

Beoordeling van toestands- en eigenschapsangst

De ASTA-20 is een instrument dat toestandsangst (reactief en situationeel) en eigenschapsangst (een stabiele dispositionele neiging) afzonderlijk meet. Het verkent verschillende componenten van de angstervaring, zoals fysiologische activatie, emotionele spanning, dreigingsperceptie, negatieve anticipatie, regulatieproblemen en kwetsbaarheid voor onzekerheid, wat een gedifferentieerde analyse mogelijk maakt van actuele uitingen en het gebruikelijke angstige functioneren.

Aantal vragen	20 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Anxiety (State-Trait) Assessment
Doelgroep	Adolescenten (≥ 15 jaar) en volwassenen
Categorie	Angst

Voorbeeld van de 20 vragen

Innerlijke spanning

Op dit moment:

- Ik voel me ontspannen.
- Ik voel een lichte innerlijke spanning.
- Ik voel me gespannen en nerveus.
- Ik ben extreem gespannen, zo erg dat ik me niet kan ontspannen.

Onmiddellijke ongerustheid

Op dit moment:

- Ik voel geen enkele ongerustheid.
- Ik ben een beetje bezorgd.
- Ik maak me zorgen en dat houdt mijn gedachten bezig.
- Ik maal voortdurend over mijn moeilijkheden of zorgen.

Gevoel van gevaar

Op dit moment:

Ik voel me veilig. | Ik heb een licht gevoel dat er iets mis zou kunnen gaan. | Ik heb het gevoel dat er een probleem dreigt. | Ik voel een intens en onmiddellijk gevaar.

Lichamelijke activatie

Op dit moment:

Mijn lichaam is rustig. | Ik voel een lichte lichamelijke onrust. | Mijn hart klopt sneller of ik voel me lichamelijk gespannen. | Ik voel sterke lichamelijke onrust (hartkloppingen, trillen, duidelijke spanning).

Moeite met ontspannen

Op dit moment:

Ik ontspan me gemakkelijk. | Ik heb een beetje moeite om me te ontspannen. | Het valt me moeilijk om me te ontspannen. | Ik kan me niet ontspannen.

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Elk item wordt gescoord op een schaal van **0 tot 3**, oplopend in intensiteit van de symptomen.

De test telt **20 items**, verdeeld over twee afzonderlijke subschalen:

- **Toestandsangst**: 10 items (score van 0 tot 30)
- **Eigenschapsangst**: 10 items (score van 0 tot 30)

Bij de interpretatie moet rekening worden gehouden met de klinische context, het gesprek en de overige onderzoeksgegevens.

De toestandsscore weerspiegelt de huidige intensiteit van de angst, terwijl de eigenschapsscore wijst op een gebruikelijke kwetsbaarheid voor angst.

Voorbeeld van scoring

Scoring

TOTAALSCORE

43%

- Ruwe score: 26 / 60
- 20 vragen
- Gemiddelde score: 1,3 / 3

SUBSCHAALSCORES

Score toestandsangst 47%

- Ruwe score: 14 / 30
- 10 vragen
- Gemiddelde score: 1,4 / 3

Score eigenschapsangst 40%

- Ruwe score: 12 / 30
- 10 vragen
- Gemiddelde score: 1,2 / 3

Samenvatting

De antwoorden wijzen op actuele emotionele spanning en een uitgesproken neiging tot piekeren, zowel op korte als op lange termijn. Er lijkt sprake te zijn van moeite met het omgaan met onzekerheid en stress, samen met veelvuldig malen over problemen. De patiënt lijkt daarnaast gevoelig voor kritiek en voor nieuwe situaties, wat kan bijdragen aan een onderliggend gevoel van onrust en nervositeit. Deze elementen kunnen wijzen op een kwetsbaarheid voor angst die nader onderzoek verdient.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Mentaal is een onmisbare bondgenoot geworden om mijn diagnostiek te structureren en mijn klinisch inzicht in mijn patiënten te verdiepen.”

 Nolwenn P. - Psycholoog (CGT)