

정신건강검진 자가보고 설문지 : STAI-S

다음 문장들은 사람들이 자신을 표현하는 데 사용되는 것들입니다.

각 문장을 잘 읽으시고 귀하가 “바로 지금 이 순간”에 느끼는 자기자신의 상태를 가장 잘 나타내는 정도에 따라 우측에 있는 숫자 중 하나를 골라 √표 하십시오.

한 문장에 너무 오래 머물지 말고 하나도 빠짐없이 답해주시기 바랍니다.

내용	전혀 아니다	조금 그렇다	보통으로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 마음이 차분하다.	①	①	②	③
2. 나는 마음이 든든하다.	①	①	②	③
3. 나는 긴장되어 있다.	①	①	②	③
4. 나는 후회스럽고 서운하다.	①	①	②	③
5. 나는 마음이 편하다.	①	①	②	③
6. 나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다.	①	①	②	③
7. 나는 앞으로 불행이 있을까 봐 걱정하고 있다.	①	①	②	③
8. 나는 마음이 놓인다.	①	①	②	③
9. 나는 불안하다.	①	①	②	③
10. 나는 편안하게 느낀다.	①	①	②	③
11. 나는 자신감이 있다.	①	①	②	③
12. 나는 짜증스럽다.	①	①	②	③
13. 나는 마음이 조마조마하다.	①	①	②	③
14. 나는 극도로 긴장되어 있다.	①	①	②	③
15. 내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다.	①	①	②	③
16. 나는 만족스럽다.	①	①	②	③
17. 나는 걱정하고 있다.	①	①	②	③
18. 나는 흥분되어 어쩔 줄 모르겠다.	①	①	②	③
19. 나는 즐겁다.	①	①	②	③
20. 나는 기분이 좋다.	①	①	②	③
			총 점	