

# State-Trait Anxiety Inventory ; STAI-X-1

(상태 불안 척도)

다음 문장들은 사람들이 자신을 표현하는데 사용되는 것들입니다. 각 문장을 잘 읽으시고 각 문장의 오른쪽에 있는 네 개의 항목 중에서 당신이 지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 O표 하시기 바랍니다.

	질 문 사 항	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	보통으로 그렇다	대단히 그렇다
*1	나는 마음이 차분하다.	1	2	3	4
*2	나는 마음이 든든하다.	1	2	3	4
3	나는 긴장되어 있다.	1	2	3	4
4	나는 후회스럽고 서운하다.	1	2	3	4
*5	나는 마음이 편하다.	1	2	3	4
6	나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다.	1	2	3	4
7	나는 앞으로 불행히 있을까 걱정하고 있다.	1	2	3	4
*8	나는 마음이 놓인다.	1	2	3	4
9	나는 불안하다.	1	2	3	4
*10	나는 편안하게 느낀다.	1	2	3	4
*11	나는 자신감이 있다.	1	2	3	4
12	나는 짜증스럽다.	1	2	3	4
13	나는 마음이 조마조마하다.	1	2	3	4
14	나는 극도로 긴장되어 있다.	1	2	3	4
*15	내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다.	1	2	3	4
*16	나는 만족스럽다.	1	2	3	4
17	나는 걱정하고 있다.	1	2	3	4
18	나는 흥분되어 어쩔 줄 모른다.	1	2	3	4
*19	나는 즐겁다.	1	2	3	4
*20	나는 기분이 좋다.	1	2	3	4