

STAI-Test: State-Trait-Anxiety Inventory (deutsche Version)

Zitation dieses Papers:

Grimm, Jürgen (Hg.) (2009): State-Trait-Anxiety Inventory nach Spielberger. Deutsche Lang- und Kurzversion. – Methodenforum der Universität Wien: MF-Working Paper 2009/02

Testautoren der englischen Original-Version: Charles D. Spielberger et al..

Spielberger, C.D., R.L. Gorsuch, R.E. Lushene (1970): STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. – Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

Test-Autoren der deutschen Version: L. Laux, P. Glanzmann, P. Schaffner und C.D. Spielberger (1981) zweifach gemessen als a) allgemeine Angsttendenz („Trait-Angst“, TRAIT); b) momentane Ängstlichkeit („State-Angst“, STATE).

Definition (nach Spielberger):

Spielberger definierte Trait-Angst als relativ stabile interindividuelle Differenz in der Neigung, Situationen als bedrohlich zu bewerten und hierauf mit einem Anstieg der State-Angst zu reagieren. State-Angst wird als emotionale Stimmung aufgefasst, die durch Anspannung, Besorgtheit, Nervosität, innere Unruhe und Furcht vor zukünftigen Ereignissen gekennzeichnet ist und mit einer erhöhten Aktivität des autonomen Nervensystems einhergeht (Laux, Glanzmann, Schaffner&Spielberger 1981: 7). Ziel des Trait-State-Angstmodells ist die Beschreibung der Beziehung zwischen Angst als Zustand und Angst als Eigenschaft unter Berücksichtigung von Situationseinflüssen. Im Unterschied zu anderen Maßen der Ängstlichkeit operationalisiert der STAI-Test „Angst“ körpernah, so dass die Anschlussfähigkeit von Arousal-Daten erleichtert wird.

Verwendung der deutschen STAI-Langversionen mit 20 Items:

Grimm, Jürgen (1999b): Fernsehgewalt. Zuwendungsattraktivität – Erregungsverläufe – sozialer Effekt. Zur Begründung und praktischen Anwendung eines kognitiv-physiologischen Ansatzes der Medienrezeptionsforschung am Beispiel von Gewaltdarstellungen. –Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.

Kurzversionen von Trait-Ängstlichkeit und State-Angst mit jeweils 10 Items:

Zusammenstellung durch Forschungsprojekt „Medien-Patriotismus-Integration (2009, Leitung: J. Grimm)

Items der Trait-Ängstlichkeit Langversion

T01_ve	(-)	Ich bin vergnügt
T02mue		Ich werde schnell müde
T03wei		Mir ist zum Weinen zumute
T04sch		Ich glaube, mir geht es schlechter als anderen Leuten
T05ent		Ich verpasse günstige Gelegenheiten, weil ich mich nicht schnell genug entscheiden kann
T06_au	(-)	Ich fühle mich ausgeruht
T07_ru	(-)	Ich bin ruhig und gelassen
T08kop		Ich glaube, dass mir meine Schwierigkeiten über den Kopf wachsen
T09unw		Ich mache mir zuviel Gedanken über unwichtige Dinge
T10_gl	(-)	Ich bin glücklich
T11sch		Ich neige dazu, alles schwer zu nehmen
T12sel		Mir fehlt es an Selbstvertrauen
T13_ge	(-)	Ich fühle mich geborgen
T14sor		Ich mache mir Sorgen über mögliches Missgeschick
T15nie		Ich fühle mich niedergeschlagen
T16_zu	(-)	Ich bin zufrieden
T17unw		Unwichtige Gedanken gehen mir durch den Kopf und bedrücken mich
T18ent		Enttäuschungen nehme ich so schwer dass ich sie nicht vergessen kann
T19_au	(-)	Ich bin ausgeglichen
T20ner		Ich werde nervös und unruhig, wenn ich an meine derzeitigen Angelegenheiten denke

Kurzversion Trait-Ängstlichkeit mit 10 Items

Folgende Aussagen treffen auf mich ... zu.		Kurzv Nr. A	Langv Nr. T	nie	fast						fast immer
Ich werde schnell müde		A01	T02	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verpasse günstige Gelegenheiten, weil ich mich nicht schnell genug entscheiden kann		A02	T05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ruhig und gelassen	(-)	A03	T07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin glücklich	(-)	A04	T10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich neige dazu, alles schwer zu nehmen		A05	T11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir fehlt es an Selbstvertrauen		A06	T12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich geborgen	(-)	A07	T13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich niedergeschlagen		A08	T15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unwichtige Gedanken gehen mir durch den Kopf und bedrücken mich		A09	T17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde nervös und unruhig, wenn ich an meine derzeitigen Angelegenheiten denke		A10	T20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Die mit „(-)“ gekennzeichneten TRAIT-Statements wurden für die Auswertung recodiert (1=8, 2=7, 3=6, usw.) da sie die allgemeine Angsttendenz in negativer Ausprägung wiedergeben. Nach der Recodierung wurden die Codes über alle TRAIT-Statements hinweg zum Testwert_{TRAIT} addiert:

$$\text{Rohtestwert}_{\text{Trait-Angst}} = A01 + A02 + \dots + A10.$$

Der Testwert für die „allgemeine Angsttendenz“ erreicht als minimale Ausprägung 10; der Maximalwert liegt bei 80. Um die Vergleichbarkeit mit anderen Testwerten zu gewährleisten, wird der Rohtestwerte in Zustimmungszustand umgerechnet (Skala 0 bis 100):

$$\text{Zustimmungszustand}_{\text{Trait-Angst}} = (\text{Rohtestwert}_{\text{TRAIT}} - 10) \cdot 100 / 70$$

Fragebogen-Design: Trait-Ängstlichkeit (kurz)

- Bitte geben Sie an, wie oft folgende Aussagen auf Sie zutreffen. Bei "fast nie" kreuzen Sie ganz links, bei "fast immer" ganz rechts an. Mit den Kästchen dazwischen können Sie abstufen. Ängstlichkeit, Trait, kurz

Folgende Aussagen treffen auf mich ... zu.	fast nie							fast immer
Ich werde schnell müde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verpasse günstige Gelegenheiten, weil ich mich nicht schnell genug entscheiden kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ruhig und gelassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin glücklich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich neige dazu, alles schwer zu nehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir fehlt es an Selbstvertrauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich geborgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich niedergeschlagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unwichtige Gedanken gehen mir durch den Kopf und bedrücken mich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde nervös und unruhig, wenn ich an meine derzeitigen Angelegenheiten denke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

State-Angst

Die Frageformulierung zur State-Angst zielt im Unterschied zur Trait-Angst auf die „momentane Ängstlichkeit“ ab: *Wie sehr treffen die folgenden Gefühlsbeschreibungen im Moment auf Sie zu? Kreuzen Sie das auf Sie passende Kästchen an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie bitte nicht lange und entscheiden Sie dann, wie stark das betreffende Gefühl im Moment bei Ihnen vorhanden ist.*

Items der deutschen State-Angst (Langversion)

S01_ru	(-)	Ich bin ruhig
S02_ge	(-)	Ich fühle mich geborgen
S03ang		Ich fühle mich angespannt
S04bek		Ich bin bekümmert
S05_ge	(-)	Ich bin gelöst
S06auf		Ich bin aufgeregt
S07bes		Ich bin besorgt, dass etwas schief gehen könnte
S08_au	(-)	Ich fühle mich ausgeruht
S09beu		Ich bin beunruhigt
S10_wo	(-)	Ich fühle mich wohl
S11_se	(-)	Ich fühle mich selbstsicher
S12ner		Ich bin nervös
S13zap		Ich bin zappelig
S14ver		Ich bin verkrampft
S15_en	(-)	Ich bin entspannt
S16_zu	(-)	Ich bin zufrieden
S17bes		Ich bin besorgt
S18ueb		Ich bin überreizt
S19_fr	(-)	Ich bin froh
S20_ve	(-)	Ich bin vergnügt

Items der deutschen State-Angst (Kurzversion)

Nr. Kurzversion	Nr. Langversion		Item-Formulierung
ASTA01	S01_ru	(-)	Ich bin ruhig
ASTA 02	S03ang		Ich fühle mich angespannt
ASTA 03	S06auf		Ich bin aufgeregt
ASTA 04	S08_au	(-)	Ich fühle mich ausgeruht
ASTA 05	S09beu		Ich bin beunruhigt
ASTA 06	S11_se	(-)	Ich fühle mich selbstsicher
ASTA 07	S12ner		Ich bin nervös
ASTA 08	S14ver		Ich bin verkrampft
ASTA 09	S17bes		Ich bin besorgt
ASTA 10	S20_ve	(-)	Ich bin vergnügt

Die mit „(-)“ gekennzeichneten STATE-Statements wurden für die Auswertung recodiert (1=8, 2=7, 3=6, usw.) da sie die allgemeine Angsttendenz in negativer Ausprägung wiedergeben. Nach der Recodierung wurden die Codes über alle STATE-Statements hinweg zum Testwert_{STATE} addiert:

$$\text{Rohtestwert}_{\text{STATE-Angst}} = \text{ASTA01} + \text{ASTA02} + \dots + \text{ASTA10}.$$

Der Testwert für die „allgemeine Angsttendenz“ erreicht als minimale Ausprägung 10; der Maximalwert liegt bei 80. Um die Vergleichbarkeit mit anderen Testwerten zu gewährleisten, wird der Rohtestwerte in Zustimmungszusatz umgerechnet (Skala 0 bis 100):

$$\text{Zustimmungsprozess}_{\text{Trait-Angst}} = (\text{Rohtestwert}_{\text{STAT}} - 10) \cdot 100/70$$

Fragebogen-Design STATE-Angst (kurz)

2. Wie sehr treffen die folgenden Gefühlsbeschreibungen im Moment auf Sie zu? Kreuzen Sie das auf Sie passende Kästchen an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie bitte nicht lange und entscheiden Sie dann, wie stark das betreffende Gefühl im Moment bei Ihnen vorhanden ist.

<i>Folgende Aussagen treffen auf mich ... zu.</i>	überhaupt nicht							ganz und gar
Ich bin ruhig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich angespannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin aufgeregt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin beunruhigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich selbstsicher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin nervös	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin verkrampft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin besorgt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin vergnügt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>