# STAI状态-特质焦虑问卷男女版

状态-特质焦虑问卷(State-Trait Anxiety Inventory,STAI)由Charles Spielberger 于1977年编制(X版本)，并于1983年修订(Y版本)。其特点是简便、效度高、易于分析、能相当直观地反映焦虑病人的主观感受，尤其是能将当前(状态焦虑)和一贯(特质焦虑)区分开来。

可广泛应用于评定内科、外科、心身疾病及精神病人的焦虑情绪；也可用来筛查各种特定人群的有关焦虑问题，以及评价心理治疗、药物治疗的效果。

关键字：焦虑、自评、状态（当前）、特质（一贯）。

适用范围：适用于具有焦虑症状的成年人。

评测时间：无限制，一般可在15-20分钟内完成。

●指导语：

本量表共40题，都是一些人们常常用来描述他们自己的陈述，请阅读每一个陈述，然后选择一个你感觉最贴切的。每个人都有自己的感受，所以这里没有对或错的答案，不需要对任何一个陈述考虑太多时间，只要给出你觉得最恰当的就可以。没有时间限制，一般做完问卷需15-20分钟。

图片

●●●

量表原题

1.我感到心情平静。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

2.我感到安全。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

3.我是紧张的。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

4.我感到紧张束缚。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

5.我感到安逸。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

6.我感到烦乱。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

7.我现在正烦恼，感到这种烦恼超过了可能的不幸。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

8.我感到满意。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

9.我感到害怕。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

10.我感到舒适。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

11.我有自信心。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

12.我觉得神经过敏。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

13.我极度紧张不安。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

14.我优柔寡断。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

15.我是轻松的。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

16.我感到心满意足。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

17.我是烦恼的。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

18.我感到慌乱。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

19.我感觉镇定。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

20.我感到愉快。

A.完全没有 B.有些 C.中等程度 D.非常明显

21.我感到愉快。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

22.感到神经过敏和不安。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

23.我感到自我满足。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

24.我希望能像别人那样地高兴。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

25.我感到我像衰竭一样。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

26.我感到很宁静。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

27.我是平静的,冷静的和泰然自若的。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

28.我感到困难一一堆集起来，因此无法克服。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

29.我过分忧虑一些事，实际上这些事无关紧要。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

30.我是高兴的。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

31.我的思想处于混乱状态。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

32.我缺乏自信心。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

33.我感到安全。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

34.我容易做出决断。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

35.我感到不合适。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

36.我是满足的。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

37.一些不重要的思想总缠绕着我，并打扰我。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

38.我产生的沮丧是如此强烈，以致我不能从思想中排除它们。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

39.我是一个镇定的人。

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

40.当我考虑我目前的事情和利益时，我就陷入紧张状态

A.几乎没有 B.有些 C.经常 D.几乎总是如此

图片

因子项及计算方法

1.选项分值

A=1，B=2,C=3,D=4 ；反向计分：A=4,B=3,C=2,D=1

反向计分项目：1、2、5、8、10、11、15、16、19、20、21、23、24、26、27、30、33、34、36、39

2.因子项

A状态焦虑（SAI）

<1>+<2>+<3>+<4>+<5>+<6>+<7>+<8>+<9>+<10>+<11>+<12>+<13>+<14>

+<15>+<16>+<17>+<18>+<19>+<20>

B特质焦虑（TAI）

<21>+<22>+<23>+<24>+<25>+<26>+<27>+<28>+<29>+<30>+<31>+<32>+

<33>+<34>+<35>+<36>+<37>+<38>+<39>+<40>

图片

结果解释及辅导建议

●A状态焦虑（SAI）

男>=48.6；女>=47.42

辅导建议：通过测试得知被试可能因为这段时间遇到了难以处理的事件或者承受了较大压力,以至于心情很焦虑。建议：

(1)首先,被测试者要清楚这种焦虑是正常的,不用过于担心,如果事情处理完毕或者压力得以缓解,这种焦虑自然就会消失;

(2)在这种焦虑情绪下,被测试者要注意掌握一些心理保健知识及时进行自我调节,也可以通过写日记,向朋友倾诉的方式进行情绪宣泄和思路梳理。

(3)值得注意的是:在焦虑的情绪状态下,不可莽撞行事,因为在强烈的情绪状态下人们很难做出理智的决定,所以此时最好不要做出重大决定,先平复心情,调整自己的焦虑,然后全面思考再做选择。

(4)此外，适量的运动，听轻音乐，散步，深呼吸，瑜伽冥想等方法都有助于缓解焦虑。

男＜48.6；女＜47.42

结果解释：通过测试得知被测试者目前的生活很轻松,没有遇到对他来说很难处理的事情,被测试者的心情很平和,是一种良好的生活景象。

辅导建议：被测试者心境轻松平和,目前没有遇到高压力的情况,低焦虑也是他生活中一贯的风格。所以,请好好利用,充分发掘自己的潜能,促进身心的健康发展。

●B特质焦虑（TAI）

>=48.85

结果解释：通过测试得知被测试者有持续的高焦虑特征,时常感觉很慌乱,事情多的话你会感觉自己难以应付,生活中对事物很敏感并时常把自己搞得很烦恼。

辅导建议：得分较高的被测试者一贯具有焦虑的情绪,长期处在这种强烈的负面情绪之下,势必不利于身心的健康发展。

建议得分较高的被测试者：

(1)合理安排自己的时间,做事情要分清轻重缓急,要在做事情之前设定合理的操作性强的计划,给自己树立起明确的行为目标。然后将这个目标和计划联系起来,把最终要实现的目标分解成一个个具体的小目标,各个击破,有序发展,对自己的进程有个宏观的了解,同时增强自信心和控制感,缓解焦虑情绪.

(2)在工作之余安排时间放松自己,凡事量力而行,不要给自己太多的压力,劳逸结合,提高工作效率,也可以掌握一些放松的方法,坚持体育运动,利用音乐,美术等艺术形式为自己减压.

(3)多发现自己的优点,适时奖励自己,总结成功的经验,增强自我效能感和成就感,也可以帮助别人,同时发掘自己的内在动力,从而提高个体对自己能力和力量的信任度。

<48.85

结果解释：通过测试得知被测试者是一个轻松、愉快、自我满足的人,做事冷静,很有安全感,能够迅速做出决定。这是他生活中一贯的风格。

辅导建议：“被测试者心境轻松平和,目前没有遇到高压力的情况,低焦虑也是他生活中一贯的风格.所以,请好好利用,充分发掘自己的潜能,促进身心的健康发展。