

Kartlegging av tilstands- og trekkangst

ASTA-20 er et verktøy for å måle tilstandsangst (reaktiv og situasjonsbestemt) og trekkangst (en stabil disposisjon) hver for seg. Det utforsker ulike sider ved angstopplevelsen, som fysiologisk aktivering, emosjonell spenning, trusselpersepsjon, negativ forventning, reguleringsvansker og sårbarhet for usikkerhet, og gir dermed en differensiert analyse av aktuelle uttrykk og vanemessig angstfunksjon.

Antall spørsmål	20 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Anxiety (State-Trait) Assessment
Målgruppe	Ungdom (≥ 15 år) og voksne
Kategori	Angst

Forhåndsvisning av de 20 spørsmålene

Indre spenning

Akkurat nå:

Jeg føler meg avslappet. | Jeg kjenner en lett indre spenning. | Jeg føler meg anspent og nervøs. | Jeg er ekstremt anspent, så mye at jeg ikke klarer å slappe av.

Bekymring her og nå

Akkurat nå:

Jeg kjenner ingen bekymring. | Jeg er litt bekymret. | Jeg er bekymret, og det opptar tankene mine. | Jeg grubler hele tiden over vanskene eller bekymringene mine.

Opplevelse av fare

Akkurat nå:

Jeg føler meg trygg. | Jeg har en svak følelse av at noe kan gå galt. | Jeg har en følelse av at et problem er i anmarsj. | Jeg føler at jeg er i sterk og umiddelbar fare.

Kroppslig aktivering

Akkurat nå:

Kroppen min er rolig.	Jeg kjenner en lett kroppslig uro.	Hjertet slår raskere, eller jeg føler meg anspent i kroppen.	Jeg kjenner sterk kroppslig uro (hjertebank, skjelving, tydelig spenning).

Vansker med å slappe av

Akkurat nå:

Jeg slapper lett av.	Jeg har litt vansker med å slappe av.	Det er vanskelig for meg å slappe av.	Jeg klarer ikke å slappe av.

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres på en skala fra **0 til 3**, som tilsvarer økende symptomintensitet.

Testen har **20 ledd**, fordelt på to atskilte delskalaer:

- **Tilstandsangst**: 10 ledd (skår fra 0 til 30)
- **Trekkangst**: 10 ledd (skår fra 0 til 30)

Tolkningen bør ta hensyn til klinisk kontekst, intervjuet og øvrige kartleggingsdata.

Tilstandsskåren gjenspeiler aktuell angstintensitet, mens trekkskåren angir vanemessig sårbarhet for angst.

Eksempel på skåring

Skåring

TOTALSKÅR

55 %

- Råskår: 33 / 60
- 20 spørsmål
- Gjennomsnittsskår: 1,65 / 3

DELSKÅRER

Skår for tilstandsangst 63 %

- Råskår: 19 / 30
- 10 spørsmål

• Gjennomsnittsskår: 1,9 / 3

Skår for trekkangst

47 %

• Råskår: 14 / 30
• 10 spørsmål
• Gjennomsnittsskår: 1,4 / 3

Sammendrag

Svarene indikerer aktuell emosjonell spenning og en markert tendens til bekymring, både på kort og lang sikt. Det foreligger mulige vansker med å håndtere usikkerhet og stress, sammen med hyppig grubling over problemer. Pasienten fremstår også som følsom for kritikk og nye situasjoner, noe som kan bidra til en underliggende følelse av uro og nervøsitet. Disse elementene kan tyde på en sårbarhet for angst som bør utforskes nærmere.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Jeg var skeptisk i begynnelsen, men nå klarer jeg meg ikke uten dette verktøyet i praksisen min."

Elodie C. - KAT-psykolog