

Bedömning av tillstånds- och dragångest

ASTA-20 är ett verktyg utformat för att separat mäta tillståndsångest (reaktiv och situationsbunden) och dragångest (en stabil dispositionell tendens). Det utforskar olika komponenter i ångestupplevelsen, såsom fysiologisk aktivering, känslomässig spänning, uppfattning av hot, negativa förväntningar, regleringssvårigheter och sårbarhet för osäkerhet, vilket möjliggör en differentierad analys av aktuella uttryck och habituellt ångestfungerande.

Antal frågor	20 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Anxiety (State-Trait) Assessment
Målgrupp	Ungdomar (≥ 15 år) och vuxna
Kategori	Ångest

Förhandsgranskning av de 20 frågorna

Inre spänning

Just nu:

- Jag känner mig avslappnad.
- Jag känner en lätt inre spänning.
- Jag känner mig spänd och nervös.
- Jag är extremt spänd och kan inte slappna av.

Oro här och nu

Just nu:

- Jag känner ingen oro.
- Jag känner mig lite bekymrad.
- Jag är orolig och det upptar mina tankar.
- Jag ältar ständigt mina svårigheter eller min oro.

Känsla av fara

Just nu:

- Jag känner mig trygg.
- Jag har en svag känsla av att något kan gå fel.
- Jag har en känsla av att ett problem är nära förestående.
- Jag känner en intensiv och omedelbar fara.

Kroppslig aktivering

Just nu:

Min kropp är lugn. | Jag känner en lätt kroppslig oro. | Hjärtat slår snabbare eller så känner jag mig spänd i kroppen. | Jag känner en stark kroppslig oro (hjärtklappning, darrningar, påtaglig spänning).

Svårt att slappna av

Just nu:

Jag slappnar lätt av. | Jag har lite svårt att slappna av. | Det är svårt för mig att slappna av. | Jag kan inte slappna av.

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje fråga poängsätts på en skala från **0 till 3**, som motsvarar ökande symtomintensitet.

Testet har **20 frågor**, fördelade på två separata delskalor:

- **Tillståndsångest**: 10 frågor (poäng från 0 till 30)
- **Dragångest**: 10 frågor (poäng från 0 till 30)

Tolkningen bör ta hänsyn till det kliniska sammanhanget, intervjun och övriga bedömningsdata.

Tillståndspoängen speglar aktuell ångestintensitet, medan dragpoängen anger habituell sårbarhet för ångest.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

TOTALPOÄNG

47 %

- Råpoäng: 28 / 60
- 20 frågor
- Medelpoäng: 1,4 / 3

DELSKALEPOÄNG

Poäng för tillståndsångest — 50 %

- Råpoäng: 15 / 30
- 10 frågor

• Medelpoäng: 1,5 / 3

Poäng för dragångest

43 %

• Råpoäng: 13 / 30
• 10 frågor
• Medelpoäng: 1,3 / 3

Sammanfattning

Svaren visar på aktuell känslomässig spänning och en markerad tendens till oro, både på kort och lång sikt. Det finns en möjlig svårighet att hantera osäkerhet och stress, tillsammans med frekvent ältande av problem. Patienten verkar också känslig för kritik och för nya situationer, vilket kan bidra till en underliggande känsla av rastlöshet och nervositet. Dessa faktorer kan tyda på en sårbarhet för ångest som motiverar vidare utforskning.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Jag var skeptisk i början, men nu kan jag inte vara utan det här verktyget i mitt arbete.”

Elodie C. - KBT-psykolog