

پرسشنامه اضطراب اسپیلبرگر (صفتی و حالتی):

این پرسشنامه با هدف خودسنجی مربوط به اضطراب صفتی و وضعی طراحی شده است

سوالات:

/خودسنجی مربوط به اضطراب صفتی

- ۱ احساس خوشی و لذت دارم
- ۲ احساس عصبانیت و بی قراری می کنم
- ۳ احساس می کنم از خودم رضایت دارم
- ۴ آرزو می کنم می توانستم به اندازه دیگران خوشحال باشم
- ۵ احساس شبیه به شکست خوردگی دارم
- ۶ احساس سرحالی می کنم
- ۷ آرام، خونسرد و ملایم هستم
- ۸ احساس می کنم مشکلات به قدری روی هم انباشته شده اند که نمی توانم بر آنها غلبه کنم
- ۹ از بسیار چیزهایی که واقعاً مهم نیستند بسیار نگرانم
- ۱۰ خوشحالم
- ۱۱ افکار پریشانی دارم
- ۱۲ اعتماد به نفس می کنم
- ۱۳ احساس امنیت می کنم
- ۱۴ خیلی زود تصمیم می گیرم
- ۱۵ احساس بی کفایتی می کنم
- ۱۶ راضی هستم

۱۷ بعضی از فکرهای بی اهمیت به فکر من خور می کند و مرا آزاد می دهد
۱۸ شدیداً ناامید هستم و نمی توانم آن را بیرون کنم
۱۹ آدم منظم و کوشایی هستم
۲۰ وقتی به نگرانی ها و علایق گذشته فکر می کنم دچار بجران و آشفتگی می شوم

۲/ پرسشنامه خودسنجی مربوط به اضطراب وضعی

- ۱ احساس آرامش می کنم
- ۲ احساس امنیت می کنم
- ۳ هیجان زده هستم
- ۴ احساس فشار روحی می کنم
- ۵ احساس آسودگی و فراغت می کنم
- ۶ احساس ناراحتی می کنم
- ۷ در حال حاضر از اینکه به زودی بدبخت شوم نگرانم
- ۸ احساس رضایت می کنم
- ۹ احساس وحشت می کنم
- ۱۰ احساس راحتی می کنم
- ۱۱ احساس اعتماد به نفس می کنم
- ۱۲ احساس عصبانیت
- ۱۳ عصبی و وحشت زده هستم
- ۱۴ احساس دودلی و بی تصمیمی دارم
- ۱۵ آرامش بدنی دارم
- ۱۶ احساس خوشنودی دارم
- ۱۷ نگران هستم
- ۱۸ احساس گیجی می کنم
- ۱۹ احساس یکنواختی می کنم

۲۰ احساس لذت می کنم

روش نمره گذاری و شیوه اجرا

پرسشنامه اضطراب اسپیلبرگر از 40 سوال تشکیل شده که 20 سوال اول حالت اضطراب و 20 سوال دوم رگه اضطراب را مورد سنجش قرار می دهد. مقیاس حالت اضطراب (اضطراب آشکار) شامل 20 جمله است که احساسات فرد را در «این لحظه و زمان پاسخگویی» ارزشیابی می کند.

مقیاس رگه اضطراب (اضطراب پنهان) هم شامل 20 جمله است که احساسات عمومی و معمولی افراد را می سنجد.

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 احساسات آنها را بیان می نماید انتخاب کنند. این گزینه ها عبارتند از:

1- خیلی کم، 2- کم، 3- زیاد و 4- خیلی زیاد. 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 گذاری می شوند عبارتند از:

مقیاس حالت اضطراب: 1-2-5-8-10-11-15-16-19-20

مقیاس رگه اضطراب: 21-23-26-27-30-33-34-36-39

برای به دست آوردن نمره فرد در هر کدام از دو مقیاس، با توجه به اینکه برخی عبارت ها به صورت معکوس نمره گذاری می شوند، مجموع نمرات 20 عبارت هر مقیاس می گردد.

لذا نمرات هر کدام از دو مقیاس حالت و رگه اضطراب می تواند در دامنه ای بین 20 تا 80 قرار گیرد.

برای نمره گذاری مقیاس به کمک دست، کلیدهایی در جهت تصحیح قابل دسترسی هستند .

برای ساختن کلیدی مناسب هر مقیاس باید به شکل آزمون و ارزش های چاپ شده بر روی کلید که برای هر پاسخ از 20 عبارت وجود دارند توجه نمود. برای پاسخگویی که یک یا دو عبارت را در هر مقیاس حذف می کنند، می توان به شیوه زیر و به نسبت کل نمره، مقیاس را تعیین نمود. تعیین میانگین نمرات وزن داده شده و سپس ضرب کردن ارزش به دست آمده در 20 و گرد کردن آن عدد به سمت نزدیکترین عدد صحیح بالا، اگر سه عبارت یا بیشتر حذف شده باشد، اعتبار تعیین میزان اضطراب آزمودنی، زیر سوال است.

تفسیر نمرات

مقیاس میزان نمرات

حالت اضطراب هیچ یا کمترین حد 20-30

خفیف 31-42

متوسط 43-53

شدید 54 و بیشتر

رگه اضطراب هیچ یا کمترین حد 20-34

خفیف 35-45

متوسط 46-56

شدید 57 و بیشتر

پایایی و روایی

در پژوهش خانگی پور و همکاران (1390) ضریب همسانی آیین آزمون به شیوه آلفای کرونباخ 0/66 به دست آمد.

اعتبار آن به روش همسانی درونی در کار با بزرگسالان، دانشجویان و فراخوانندگان ارتش 0/95 - 0/86، به روش آزمون - بازآزمون برای دانش آموزان 0/77 و برای دانشجویان 0/70 گزارش شده است (آنتونی و همکاران، 2002، به نقل از خانی پور و همکاران، 1390).

در هنجاریابی آزمون در ایران اعتبار آزمون - بازآزمون برای مقیاس رگه اضطراب 0/65 تا 0/86 ضریب آلفای کرونباخ برای حالت اضطراب 0/92 محاسبه شد (مهرام، 1994، به نقل از خانی پور، 1390).

