

Ocena lęku jako stanu i jako cechy

ASTA-20 to narzędzie służące do odrębnego pomiaru lęku jako stanu (reaktywnego i sytuacyjnego) oraz lęku jako cechy (stałej skłonności dyspozycyjnej). Bada różne składowe doświadczenia lęku, takie jak pobudzenie fizjologiczne, napięcie emocjonalne, postrzeganie zagrożenia, negatywne antycypacje, trudności w regulacji i wrażliwość na niepewność, co pozwala na zróżnicowaną analizę bieżących przejawów lęku i zwykłego funkcjonowania lękowego.

Liczba pytań	20 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Anxiety (State-Trait) Assessment
Grupa docelowa	Młodzież (od 15 lat) i dorośli
Kategoria	Lęk

Podgląd 20 pytań

Napięcie wewnętrzne

W tej chwili:

- Czuję odprężenie.
- Odczuwam lekkie napięcie wewnętrzne.
- Czuję napięcie i zdenerwowanie.
- Odczuwam skrajne napięcie, do tego stopnia, że nie potrafię się odprężyć.

Niepokój w danej chwili

W tej chwili:

- Nie odczuwam żadnego niepokoju.
- Odczuwam lekkie zaniepokojenie.
- Martwię się i zaprząta mi to myśli.
- Bez przerwy roztrząsam w myślach swoje trudności lub zmartwienia.

Poczucie zagrożenia

W tej chwili:

- Czuję się bezpiecznie.
- Mam lekkie poczucie, że coś może pójść nie tak.
- Mam poczucie, że zaraz pojawi się jakiś problem.
- Odczuwam silne i bezpośrednie zagrożenie.

Pobudzenie fizyczne

W tej chwili:

Moje ciało jest spokojne. | Odczuwam lekkie pobudzenie fizyczne. | Serce bije mi szybciej lub czuję napięcie w ciele. | Odczuwam silne pobudzenie fizyczne (kołatanie serca, drżenie, wyraźne napięcie).

Trudność z odprężeniem się

W tej chwili:

Łatwo się odprężam. | Trochę trudno mi się odprężyć. | Trudno mi się odprężyć. | Nie potrafię się odprężyć.

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest punktowana na skali **od 0 do 3**, odpowiadającej rosnącemu nasileniu objawów.

Test zawiera **20 pozycji** podzielonych na dwie odrębne podskale:

- **Lęk jako stan**: 10 pozycji (wynik od 0 do 30)
- **Lęk jako cecha**: 10 pozycji (wynik od 0 do 30)

Interpretacja powinna uwzględniać kontekst kliniczny, wywiad i pozostałe dane z oceny.

Wynik w podskali stanu odzwierciedla bieżące nasilenie lęku, a wynik w podskali cechy wskazuje na zwykłą podatność na lęk.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

WYNIK OGÓLNY

42%

- Wynik surowy: 25 / 60
- 20 pytań
- Średni wynik: 1,25 / 3

WYNIKI W PODSKALACH

Lęk jako stan 30%

- Wynik surowy: 9 / 30

- 10 pytań
- Średni wynik: 0,9 / 3

Lęk jako cecha

53%

- Wynik surowy: 16 / 30
- 10 pytań
- Średni wynik: 1,6 / 3

Podsumowanie

Odpowiedzi wskazują na obecne napięcie emocjonalne i wyraźną skłonność do zamartwiania się, zarówno w krótkiej, jak i w długiej perspektywie. Możliwe są trudności w radzeniu sobie z niepewnością i stresem oraz częste ruminacje dotyczące problemów. Pacjent wydaje się też wrażliwy na krytykę i nowe sytuacje, co może przyczyniać się do utrzymującego się poczucia niepokoju i nerwowości. Elementy te mogą wskazywać na podatność na lęk, która wymaga dalszej eksploracji.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo

Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Korzystam teraz z platformy na co dzień, bo jest kompleksowa, rzetelna i wyjątkowo prosta w obsłudze.”

Julie V. - Psycholog online