

**Ερωτηματολόγιο STAI (State-Trait Anxiety Inventory- STAI)**

Το ερωτηματολόγιο άγχους του Spielberger (State-Trait Anxiety Inventory- STAI) είναι ένα ταυτολογούμενο ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε από τον Spielberger το 1970 [1] για τη διερεύνηση του άγχους. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 40 διαπιστώσεις χωρισμένες σε δύο υποκλίμακες των 20 [2]. Η μία υποκλίμακα αφορά τη μέτρηση του άγχους σαν κατάσταση ,το άγχος ως αποτέλεσμα της παρούσας κατάστασης, (Α-state) ενώ η δεύτερη υποκλίμακα ως μόνιμο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Α-trait) [3].

Οι απαντήσεις σε κάθε υποκλίμακα δίνονται στη βάση μιας τετράβαθμης κλίμακας τύπου Likert. (1=Καθόλου,2=Λίγο,3=Μέτρια, 4=Πολύ) [4]. Για τον υπολογισμό της τελικής βαθμολογίας θα πρέπει να γίνει αντιστροφή των ερωτήσεων Υ1: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, και 20. Η βαθμολόγηση κάθε υποκλίμακας κυμαίνεται μεταξύ 20 και 80 [5]. Τα επίπεδα άγχους που βιώνει το άτομο είναι υψηλά όσο πιο υψηλή είναι και η αντίστοιχη βαθμολογία της κάθε υποκλίμακας, ενώ μέτριες και χαμηλές βαθμολογίες δηλώνουν μέτριο και ήπιο άγχος. Η κλίμακα του Spielberger έχει μεταφραστεί σε 66 γλώσσες και έχει χρησιμοποιηθεί σε έναν μεγάλο αριθμό ερευνών. Το ερωτηματολόγιο αυτό απαιτεί **άδεια για την αναπαραγωγή και διανομή του.** Σχετικές πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στη ηλεκτρονική διεύθυνση https://www.mindgarden.com/

[1] Spielberger GD, Gorush RL, Lushene RE. The state-trait anxiety inventory. Consulting Psychologists Press, Palo Alto CA, 1970

[2].Fountoulakis, K, Papadopoulou, M, Kleanthous, S, Papadopoulou, A, Bizeli, V, Nimatoudis, I, Iacovides, A, Kaprinis, G, (2006), Realiability and psychometric properties of the Greek translation of the State-Trait Anxiety Inventory from Y: prelimary data, Annals of General Psychiatry, Vol. 5:2.

[3].Λιάκος, Α, Γιαννίτση, Σ, (1984), Η αξιοπιστία και εγκυρότητα της τροποποιημένης Ελληνικής Κλίμακας Άγχους του Spielberger, περιοδικό Εγκέφαλος, Τεύχος 21 (2), σελ. 71-76.

[4]. Julian L. (2011).Measures of anxiety: State‐Trait Anxiety Inventory (STAI), Beck Anxiety Inventory (BAI), and Hospital Anxiety and Depression Scale‐Anxiety (HADS‐A).Ed. Arthritis Care and Research.07.11.2011

[5].Spielberger, C.D. and Sydeman, S.J. (1994) “State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expression Inventory.” In: Maruish, M.E.The use of psychological testing for treatment planning and outcome assessment, pp. 292-321, Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates.





Εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε την παραλλαγή STAI for adults τότε θα πρέπει να αντικαταστήσετε τη μορφή Υ2 με

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Σχεδόν ποτέ** | **Μερικές φορές** | **Συχνά** | **Σχεδόν πάντα** |
| 21 | Αισθάνομαι ευχάριστα | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Αισθάνομαι νευρικότητα και ανησυχία | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Είμαι ικανοποιημένος με τον εαυτό μου | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Θα ήθελα να είμαι τόσο χαρούμενος όσο δείχνουν ότι είναι άλλοι άνθρωποι  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Αισθάνομαι ότι είμαι αποτυχημένος | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Αισθάνομαι ξεκούραστος  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Αισθάνομαι ήρεμος, ψύχραιμος και συγκεντρωμένος  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Αισθάνομαι ότι οι δυσκολίες έχουν γίνει τόσες πολλές που δεν μπορώ να τις ξεπεράσω  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Ανησυχώ υπερβολικά για ασήμαντα θέματα | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Είμαι ευτυχισμένος | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Έχω μπερδεμένες σκέψεις  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Δεν έχω αυτοπεποίθηση  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Αισθάνομαι ασφαλής  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Παίρνω εύκολα αποφάσεις  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Αισθάνομαι ανεπαρκής  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Αισθάνομαι ικανοποιημένος  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Με ενοχλεί ότι στο μυαλό μου γυρίζουν ασήμαντες σκέψεις  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Απογοητεύομε τόσο έντονα που δεν μπορώ να το ξεπεράσω | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Βρίσκομαι σε κατάσταση έντασης ή αναταραχής καθώς σκέφτομαι τις πρόσφατες ανησυχίες και τα ενδιαφέροντά μου | 1 | 2 | 3 | 4 |

Και αντιστρέψετε τις ερωτήσεις 21, 23, 26, 27, 30, 33, 34, 36, 39

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**