

정신건강검진 자가보고 설문지 : STAI-T

다음 문장들은 사람들이 자신을 표현하는 데 사용되고 있는 것들입니다.

각 문장을 잘 읽으시고, 당신이 일상적으로 흔히 느끼는 “자신의 성격적인 성향”을 가장 잘 나타내는 정도에 따라 우측에 있는 숫자 중 하나를 골라 √ 표 해 주십시오.

한 문장에 너무 오래 머물지 말고 하나도 빠짐없이 대답해 주시기 바랍니다.

내용	전혀 아니다	조금 그렇다	보통으로 그렇다	매우 그렇다
21. 나는 기분이 좋다.	①	①	②	③
22. 나는 쉽게 피로해진다.	①	①	②	③
23. 나는 울고 싶은 심정이다.	①	①	②	③
24. 나도 다른 사람들처럼 행복했으면 한다.	①	①	②	③
25. 나는 마음을 빨리 정하지 못해서 실패를 한다.	①	①	②	③
26. 나는 마음이 놓인다.	①	①	②	③
27. 나는 차분하고 침착하다.	①	①	②	③
28. 나는 너무 많은 어려운 문제가 밀어닥쳐 와서 극복할 수 없을 것 같다.	①	①	②	③
29. 나는 하찮은 일에 너무 걱정을 한다.	①	①	②	③
30. 나는 행복하다.	①	①	②	③
31. 나는 무슨 일이건 힘들게 생각한다.	①	①	②	③
32. 나는 자신감이 부족하다.	①	①	②	③
33. 나는 마음이 든든하다.	①	①	②	③
34. 나는 위기나 어려움을 피하려고 애쓴다.	①	①	②	③
35. 나는 울적하다.	①	①	②	③
36. 나는 만족스럽다.	①	①	②	③
37. 사소한 생각이 나를 괴롭힌다.	①	①	②	③
38. 나는 실망을 지나치게 예민하게 받아들여서 머리 속에서 지울 수가 없다.	①	①	②	③
39. 나는 착실한 사람이다.	①	①	②	③
40. 나는 요즈음의 걱정거리나 관심거리를 생각만 하면 긴장되거나 어찌할 바를 모른다.	①	①	②	③
				총 점