا، یعنی در همین لحظه چه احساسی دارید.

هیچ پاسخی درست یا غلط نیست. وقت زیادی را  
صرف هیچ عبارتی نکنید بلکه پاسخی دهید که به نظر  
می رسد به بهترین وجه احساسات شما را در حال  
حاضر توصیف می کند.

عبارت ها	خیلی کم	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱. احساس آرامش می کنم.				
۲. احساس ایمنی می کنم.				
۳. هیجان زده هستم.				
۴. احساس می کنم اعصابم خورد 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.				

عبارت ها	خیلی کم	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۲. احساس می کنم عصبی هستم.				
۱۳. عصبانی هستم.				
۱۴. احساس تردید و 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 جشنود هستم.				

## مقیاس رگه اضطراب

تعدادی از عبارت هایی که مردم برای توصیف خود از آنها استفاده می کنند در زیر آمده است. هر یک از عبارت ها را بخوانید و سپس روی دایره مناسب در سمت چپ عبارت، علامتی بزنید که نشان می دهد شما بطور کلی چه احساسی دارید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست. وقت زیادی را صرف هیچ عبارتی نکنید بلکه پاسخی دهید که به نظر می رسد به بهترین وجه احساسات شما را بطور کلی توصیف می کند.

عبارت ها	خیلی کم	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱. احساس می کنم خشنود هستم.				
۲. احساس می کنم عصبی و بی قرار هستم.				
۳. احساس می کنم از خودم رضایت دارم.				
۴. ای کاش به اندازه دیگران خوشحال بودم.				
۵. احساس می کنم مثل اینکه شکست خورده ام.				
۶. احساس می کنم راحت هستم.				
۷. آرام، خونسرد و خاطر جمع هستم.				
۸. احساس می کنم مشکلات به قدری روی هم جمع شده اند که نمی توانم بر آنها غلبه کنم.				
۹. در باره چیزی که واقعاً مهم نیست، بیش از حد نگران می شوم.				
۱۰. خوشحال هستم.				
۱۱. افکار پریشانی دارم				

عبارت ها	خیلی کم	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۲. اعتماد به نفس ندارم				
۱۳. احساس ایمنی می کنم.				
۱۴. به آسانی تصمیم می گیرم.				
۱۵. احساس می کنم بی کفایت هستم.				
۱۶. راضی هستم.				
۱۷. فکر بی اهمیتی از ذهنم می گذرد و آزارم می دهد.				
۱۸. ناامیدی ها را آن قدر جدی می گیرم که نمی توانم ذهن خود را از آنها خلاص کنم.				
۱۹. آدم ثابت قدمی هستم.				
۲۰. وقتی که به دلخوشی ها و علاقه های اخیر خود فکر می کنم، ناراحت یا آشفته می شوم.				
۱۰. خوشحال هستم.				
۱۱. افکار پریشانی دارم				