

## 《状态-特质焦虑问卷（STAI）》测评报告书

编号：16210452128	性别：男	年龄：20
姓名：沈 聪	学历：大学本科	出生日期：1997/10/24
所属：	职业：学生	测试日期：2017-12-22 15:42

### 一、测验简介

状态-特质焦虑问卷（STAI）由Charles D.Spielberger等人编制，首版于1970年问世，曾经过2000项研究，1988年译成中文。该量表为自评量表，由40项描述题组成，分为两个分量表：

（1）状态焦虑量表（简称S-AI），包括第1-20题。状态焦虑描述一种通常为短暂性的不愉快的情绪体验，如紧张、恐惧、忧虑和神经质，伴有植物神经系统的功能亢进。

（2）特质焦虑量表（简称T-AI），包括第21-40题。特质焦虑描述相对稳定的，作为一种人格特质且具有个体差异的焦虑倾向。

该量表用于个人或集体测试，受试者一般需具有初中文化水平。测查无时间限制，一般10-20分钟可完成整个量表条目的回答。

该量表可应用于评定内科、外科、心身疾病及精神病人的焦虑情绪；也可用来筛查高校学生、军人，和其他职业人群的有关焦虑问题；以及评价心理治疗、药物治疗的效果。

该量表有如下特点：一、可以分别评定状态焦虑与特质焦虑，优于其他焦虑量表。二、该量表为自评，内容简明，操作方便，易被受试者接受和掌握。三、中译本信、效度满意，适用于我国。四、该量表应用性广泛。

### 二、测评结果

状态焦虑得分： 61          特质焦虑得分： 65

### 三、分析说明

状态焦虑分析说明：存在即刻的或最近某一特定时间或情景的恐惧、紧张、忧虑和神经质的体验或感受。也可能存在应激情况下的状态焦虑。

特质焦虑分析说明：经常性地存在焦虑情绪体验。

### 四、指导建议

状态焦虑指导建议：存在即刻的或最近某一特定时间或情景的恐惧、紧张、忧虑和神经质的体验或感受。也可能存在应激情况下的状态焦虑。说明该被测者具有一种不愉快的短期的情绪体验，如紧张、恐惧、忧虑等，常伴有植物神经系统功能亢进。建议注意以下几点，来调节这种当前的焦虑情绪：

1、培养广泛的兴趣、积极参加体育运动，保持轻松、愉快的心境。一张一弛的生活节奏可以让被试不会过度关注当前的负性事件或者应激事件，从而有效的降低焦虑程度。

2、提高做事效率，掌握良好的解决问题方法。如果个人注意掌握良好的方法，提高解决问题能力，就可以更有效提高学习效果、提高工作效率、提高做事能力，从而降低负性事件或者应激事件所带来的压力感，增加了应对信心。这样，就从根本上，克服了焦虑的困扰。

3、掌握一些身心放松的方法。每个人都不可避免的要面对不同的压力，往往也因此产生焦虑反应，建议每个人都掌握一些常用的放松方法，一般常用的放松之法有肌肉放松法、呼吸放松法和想象式放松等，用以克服焦虑情绪。

特质焦虑指导建议：经常性地存在焦虑情绪体验。说明该被测者具有一种相对稳定的，作为一种人格

特征且具有个体差异的焦虑倾向。建议注意以下几点，来调节这种长期的焦虑情绪：

1、培养广泛的兴趣、积极参加体育运动，保持轻松、愉快的心境。一张一弛的生活节奏可以逐步调节被试易焦虑的人格特征，使之得到改善，从而有效降低焦虑情绪。

2、提高自信心，增强心理素质。该被测者可以通过自我暗示、自我表扬等方式，提高自信心水平，增强心理承受能力。内心强大以后，这种焦虑型特质会得到相应的改善。

3、提高做事效率，掌握良好的解决问题方法，提升个人能力。个人能力的提升，直接增加了自信心，也会得到更多积极反馈。这有助于改善被测者的焦虑特征。

4、掌握一些身心放松的方法。被测者可能长期存在焦虑情绪，具有较为稳定的焦虑反应，建议掌握一些常用的放松方法，来帮助改善。一般常用的放松之法有肌肉放松法、呼吸放松法和想象式放松等，用以克服焦虑情绪。

### 答题情况

被测试者对每个测试题目的具体答案如下：

1. (B)	2. (A)	3. (B)	4. (B)	5. (B)	6. (C)	7. (C)	8. (B)
9. (C)	10. (B)	11. (A)	12. (C)	13. (C)	14. (D)	15. (B)	16. (B)
17. (C)	18. (C)	19. (B)	20. (B)	21. (B)	22. (C)	23. (A)	24. (B)
25. (C)	26. (B)	27. (A)	28. (D)	29. (D)	30. (B)	31. (C)	32. (D)
33. (A)	34. (A)	35. (C)	36. (B)	37. (C)	38. (C)	39. (B)	40. (D)