



SZORONGÁSBECSLŐ TESZT (SPIELBERGER TAI)

Válassza ki, hogy Önre mennyire jellemzőek az alábbi állítások!

	Egyáltalán nem	Valamennyire, kevésbé	Többnyire, eléggé	Nagyon, teljesen
1. Jól érzem magam	4	3	2	1
2. A szerencse engem elkerül	1	2	3	4
3. Gyorsan elfáradok	1	2	3	4
4. Boldog vagyok	4	3	2	1
5. A semmiségeket is túlzottan a szívemre veszem	1	2	3	4
6. Gyakran kell sírás ellen küszködnöm	1	2	3	4
7. Elégedett vagyok	4	3	2	1
8. Annyi megoldatlan problémám van, hogy nem tudok úrrá lenni rajtuk	1	2	3	4
9. Kipihentnek érzem magam	4	3	2	1
10. Gyakorta kerülök hátrányos helyzetbe, mert körülményesen döntök	1	2	3	4
11. Nyugodt, megfontolt vagyok	4	3	2	1
12. Túlságosan komolyan veszem a dolgokat	1	2	3	4
13. Biztonságban érzem magam	4	3	2	1
14. Lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatnak, és nem hagynak nyugodni	1	2	3	4
15. A csalódások annyira megviselnek, hogy nem tudom a fejemből kiverni őket	1	2	3	4
16. Kerülöm a konfliktusokat	1	2	3	4
17. Csüggedtnek érzem magam	1	2	3	4
18. Feszült és izgatott leszek, ha az utóbbi időszak problémáira gondolok	1	2	3	4
19. Kiegyensúlyozott vagyok	4	3	2	1
20. Kevés az önbizalmam	1	2	3	4

Karikázza be a jellemző állításhoz tartozó számokat! Ne töprengjen túl sokat, hanem a jelenlegi érzéseit legjobban kifejező választ jelölje meg!

Adja össze a megjelölt számokat! Értékelés a túloldalon



Értékelés	
Szorongásmentes	33 pont alatt
Átlagos	34 - 48 pont
Közepesen súlyos	49 - 60 pont
Súlyos	> 60 pont

A generalizált szorongás sokféle klinikai tünetet ötvöző betegség. Az önkitöltő kérdőív természetesen nem alkalmas kórismezésre, legfeljebb a gyanú megerősítésére.

Magas értékek szakorvosi konzílium igénybevételére figyelmeztetnek.