

پرسشنامه میزان اضطراب

هدف: ارزیابی میزان اضطراب

این پرسشنامه شامل 60 سوال در رابطه با مشکلاتی است که مردم هر از گاهی با آن مواجه می شوند. هر سوال را با دقت بخوانید. اگر هر کدام از افکار، احساسات، نشانه های بدنی یا رفتارهای ذکر شده را تجربه کرده اید، پاسخ "بله" بدهید؛ و اگر تجربه نکرده اید، با "نه" جواب بدهید. لطفا هیچ کدام از سوال ها را بدون پاسخ نگذارید. روی هیچ سوالی بیش از حد وقت صرف نکنید. از نظر ما اولین واکنش شما اهمیت دارد، نه واکنشی که عمیقا در مورد آن فکر کرده باشید.

ردیف	سوالات	خیر	بلی
1	من به راحتی خجالت زده می شوم.		
2	اغلب، آن قدر احساس درماندگی و استیصال می کنم که زندگی برایم آزار دهنده می شود.		
3	کم خوابی یکی از بزرگترین مشکلات من است.		
4	در قطار یا اتوبوس، از صحبت با دیگران خود داری می کنم.		
5	تمایلی به بیرون رفتن ندارم.		
6	اغلب اوقات سردرد دارم.		
7	اغلب اوقات احساس نگرانی می کنم.		
8	با دلواپسی زندگی می کنم.		
9	اغلب دچار سرگیجه می شوم.		
10	گاهی اوقات نمی توانم به چیزدیگری غیر از نگرانی هایم فکر کنم.		
11	گهگاه در ناحیه سینه احساس درد می کنم.		
12	گهگاه احساس بی تابی می کنم.		
13	به دلیل افکار مزاحم، نمی توانم روی یک کار تمرکز کنم.		
14	به ندرت احساس شادی می کنم.		
15	افکار آزار دهنده و سمجی دارم.		
16	گر از جایی (مثل تجمعات، خیابان و امثال آن) تجربه بدی داشته باشم دیگر آنجا نمی روم.		

		گاهی اوقات خودم را فردی بی عرضه تصور می کنم.	17
		احساساتم چنان بر شخصیت من غالب می شوند که نمی توانم آنها را کنترل کنم.	18
		وقت فکر می کنم که ممکن است دیگران مرا تایید نکنند، خیلی نگران می شوم.	19
		اغلب هیجان زده و برانگیخته هستم.	20
		گهگاه سعی می کنم از کارهای پرتکاپو دوری کنم.	21
		گهگاه خوابم آشفته می شود.	22
		گاهی اوقات احساس غمگینی می کنم.	23
		در طول روز عضلات بدنم کاملا تنیده می شوند.	24
		معمولا هنگامی که در خانه هستم سعی می کنم شبها تنها نباشم.	25
		گاهی اوقات با این که کار زیادی نمی کنم، زود خسته می شوم.	26
		گاهی به خاطر چیزهای کم اهمیت نگران می شوم.	27
		به ندرت می توانم راحت بخندم.	28
		معمولا نگران این هستم که نتوانم از عهده مشکلات در زندگی بر آیم.	29
		تمایل ندارم با کسانی که در سطح بالاتری نسبت به من قرار دارند (مثل رئیس) صحبت کنم.	30
		گهگاه کاملا در نگرانی غرق می شوم.	31
		هر جا بروم و هر کاری انجام دهم همیشه احساس ناراحتی می کنم	32
		گاهی اوقات از شرکت در بحث ها خودداری می کنم، حتی اگر در مورد آن موضوع اطلاعات کافی داشته باشم.	33
		گهگاه دستم حالت لرزش پیدا می کند.	34
		گاهی اوقات خیلی خجالت می کشم.	35
		از این که ممکن است دیگران منظور مرا درست نفهمند، نگران می شوم.	36
		گهگاه در بدنم احساس سوزش می کنم.	37
		گاهی از شرکت در مناسبت های اجتماعی خودداری می کنم.	38
		گاهی اوقات احساس خوشحالی می کنم، اما زود از بین می رود.	39

		حتی اگر همه چیز رو براه با شد، ذهن من پر از افکار نگران کننده است.	40
		گاهی اوقات ضربان قلبم بالا می رود.	41
		به خاطر افکار مزاحم نمی توانم درباره هیچ چیز به وضوح فکر کنم.	42
		بیشتر اوقات در گلوی خود احساس گرفتگی دارم.	43
		حتی وقتی عجله ندارم، احساس راحتی و آرامش نمی کنم.	44
		گاهی از صحبت در مناسبت های اجتماعی اجتناب می کنم.	45
		بعضی وقتها، حتی اگر ضروری باشد، از سوال کردن از دیگران خودداری می کنم.	46
		گاهی پیش می آید که احساس کنم بین دوستانم محبوب نیستم.	47
		ماهی یک بار یا بیشتر اسهال می گیرم.	48
		اغلب به موقعیت های نگران کننده فکر می کنم.	49
		معمولا در زندگی احساس نا امنی می کنم.	50
		در ناحیه گردن احساس گرفتگی می کنم.	51
		معمولا از فعالیت های اجتماعی خودداری می کنم.	52
		احساس دلوپسی ام هر لحظه بیشتر می شود.	53
		معمولا سعی می کنم از خیابان های پر ازدحام رفت و آمد نکنم.	54
		حساس و زود رنج هستم.	55
		خیلی کم جوک تعریف می کنم.	56
		نگران هستم که دیگران چه نظری در مورد من دارند.	57
		برخی اوقات در ناحیه معده احساس ناراحتی می کنم.	58
		نصف افکار من به نوعی نگرانی مرتبط است.	59
		سعی می کنم از مخالفت با دیگران پرهیز کنم، حتی اگر از من سوء استفاده کنند.	60

روش نمره گذاری

روش آزمون سازی «پرسشنامه اضطراب چهار سیستمی» از سایر آزمون ها متفاوت بوده، بنابراین سیستم نمره گذاری نیز متفاوت است. هر سوال یک ارزش مقیاسی دارد و برای به دست آوردن نمره هر زیرمقیاس و نمره کلی آزمون باید ارزش های سوال هایی را که به آنها پاسخ «بله» داده شده با هم جمع کنید. ارزش و زیرمقیاس هر سوال در جدول 1 مشخص شده است. برای محاسبه نمره کل، ارزش های مربوط به سوال های چهار زیرمقیاس را با هم جمع کنید.

جدول 1- زیرمقیاس ها و ارزش های مقیاسی «پرسشنامه اضطراب چهار سیستمی»

بدنی		رفتاری		شناختی		احساسی	
ارزش	سوال	ارزش	سوال	ارزش	سوال	ارزش	سوال
6/6	1	3/6	4	8/1	10	8/6	2
7/9	3	9/0	5	8/5	13	4/4	7
6/7	6	7/4	16	7/8	15	7/8	8
8/5	9	1/1	21	4/5	17	1/0	12
1/4	11	7/0	25	6/4	19	2/8	14
1/3	22	6/8	28	1/0	27	8/2	18
8/2	24	6/4	30	7/0	29	3/1	20
5/7	26	6/0	33	1/1	31	1/9	23
1/4	34	1/1	38	4/7	36	7/9	32
4/8	37	1/1	45	8/1	40	5/2	35
1/5	41	6/8	46	8/5	42	3/7	39
8/2	43	7/7	52	1/0	47	6/9	44
6/7	48	7/5	54	5/9	49	6/1	50
7/2	51	4/6	56	3/1	57	7/5	53
6/3	58	6/4	60	6/7	59	7/3	55

جدول 2- نمره های هنجار شده زیرمقیاس های پرسشنامه اضطراب چهار سیستمی

احساسی	شناختی	رفتاری	بدنی	کل	صدک
31	42	33	31	128	85
24	33	27	25	105	70
17	24	20	19	81	50
10	15	13	13	57	30
3	6	7	7	34	15

منبع: ژندا، لودیس. آزمون های شخصیت. ترجمه بشارت و حبیب نژاد. انتشارات
آییز، بهار (1388).

