

STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY

の中国語版による中国バレーボール選手 の試合前後の不安の推移について

金 村 毅

1. 緒 言
2. 方 法
 1. 調査対象
 2. 調査・測定内容
 3. 調査測定手順
 4. 実施時期
3. 結果及び考察
 1. 中国語版の標準化の試み
 2. 因子別による分析
4. 要 約
5. 今後の課題
6. 参考文献

1. 緒 言

精神力という極めて漠然とした因子が、競技や審査場面・発表場面などの個人のピークパフォーマンスを獲得するために大きな影響を与えていることは、誰しも体験することであるが、精神力を詳細に分析し、そのそれぞれの因子がどのように固体のパーソナリティーに影響しているのかを伺うことは容易なことではない。

徳永・橋本らの作成した心理的競技能力診断検査(DIPCA)¹⁾によると、「精神力」を五つの因子に分類し更に12の尺度に分けている。競技意欲因子として忍

耐力・闘争心・自己実現意欲・勝利意欲。精神の安定因子として自己コントロール・リラックス・集中力。自信因子として自信・決断力。作戦能力因子として予測力・判断力。それに協調性因子である。しかし、競技に対する圧迫感のような心理的不安については解れられていない。漠然ではあるが、徐々に襲ってくる試合の緊張感やミスを知るのではないかという不安感ほどのスポーツ選手も体験していると報告されている。とりわけ個人種目に於てはそれが強く、男子バレーボール選手と陸上競技男女選手の試合直前の不安を測定した久保・金村ら(1989)の調査結果²⁾や、Simonら(1979)の調査³⁾によっても指摘されている。藤田ら(1979)⁴⁾は、同一種目でも個人戦の方が団体戦よりも状態不安が高いことを報告している。また、競技場面において展開される競技内容のイメージ調査に於ても、いつもミスを繰り返すところや苦手相手との対戦あるいはスキー選手や体操選手などの高度な技や難度の高い技をイメージすることで、GSR等の発汗性の数値において顕著にその箇所が指摘されている⁵⁾。

その競技場면을左右する心理因子を緊張性不安(試合の場面、あるいは観衆の存在など、ストレスの強い緊張場面において、情動的緊張が高まる。)と失敗不安(試合で負けるのではないか、失敗するのではないかという恐れ)という観点から、Spielbergerは不安について次のように述べている⁶⁾。

「不安には状況不安と特性不安がある。状況不安というのは、実際の危険があるなしに関係なく、特殊な場面が個人的に危険であるか自分を脅かすものと知覚する、個人に生じた感情的な反応のことを指している。特性不安というのは、比較的安定した個人的な特徴である。比較的予想しやすい形で存在しているものである。」

従来、状態不安は、覚醒水準と関連することが報告されて以来、覚醒水準を測定するために用いられた生理的指標がこの測定に利用されることが多かった。しかし、Spielbergerらによって開発された質問紙はこの状態不安を場面上で捉えることを可能にし、以後これらの研究がなされてきた。

今回の研究のテーマはこの不安が時期的に変化していくなかで、その不安の

傾向にグループ化が存在すること、さらに中国語版の調査用紙を作成しその中国版の信頼性・妥当性などの測定学的特性を明確にする試みである。中国における不安に関する研究は、まだ遅れているものの、実践的なメンタルトレーニングとして「気」による集中力開発や、パワーアップ効果等の研究は盛んであり、今後不安やあがりのメカニズム及びメンタルトレーニングに生かされてくると考えら、その点に関しても視野に捉えていきたい。

従来 of 競技開始前の状態不安に関する研究の中には、競技が近づくにつれて不安が高くなっていくという時間経過の研究も見られる。そこで本研究は、大会が近づくにつれて不安がどのように変化していくのか、さらに不安が高まっていく傾向の強い選手の特性を見ることによって、メンタルトレーニングと併用して不安のコントロールを実施し、試合でのあがりや極度の緊張を緩和することが可能となるのではないかという点を明らかにすることである。さらに、心理面の個々の特性がバレーボールの様な集団チームの中でどのように関連しているのかについての研究はまだされていないので、その意味でも1つの資料を提供することになると考えられる。

2. 方 法

1. 調査対象

北京体育大学男女排球部員 24 名を対象に、大会試合 6ヶ月前・2ヶ月前・1ヶ月前・直前・各試合直前・終了直後の不安状況を調査することにした。ところが全中国大学選手権大会は、体育系大学・学院グループから1チーム・全省都チームより5チーム・他大学から2チーム計8チームで争われる予定であったが、予算や遠征費用・大会運営費などの関係で体育系代表権が予選も無いまま転がり込み、予期せぬ大会中止直後の心理状態を調査することとなった。従って、6ヶ月前・2ヶ月前・1ヶ月前・中止直後の4回にわたる不安の推移を見ることとなった。

2. 調査・測定内容

Spielberger らによって開発された STAI の中国語版として、1985 年に発行された邱卓英訳「自我評定問巻表」を参考に何度かテストを行い修正作成したものを使得、特性不安及び状態不安計 40 項目の質問紙法を用いた。

3. 調査測定手順

集団法により、練習開始前に一斉に行いその場で回収した。

4. 実施時期

1995 年 9 月 1 日・1996 年 2 月 1 日・1996 年 3 月 1 日・1996 年 3 月 26 日の計 4 回。

3. 結果及び考察

1. 中国語版の標準化の試み

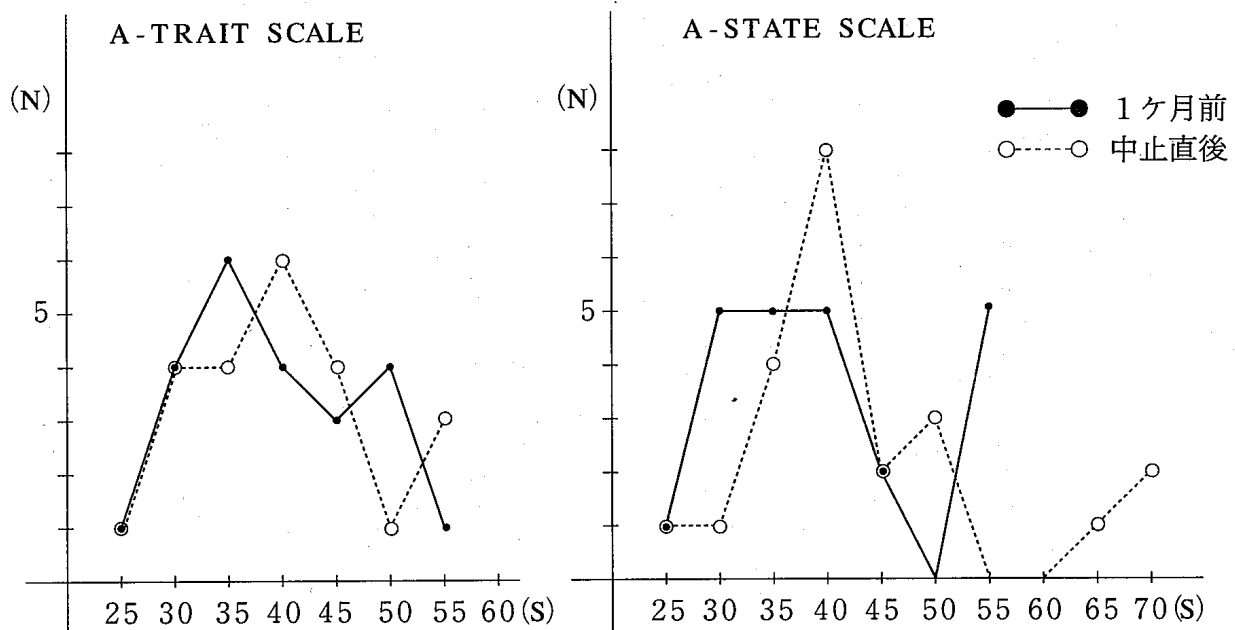
STAI の各項目は「不安」の尺度として妥当性を有するものであるが、質問紙には不安の検査を表す言葉を使用しないことが必要と考えられる。原版「SELF-EVALUATION QUESTIONNAIRE」を日本語訳「自己評定質問紙」と翻訳したが、中国版を我々は、「自我評定問巻表」とした。

状態不安を示唆する教示として原版は「how you feel right now, that is, at this moment.」日本語版「現在どの程度かんじているか」中国語版を「此時此刻最適合情況」とした。

また、特性不安を示唆する言葉を原文では「how you generally feel」を日本語版「普段一般どの程度の状態か」であり、中国語版を「通常最適合情況」という表現にした。この翻訳は不安の言葉を出すことなく平常の状態と瞬間時の不安とを表現するのに中国語の方が適切であると考えられる。被験者のほとんどのものがそのように指摘している。

Fig. 1 に試合 1 ヶ月前と大会中止直後の A—TRAIT 尺度と A—STATE 尺度の得点分布を示した。A—TRAIT 尺度得点の平均は、1 ヶ月前と中止直後でそれぞれ 37.43 (SD7.64) と 38.39 (SD8.58) で有意差はなかった。(Tdep = 0.83)

Fig. 1



一方 A—STATE 尺度で見ると、得点分布で大きく変化することがわかる。平均値は 1ヶ月前が 37.70 (SD 9.84), 中止直後で 41.21 (SD 11.52) で有意差を示している。(Tdep = 2.28 $p < .05$)

次に、A—TRAIT 尺度と A—STATE 尺度を構成する 20 項目のそれぞれが大会 1ヶ月前と中止直後に於てどのように変化したかを示したのが TABLE 1 である。(STFIT 尺度において項目 6 が $t = 4.09$ $p < 0.05$ と統計的に有意差を示したのみであった。これは df_{23} というデータ数では統計的には各因子間には認められないことを示している。しかし、tdep 値は A—STATE 尺度において高く、TRAIT の変化よりも STATE の変化が大きいことを示したものと考えられる。)

更に、A—TRAIT 尺度 1ヶ月前及び A—STATE 尺度 2ヶ月前・1ヶ月前・中止直後それぞれの単相関をみると A—TRAIT 尺度 1ヶ月前と A—STATE 尺度 1ヶ月に相関が認められなかった。Table 2 にマトリックスを示した。

以上の結果、Spielberger らの原版と比較してみると、男子平常平均が 36.99 に対して中国版用紙による男子平均が 36.91, 女子平均は米国版 37.24, 中国版

Table 1

A-TRAIT					A-STATE			
	1ヶ月前	中止直後			1ヶ月前	中止直後		
	Mean SD	Mean SD	t dep	p	Mean SD	Mean SD	t dep	p
1	2.26 0.69	2.43 0.50	1.28		2.09 0.90	2.34 0.98	1.03	
2	2.30 0.76	2.30 0.56	0.00		1.70 0.82	1.73 0.96	0.21	
3	1.61 0.50	1.60 0.58	0.00		1.74 0.69	1.65 0.78	0.46	
4	1.73 0.69	1.56 0.66	0.94		1.43 0.73	1.78 0.85	1.45	
5	1.91 0.59	1.82 0.57	0.70		2.39 1.03	2.52 0.99	0.48	
6	1.78 0.79	2.17 0.71	1.99		1.96 0.71	2.52 0.85	4.09	☆☆
7	2.00 0.67	2.26 0.61	1.66		1.52 0.84	2.13 1.06	1.99	
8	1.82 0.57	1.78 0.67	0.33		2.17 0.93	2.34 0.93	0.72	
9	1.69 0.63	1.82 0.77	0.68		2.08 0.79	2.34 0.83	1.14	
10	2.04 1.02	2.26 0.54	1.04		2.17 1.02	2.43 1.08	1.06	
11	1.65 0.57	1.65 0.83	0.00		1.89 1.01	1.86 0.92	0.00	
12	1.78 0.67	1.60 0.65	1.28		1.34 0.57	1.43 0.78	0.70	
13	1.78 0.95	2.26 0.86	1.97		1.52 0.73	1.39 0.65	0.83	
14	1.73 0.62	1.65 0.57	0.70		1.52 0.84	1.87 0.81	1.28	
15	1.78 0.73	2.00 0.79	0.96		2.13 0.96	2.17 0.83	0.20	
16	2.17 0.72	2.48 0.85	1.16		2.57 1.03	2.43 0.84	0.57	
17	1.65 0.57	1.65 0.57	0.00		1.87 0.92	2.17 0.87	1.43	
18	1.78 0.73	1.61 0.58	0.89		1.52 0.73	1.56 0.72	0.59	
19	2.04 0.93	2.04 0.70	0.00		2.00 0.79	2.17 0.98	0.85	
20	1.73 0.62	1.65 0.76	0.53		2.08 0.90	2.22 0.99	0.33	

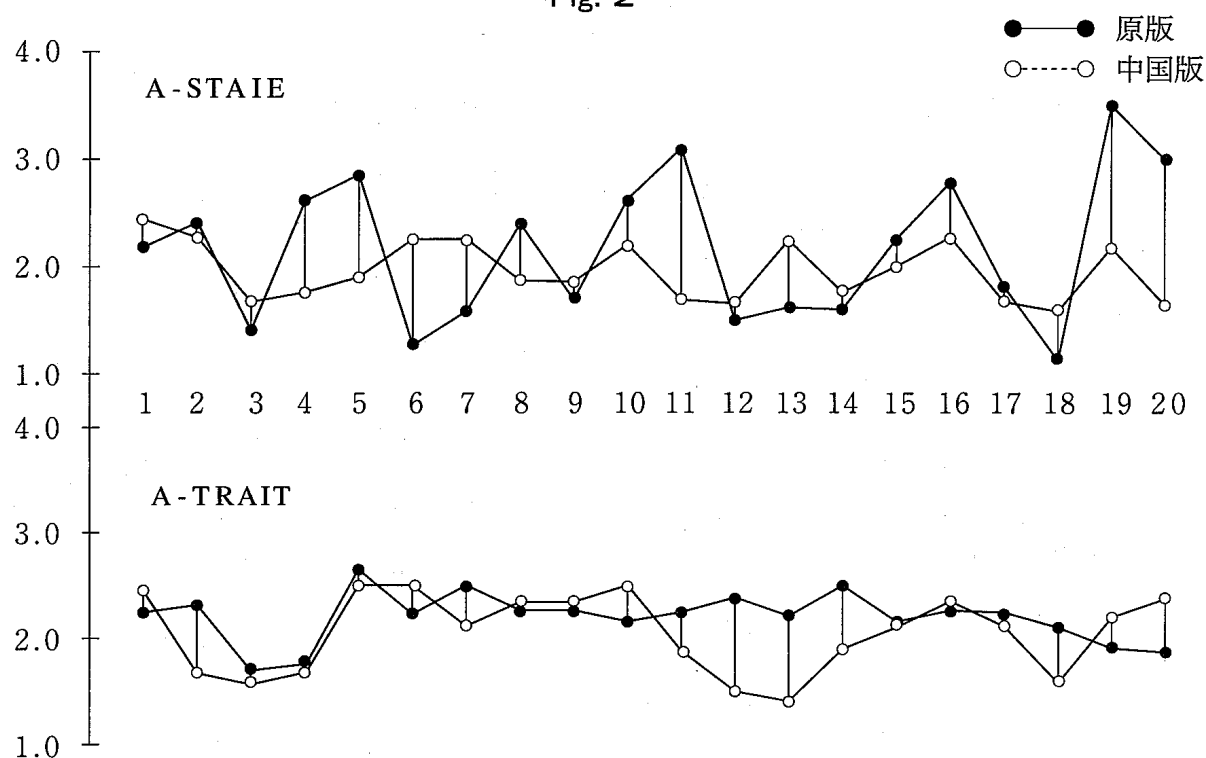
Table 2 無相関の検定

サンプル数 23 ×× 当該項目の分散が 0

[**] 1%で有意 [*] 5%で有意 [] 有意差なし

	特 性	状 態 2	状 態 1	状態中止
特 性	1.00000	0.79914 [**]	0.39133 []	0.58861 [**]
状 態 2	0.79914 [**]	1.00000	0.44987 [*]	0.64835 [**]
状 態 1	0.39133 []	0.44987 [*]	1.00000	0.54403 [**]
状 態 中 止	0.58861 [**]	0.64835 [**]	0.54403 [**]	1.00000

Fig. 2



38.42 と、ほぼ同一特性を有するものと考えられる。但し、彼の標準化の Item 別平均値の差と全体の傾向を図示したのが Fig. 2 である。データ数不足のために有意差が認められなかったもののそれぞれの項目別の比較においても Spilberger による結果とほぼ同様の結果を得るにいたったことは、この中国版の翻訳によるテストの信頼性はあると考えられる。下記に中国版と原版の各質問項目別の平均値比較をグラフにより示した。

以上の結果、不安心理検査の標準化の試みでもっとも重要なのは大量のデータ数が必要である。しかも同じ被験者に翻訳版もすべて回答してもらう方法が良いのではないかと考えられる。今回我々が行った実験的データによると自国語の場合の方が若干高い値が出るのは言語的な誘発動機によるところの、より深く考える結果高い反応をするのではないかと考えられる。

2. 因子別による分析

1. 全平均値と男女平均値の差について

両尺度全平均値及び男女平均値を表したのが Table 3 及び Fig. 3・Fig. 4 で

Table 3 全平均, 男女 STATE, TRAIT 値及び男女差 T 値

		全平均 ^M _{SD}	男子平均 ^M _{SD}	女子平均 ^M _{SD}	男女差 ^t _{dep}	p
A-STATE	2ヶ月前	39.65	38.45	40.75	0.65	
		8.50	5.02	10.63		
	1ヶ月前	37.70	36.91	38.42	0.37	
		9.85	10.92	8.68		
	中止直後	41.22	37.27	44.83	1.66	
		11.52	6.73	13.62		
A-TRAIT	6ヶ月前	36.74	37.18	36.33	0.35	
		5.83	4.47	6.81		
	2ヶ月前	39.48	36.73	42.00	1.98	
		6.89	4.37	7.76		
	1ヶ月前	37.43	35.91	38.83	0.98	
		7.64	8.34	6.64		
	中止直後	38.70	35.27	41.83	1.98	
		8.58	7.84	8.01		

Table 4 A-STATE 各群間の差

	男 子	女 子
2ヶ月前：1ヶ月前	0.53	0.77
2ヶ月前：中止直後	0.54	1.40
1ヶ月前：中止直後	0.11	2.28★<.05

Fig. 3

A-TRAIT

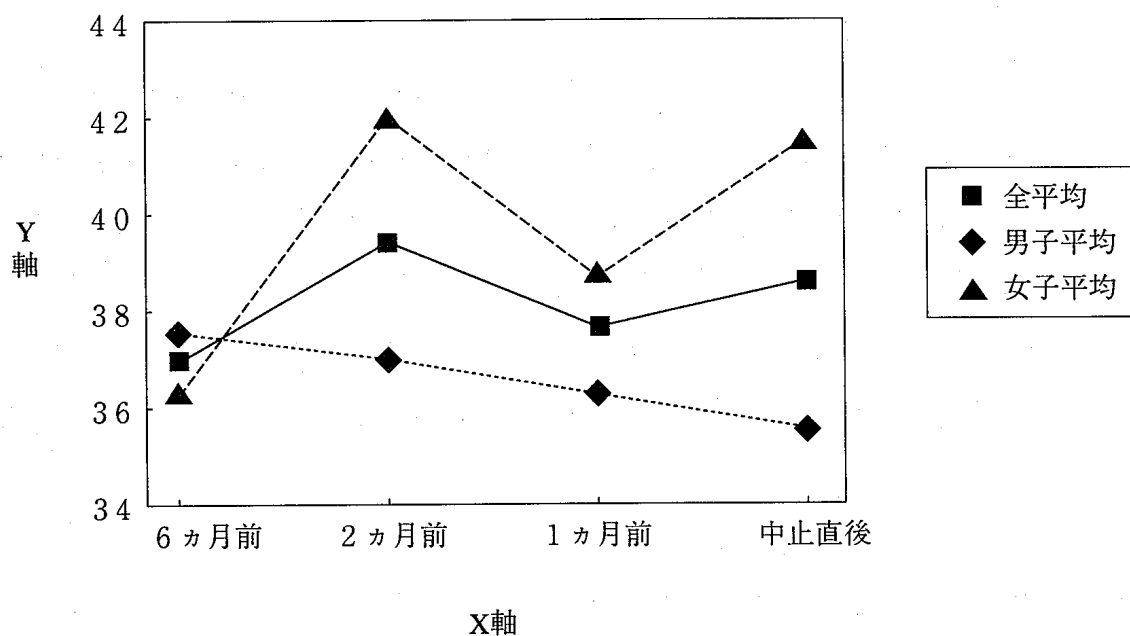
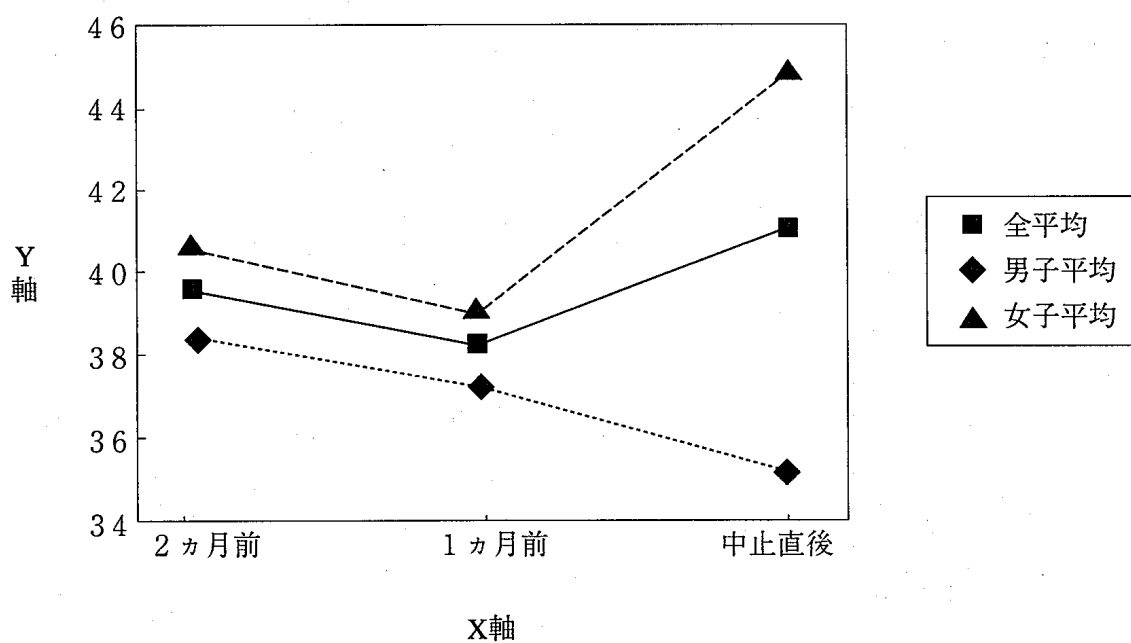


Fig. 4

A-STATE



ある。

女子の中止直後の STATE 不安が異常に高く、1ヶ月前と中止直後に有意差が認められた。(Tdep 2.28 $p < .05$)

女子選手の方が不安傾向が高く、急激な状況の変化、大会の直前の中止による心理的動揺も女子選手に強く顕われたと考えられる。この事は、陸上競技男女選手の試合前の状態不安の調査を実施した久保・金村の研究⁷⁾でも、女子選手独特の自己統制能力欠如状態が試合直前に認められ、その結果男子選手よりも高い不安傾向があることが指摘されている。女子選手の試合前の心理的なコンディショニング調整が指導者や監督にとって大きなウエイトを持つことが、ここでも立証されたことになる。

2. 学年による不安傾向について

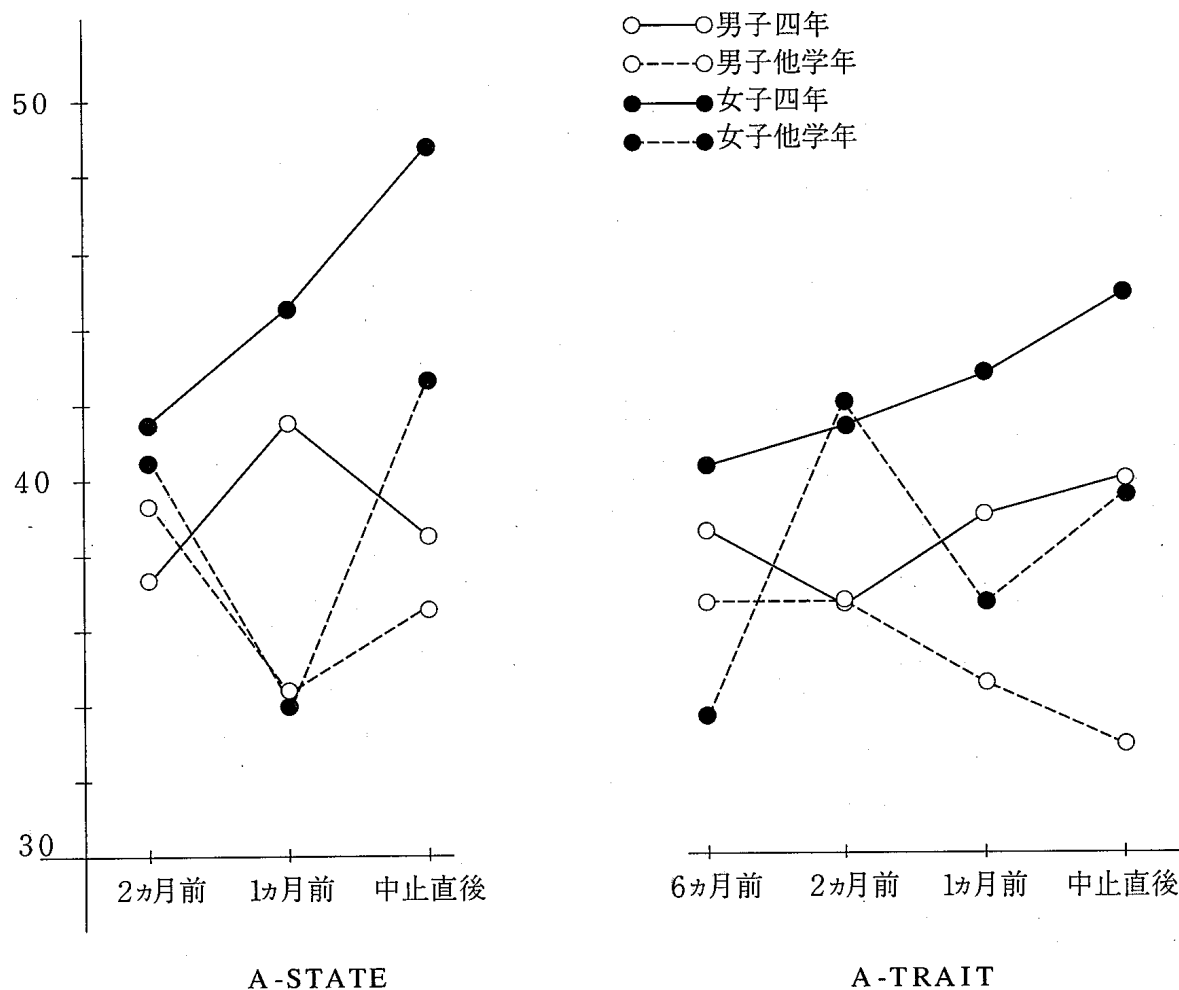
次に、男女それぞれ学年別の尺度別平均を見ると上級生と下級生には明らか

Table 5 4年生と他学年平均値と検定

		男 子		t dep	女 子		t dep
		4年 ^m SD	他学年 ^m SD		4年 ^m SD	他学年 ^m SD	
A-STATE	2ヶ月前	37.25 2.86	39.14 5.79	0.60	41.60 6.15	40.14 12.88	0.23
	1ヶ月前	41.50 10.40	34.29 10.33	1.11	44.60 9.97	34.00 3.38	2.65★
	中止直後	38.25 5.93	36.71 7.09	0.37	48.60 13.89	42.14 12.76	0.83
A-TRAIT	6ヶ月前	38.50 5.22	36.43 3.77	0.77	40.40 6.02	33.43 5.78	2.03★
	2ヶ月前	36.50 4.56	36.86 4.26	0.13	41.40 3.72	42.43 9.63	0.22
	1ヶ月前	38.75 7.60	34.29 8.31	0.88	42.40 4.92	36.29 6.54	1.76
	中止直後	39.25 4.76	33.00 8.33	1.36	44.80 7.30	39.71 7.81	1.14

★ $p < .05$

Fig. 5



に不安の傾向に差が見られる。そこで4年生とそれ以外の学年のグループ別の平均値を見ることにした。

A—STATE 尺度1ヶ月前女子及びA—TRAIT 尺度6ヶ月前女子に於いても4年生女子が有意に高いと認められる。しかも、全体的な傾向としても、4年生女子は高い不安を示し、とりわけ中止直後の状態不安48.60は最高値である。男女ともに上級生の方が不安値が高いのは、熟練者や経験の多いものほど試合前に緊張感が無くリラックスしているという定説と対応している点、特筆すべきである。その理由についてむしろ競技意欲と不安とが関連しあっているとも考えられる。

Table 6 主力と非主力選手平均値と検定

		男 子		t dep	女 子		t dep
		主力 \bar{m} SD	非主力 \bar{m} SD		主力 \bar{m} SD	非主力 \bar{m} SD	
A-STATE	2ヶ月前	38.00	39.00	0.33	44.83	36.67	1.44
		4.97	5.02		10.82	8.69	
	1ヶ月前	38.00	35.60	0.37	43.67	33.17	2.63★
		10.03	11.77		9.25	3.18	
	中止直後	39.00	35.20	0.98	52.00	37.67	2.41★
		2.24	9.26		14.79	7.04	
A-TRAIT	6ヶ月前	35.33	39.40	1.68	40.67	32.00	2.86★
		5.12	1.85		4.96	5.54	
	2ヶ月前	35.17	38.60	1.41	45.00	39.00	1.45
		3.98	4.08		5.86	8.25	
	1ヶ月前	34.83	37.20	0.48	42.17	35.50	2.01
		6.72	9.79		5.34	6.13	
	中止直後	35.00	35.60	0.13	46.17	37.50	2.23★
		5.66	9.83		8.19	4.86	

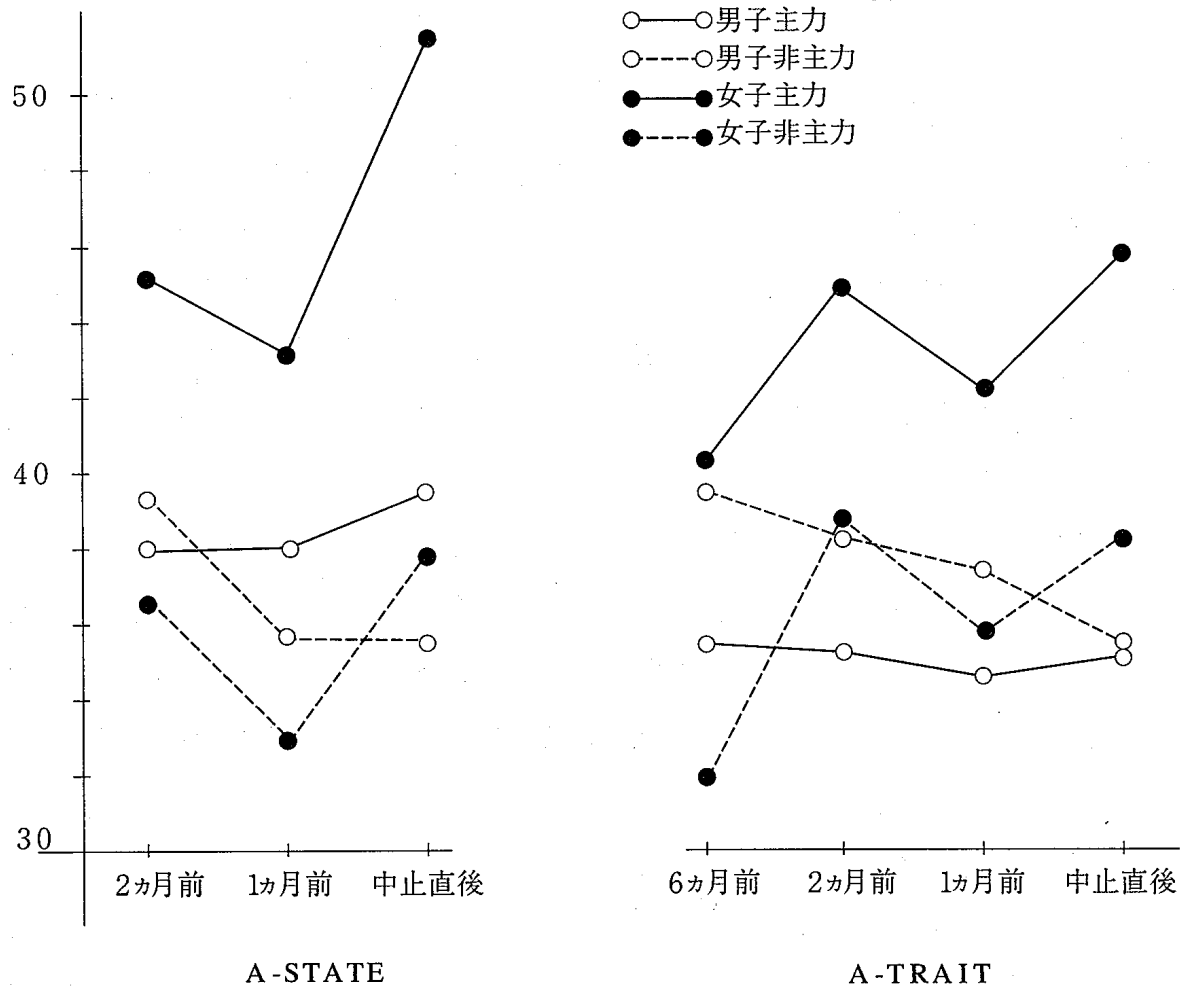
★ $p < .05$

3. 主力選手と非主力選手との不安傾向について

これは無論、上級生と下級生との比較検討と同様6名の主力選手は上級生が多いので、同様の傾向が認められると考えられるが、それ以上に明確な差としての結果が得られた。

統計的有意差が認められたのはいずれも女子の主力と非主力選手の不安であり、A-STATE 1ヶ月前と中止直後・A-TRAIT 6ヶ月前と中止直後であった。男子主力選手の特性不安は非主力よりも低く安定しているのに対して、状態不安は高い。女子選手は両尺度ともに有意に高い。主力選手の大会に向ける緊張感是非主力選手と比較すると男女とも強く現れる傾向があることが考えられ、むしろ競技達成意欲或いは勝利意欲が強い結果、失敗不安や緊張性の不安が強く存在する。非主力選手は、主力に成るか否かの状況では不安は高まるけれど、大会に向けて主力が決定し練習が主力中心になると、戦意が喪失され不

Fig. 6



安が安定するのではないかと考えられる。

競技開始前の状態不安は、平常時よりも徐々に増していくといわれている。しかし今回の調査では、その顕著な特徴は男子選手よりも女子選手に顕われている。とりわけ、女子チームの主力選手で最上級生の4名は十分に緊張感や責任感から非常に高い不安を示している。男子選手は冷静な判断力をリーダー性に求めているので、大会前ないし直前・競技開始直前・勝ち進んで上位チームとの対戦に不安は急速に高まるという、以前の研究⁸⁾によって示されたと同じ結果が得られた。

4. 要 約

本研究の目的は、Spielberger らの STAI の中国版を作成すること。そしてそれを使って中国の男女バレーボール選手の大会前後の特性不安と状態不安の推移を追跡し競技成績とどのような関連があるかを見ることであった。日本の大学バレーボール選手の大会試合直前の追跡調査との比較を試みることもねらいであったが、中国における大会の開催条件等の関係で大会が突然中止となり残念ながら比較することができなかった。従って、6ヶ月前・2ヶ月前・1ヶ月前・大会中止直後の不安尺度を検討することにした。

1. 中国版は概ね信頼できる質問用紙と言えるのではないかと。
2. 女子選手の方が不安傾向が強く現れた。急激な状況の変化、大会の直前の中止による心理的動揺も女子選手に強く顕われたと考えられる。
3. 男女ともに上級生の方が不安値が高く現れた。それは、熟練者や経験の多いものほど試合前に緊張感が無くリラックスしているという定説と対応している点、特筆すべきである。
4. 男子主力選手の特性不安は非主力よりも低く安定しているのに対して、状態不安は高い。女子選手は両尺度ともに有意に高い。主力選手の大会に向ける緊張感是非主力選手と比較すると男女とも強く現れる傾向があることが考えられ、むしろ競技達成意欲或いは勝利意欲が強い結果、失敗不安や緊張性の不安が強く存在する。非主力選手は、主力に成るか否かの状況では不安は高まるけれど、大会に向けて主力が決定し練習が主力中心になると戦意が喪失され不安が安定するのではないかと考えられる。

5. 今後の課題

今回の調査は男女の固定チームを大会に向けて変化する心理的動揺の軌跡を不安の強さという観点から見る試みであった。確かにその意味では個々の選手の心理面、たとえば、主力選手に登用されていく過程における心理的な変化や

突然の中止に対する意欲喪失や動揺の起こり方などを選手の心理的特性から見ることが出来たという点において特徴のあるものとなったがデータ数が少なく微妙な差はほとんど統計的に有意差とは認められず、印象的な見方が中心とならざるをえなかったことが問題点として残った。

今後は、データ数を増やすこと個々の心理的トレーニングとクロスさせると、更には、TSMI の中国版と心理的競技能力診断検査 (DIPCA) 等の検査を併用して分析することが望まれる。中国では選手強化のもっとも最先端の戦略として、メンタルマネージメントプログラムによる心理トレーニングとマインドビルドのための呼吸法 (気功法による集中力養成) が研究され実践されている。調査対象の北京体育大学では、新体操競技や柔道・その他の武術競技・ウエイトリフティング等の強化として、気功法のトレーニングを課している。この効果を探るための検討として、実施群と未実施群の戦績における比較等の試みが待たれる。中国は選手の心理を科学的に分析し確実に生かす方法を開発したとは考えられないが、心理的な力が勝敗を分けていることの事実を踏まえ、火事場の馬鹿力的な瞬発力や、意念を込めることによる集中力を養成することは巷で容易に行われていることであって、格別の疑問も無く取り入れられたのかもしれない。「気」を心理的なトレーニングの中核とする中国のスポーツ界が、今後それを科学的に推し量る研究を推進し更に展開する前に、そのデータを集積し研究実践しなければならないと痛切に感じている。

6. 参 考 文 献

- 1) 徳永幹雄・橋本公雄 (九州大学健康科学センター教授・助教授) 作成のもので TOYO POHYSICAL 社発行。
- 2) 久保玄次・金村毅: バレーボール選手と陸上競技選手における試合開始前の状態不安について (愛媛県体育協会スポーツ科学研究報告書) pp 3~6 1989 年
- 3) Simon J. A and Martins. R: Childrens anxiety in sport and non-sport evaluative activities. <Journal of Sport Psychology> No. 1. pp 160-169 1979
- 4) 藤田厚他: 競技不安除去に関する臨床心理学的技法の適用 (昭和 60 年度日本体育協会ス

ポーツ医科学研究報告・NoIII スポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究—第1報> Vol. 2 pp163-175 1986

- 5) GSR に関する研究はかなりされている。なかでも勝部篤美・只木英子氏のメンタルリハーサル研究が先駆である。イメージ練習法として実際練習時とイメージ練習を併用した実験群と行わない対照群との間に、明らかに有意差が見られイメージ練習の成果が認められたと述べている。現在はそれを GSR で客観的に見ることに加えてメンタルトレーニングとして、より訓練手段として精神力アップに使われている。

勝部篤美：イメージ練習を利用した体育指導 <体育の科学> Vol. 16, No2 1976

- 6) Spielberger, C. D, Gprsuch, r. l., and Lushene, R. F.: Manual for the state-traite anxiety inventory, Palo Aito, CA: Consulting Psychologists Press 1970. Spilberger, C. D.: Manual for the state-traite anxiety inventory (FormY) Palo Aito, Ca: Consulting Psychologists Press 1983
- 7) 前述注2 参照
- 8) 川合武司・浜野光之・久保玄次・金村毅：バレーボール選手の競技開始前の状態不安について(1) <順天堂大学保健体育紀要 第34号 pp 12~18 1992>

付記

本研究の実施にあたりご協力頂いた監督選手の皆様に感謝申し上げます。また、この調査にあたり中国版の作成更に調査時の通訳と煩雑な雑事もふくめ、全面的に協力をしていただいた北京体育大学日本人留学生安西英司君に感謝の意をささげます。本研究は松山大学海外研究（中国）時の研究の一端をまとめたものです。

SELF-EVALUATION QUESTIONNAIRE

Developed by C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch and R. Lushene

STAI FORM X-1

NAME _____ DATE _____

DIRECTIONS: A number of statements which people have used to describe themselves are given below. Read each statement and then blacken in the appropriate circle to the right of the statement to indicate how you *feel* right now, that is, *at this moment*. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement but give the answer which seems to describe your present feelings best.

	NOT AT ALL	SOMEWHAT	MODERATELY SO	VERY MUCH SO
1. I feel calm	①	②	③	④
2. I feel secure	①	②	③	④
3. I am tense	①	②	③	④
4. I am regretful	①	②	③	④
5. I feel at ease	①	②	③	④
6. I feel upset	①	②	③	④
7. I am presently worrying over possible misfortunes	①	②	③	④
8. I feel rested	①	②	③	④
9. I feel anxious	①	②	③	④
10. I feel comfortable	①	②	③	④
11. I feel self-confident	①	②	③	④
12. I feel nervous	①	②	③	④
13. I am jittery	①	②	③	④
14. I feel "high strung"	①	②	③	④
15. I am relaxed	①	②	③	④
16. I feel content	①	②	③	④
17. I am worried	①	②	③	④
18. I feel over-excited and "rattled"	①	②	③	④
19. I feel joyful	①	②	③	④
20. I feel pleasant	①	②	③	④

資料1

SELF-EVALUATION QUESTIONNAIRE
STAI FORM X-2

NAME _____ DATE _____

DIRECTIONS: A number of statements which people have used to describe themselves are given below. Read each statement and then blacken in the appropriate circle to the right of the statement to indicate how you *generally* feel. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement but give the answer which seems to describe how you generally feel.

	ALMOST NEVER	SOMETIMES	OFTEN	ALMOST ALWAYS
21. I feel pleasant	①	②	③	④
22. I tire quickly	①	②	③	④
23. I feel like crying	①	②	③	④
24. I wish I could be as happy as others seem to be	①	②	③	④
25. I am losing out on things because I can't make up my mind soon enough	①	②	③	④
26. I feel rested	①	②	③	④
27. I am "calm, cool, and collected"	①	②	③	④
28. I feel that difficulties are piling up so that I cannot overcome them	①	②	③	④
29. I worry too much over something that really doesn't matter	①	②	③	④
30. I am happy	①	②	③	④
31. I am inclined to take things hard	①	②	③	④
32. I lack self-confidence	①	②	③	④
33. I feel secure	①	②	③	④
34. I try to avoid facing a crisis or difficulty	①	②	③	④
35. I feel blue	①	②	③	④
36. I am content	①	②	③	④
37. Some unimportant thought runs through my mind and bothers me	①	②	③	④
38. I take disappointments so keenly that I can't put them out of my mind	①	②	③	④
39. I am a steady person	①	②	③	④
40. I get in a state of tension or turmoil as I think over my recent concerns and interests	①	②	③	④

資料 2

自 我 評 定 問 卷 表

姓名_____ 性別_____ 出生年月_____ 文化程度_____

運動項目_____ 最好成績_____ 運動等級_____

単位_____ 参加訓練の年限_____

説明：以下是人門用来形容自己心情的一些話，当你閱讀每一句話后，接着在問題的右
邊尋探一个比時比刻最適合你的情況欄內打圈，所有的句子都不存在對或錯的回答，每一个
問題無需花費太多時間，但得挑選一个最符合你的当前心情的回答。

	一点也不	有一点	中 等	非常多
1. 我很平静	①	②	③	④
2. 我感到安全	①	②	③	④
3. 我感到緊張	①	②	③	④
4. 我感到悔恨	①	②	③	④
5. 我很轻松	①	②	③	④
6. 我很心煩	①	②	③	④
7. 我正担心着可能有不幸來臨	①	②	③	④
8. 我感到心安	①	②	③	④
9. 我感到憂慮	①	②	③	④
10. 我很舒服	①	②	③	④
11. 我有自信心	①	②	③	④
12. 我有些神經質	①	②	③	④
13. 我極度緊張不安	①	②	③	④
14. 我很激動	①	②	③	④
15. 我很放松	①	②	③	④
16. 我感到很滿意	①	②	③	④
17. 我很擔憂	①	②	③	④
18. 我感到過份激動与慌亂	①	②	③	④
19. 我很快樂	①	②	③	④
20. 我很愉快	①	②	③	④

自我評定問卷表

姓名_____ 性別_____ 出生年月_____ 文化程度_____

運動項目_____ 最好成績_____ 運動等級_____

單位_____ 參加訓練的年限_____

說明：以下是人們用來形容自己心情的一些話，當你閱讀每一句話後，接着在問題的右邊尋探一個通常最適合你的情況欄內打圈，所有的句子都不存在對或錯的回答，每一個問題無需花費太多時間，但得挑選一個最符合你的當前心情的回答。

	几乎从没有	有時候	常 常	几乎是
21. 我很愉快	①	②	③	④
22. 我很容易疲勞	①	②	③	④
23. 我恨不得哭出來	①	②	③	④
24. 真希望自己能象別人那樣興奮	①	②	③	④
25. 許多次失敗是由我不能當機立斷	①	②	③	④
26. 我感到心安	①	②	③	④
27. 我心情平和，冷靜和鎮定	①	②	③	④
28. 我感到困難成堆，無法克服	①	②	③	④
29. 我太擔心一些無關緊要的事	①	②	③	④
30. 我感到幸福	①	②	③	④
31. 對各種事我都感到為難	①	②	③	④
32. 我缺乏自信心	①	②	③	④
33. 我感到安全	①	②	③	④
34. 我竭力回避危機與困難	①	②	③	④
35. 我感到憂郁	①	②	③	④
36. 我感到滿意	①	②	③	④
37. 一些無關緊要的想法圍繞着我， 併打擾我	①	②	③	④
38. 我總是感到失望，可我無法把這 心情驅散	①	②	③	④
39. 我是一個穩重的人	①	②	③	④
40. 當仔細考慮近來我所關心的事情 與利益時我就處在緊張與不安中	①	②	③	④