

به نام خدا

پرسشنامه اضطراب شینان

اضطراب یک پدیده عالمگیر بشری است که با انتظار دردناک وقوع یک اتفاق ناگوار مشخص است، اضطراب واکنش در مقابل خطری است که از درون شخص به صورت یک انگیزه ممنوع غریزی که نزدیک است از کنترل خارج شود وی را تهدید می نماید. (کا پلان (۲) و بقیه ترجمه فارسی، ۱۳۷۱ : ۱۲).

هدف: بررسی میزان اضطراب در افراد

دستورالعمل: لیست زیر شامل علائمی است که بیان کننده احساسات خاص مردم در ارتباط با اضطراب می باشد. لطفا هر مورد را به دقت مطالعه نموده و مشخص نمایید در طول یک ماه گذشته کدام یک از علائم را و در چه حدی تجربه نموده اید(حتی اگر در هر بخش فقط یکی از علائم مربوط به آن بخش را تجربه نموده اید، به آن نیز اشاره نمایید). برای هرگزینه تنها یک جواب را علامت دهید و توجه داشته باشید شرایط معمول و وضعیت کلی را در نظر بگیرید نه موارد خاص و نادر را.

ردیف	عبارات	هرگز	به ندرت	بعضی	اغلب	همیشه
1	مشکلاتی در تنفس، احساس خفگی و یا نفس نفس زدن.					
2	احساس خفگی و یا گیرکردن چیزی در گلو					
3	تپش قلب و یا نامنظم زدن قلب					
4	احساس درد، فشار و یا ناراحتی بر روی سینه					
5	عرق کردن بیش از اندازه					

					6	خش کردن، احساس سرگیجه و تهوع
					7	احساس ضعف در پا
					8	احساس بهم خوردن تعادل به شکلی که احتمال افتادن وجود دارد
					9	احساس تهوع و دل پیچه
					10	احساس اینکه محیط اطراف به شکل غریب و غیر واقعی، مه آلود یا غیر ملموس است
					11	احساس اینکه از بخشی از بدن خود جدا هستم و یا حالت شناوری دارم
					12	احساس مور مور شدن یا خواب رفتگی در قسمتی از بدن
					13	گرگرفتگی و یا سرد شدن بدن
					14	احساس لرزش
					15	ترس از اینکه در حال مرگ هستید و یا یک اتفاق بدی در شرف وقوع است
					16	احساس اینکه کنترل خود را از دست داده اید و یا در حال جنون هستید
					17	حمله عصبی ناگهانی
					18	حمله عصبی ناگهانی که بی دلیل اتفاق بیافتد
					19	حمله عصبی بی دلیل وقتی که شما در موقعیتی هستید که قبلاً برای شما اتفاقی نیفتاده است
					20	حالت اضطرابی حین انجام کاری، در شرایطی که دیگران چنان اضطرابی را در همان شرایط تجربه نمی کنند
					21	خود داری از مواجه شدن با موقعیت ها به دلیل اینکه آن شرایط شما را می ترساند
					22	وابسته بودن به دیگران
					23	هیجان زدگی و عدم بدست آوردن آرامش

					اضطراب ، عصبانیت، بی قراری	24
					حملاتی که باعث افزایش حساسیت به صدا و نور وحس لامسه می شود	25
					اسهال	26
					نگرانی بیش از اندازه درباره سلامتی خود	27
					به سادگی احساس خستگی، ضعف، و از پا افتادن داشتن	28
					سردرد و یا احساس درد در سر و گردن	29
					مشکل در خوابیدن	30
					بیدار شدن در نیمه شب و یا بد خوابی	31
					مواجه با افسردگی غیر منتظره که بدون هیچ دلیل یا دلیلی بسیار جزئی رخ داده باشد.	32
					وقتی چیزی پیرامون شما تغییری کند حالات روحی و احساسات شما نیز تغییر زیادی می کند.	33
					وجود افکار و عقیده ها و تصاویر بی معنی، نا خواسته و ناخوشایند و تکرار مداوم آن ها	34
					تکرار کردن یک عمل به عنوان مثال چک کردن، شستن ، شمردن و... وقتیکه اصلا لزومی ندارد	35

• معرفی پرسشنامه:

این پرسشنامه دارای 35 سوال بوده و هدف آن بررسی میزان اضطراب در افراد است.

• نمره گذاری پرسشنامه:

طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	هرگز	به ندرت	بعضی	اغلب	همیشه
امتیاز	1	2	3	4	5

• تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

امتیاز زیر 70

سطح پایینی از اضطراب بوده و مشکل روانی و جسمانی ندارد

امتیاز 70-105

نتایج آزمون نشان دهنده سطح متوسطی از اختلال و آسیب در عملکرد فرد می باشد. چنین شرایطی، ممکن است عملکرد های روزمره فرد در ابعاد مختلف نظیر ابعاد اجتماعی، تحصیلی، شغلی، روابط بین فردی، مدیریت هیجانات و... را تحت تاثیر قرار داده و باعث افت و کاهش سطح کیفیت زندگی، بهزیستی و رضایتمندی از زندگی در فرد میگردد. بعلاوه چنین شرایطی ممکن است منجر به ایجاد اختلالات روانی پیچیده تر شده و در مواردی مشکلاتی بسیار جدی ایجاد نمایند. پیشنهاد میگردد به منظور انجام ارزیابی های دقیق و تکمیلی، شناسایی دقیق مشکلات و ابعاد آنان، استفاده از برنامه های درمانی و آموزشی، بهره مندی از مشاوره های تخصصی، کتب آموزشی و منابع مرتبط و در نهایت بهبود عملکرد و رفع مشکلات با متخصصین ما در مرکز پارند تماس حاصل فرمایید.

امتیاز بالاتر از 105

نتایج آزمون نشان دهنده سطح شدیدی از اختلال و آسیب در عملکرد فرد می باشد. چنین شرایطی، مطمئناً عملکرد های روزمره فرد در ابعاد مختلف نظیر ابعاد اجتماعی، تحصیلی، شغلی، روابط بین فردی، مدیریت هیجانات و... را تحت تاثیر قرار داده و باعث افت و کاهش سطح کیفیت زندگی، بهزیستی و رضایتمندی از زندگی در فرد میگردد. بعلاوه چنین شرایطی ممکن است منجر به ایجاد اختلالات روانی پیچیده تر شده و در مواردی مشکلاتی بسیار جدی ایجاد نمایند. پیشنهاد میگردد به منظور انجام ارزیابی های دقیق و تکمیلی، شناسایی دقیق مشکلات و ابعاد آنان، استفاده از برنامه های درمانی و آموزشی، بهره مندی از مشاوره های تخصصی، کتب آموزشی و منابع مرتبط و در نهایت بهبود عملکرد و رفع مشکلات با متخصصین ما در مرکز پارند تماس حاصل فرمایید.

• روایی و پایایی:

روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید راهنما و مشاور، خوب ارزیابی و تایید شده است. همچنین پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ محاسبه گردید. آلفای این پرسشنامه بالای 70 درصد بدست آمد که نشان دهنده پایایی قابل قبول این پرسشنامه می باشد.