



پرسشنامه اضطراب

این آزمون جهت ارزیابی از سطح کلی اضطراب شما طراحی شده است. ضمن توجه به عبارات زیر مشخص کنید کدام گزینه بیشتر با وضعیت شما منطبق است.

- ۱- احساس خستگی (کسالت) می‌کنم.
- ۲- به راحتی به خواب می‌روم.
- ۳- قبل از خواب ذهنم آشفته است و به همه مشکلات و نگرانی‌هایی که داشته‌ام می‌اندیشم.
- ۴- انسانی آرام هستم. (احساس آرامش دارم)
- ۵- از کلنجار رفتن (دست و پنجه نرم کردن) با مشکلات، اجتناب می‌ورزم.
- ۶- از زندگی‌ام راضی هستم (احساس رضایت دارم).
- ۷- نگران چیزهای بی‌ارزش هستم.
- ۸- گریه کردن را دوست دارم.
- ۹- درباره خودم، احساس خوبی دارم.
- ۱۰- نگران آنچه که نمی‌توانم در آنها تغییری ایجاد کنم، نیستم.
- ۱۱- احساس تنش و ناراحتی می‌کنم.
- ۱۲- احساس می‌کنم بیمارم.
- ۱۳- احساس امنیت (ایمنی) می‌کنم.
- ۱۴- ای کاش به اندازه دیگران خوشحال بودم.
- ۱۵- خلق و رفتار باثباتی دارم.
- ۱۶- اسهال، یبوست یا دیگر ناراحتی‌های گوارشی دارم.
- ۱۷- می‌توانم به خوبی روی آنچه مشغول انجامش هستم، متمرکز شوم.
- ۱۸- از آنچه در آینده در انتظارم است، می‌ترسم.
- ۱۹- اطرافیانم تصور می‌کنند، من زودرنج هستم.
- ۲۰- احساس می‌کنم از نظر جسمی، وضعیت بسیار خوبی دارم.
- ۲۱- تپش قلب یا ضربان تند دارم.
- ۲۲- احساس می‌کنم، جسم و ذهنم در کنترل من است.
- ۲۳- احساس پوچی می‌کنم.
- ۲۴- احساس عصبانیت و بی‌قراری دارم.
- ۲۵- آدم قاطعی هستم.
- ۲۶- بیش از دیگران عرق می‌کنم.
- ۲۷- خواب‌های خوب، عادی و بدون کابوس دارم.
- ۲۸- نگرانی‌هایم در حال از بین رفتن هستند.
- ۲۹- رها شدن از افکار و نگرانی‌های ناخوشایند برایم آسان است.
- ۳۰- وقتی کاری را به اتمام می‌رسانم، احساس راحتی و آرامش می‌کنم.

کلید آزمون اضطراب (30 سؤالی)

حداقل نمره: ۳۰

حداکثر نمره: ۱۵۰

www.tofino.com

پاسخنامه پرسشنامه اضطراب

جنسیت:

سن:

تاریخ:

محل اجرا:

نام خانوادگی:



ردیف	تقریباً هیچ وقت	خیلی کم	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
-۱	۱	۲	۳	۴	۵
-۲	۵	۴	۳	۲	۱
-۳	۱	۲	۳	۴	۵
-۴	۵	۴	۳	۲	۱
-۵	۱	۲	۳	۴	۵
-۶	۵	۴	۳	۲	۱
-۷	۱	۲	۳	۴	۵
-۸	۵	۴	۳	۲	۱
-۹	۱	۲	۳	۴	۵
-۱۰	۵	۴	۳	۲	۱
-۱۱	۱	۲	۳	۴	۵
-۱۲	۵	۴	۳	۲	۱
-۱۳	۱	۲	۳	۴	۵
-۱۴	۵	۴	۳	۲	۱
-۱۵	۱	۲	۳	۴	۵
-۱۶	۵	۴	۳	۲	۱
-۱۷	۱	۲	۳	۴	۵
-۱۸	۵	۴	۳	۲	۱
-۱۹	۵	۴	۳	۲	۱
-۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
-۲۱	۵	۴	۳	۲	۱
-۲۲	۱	۲	۳	۴	۵
-۲۳	۵	۴	۳	۲	۱
-۲۴	۵	۴	۳	۲	۱
-۲۵	۱	۲	۳	۴	۵
-۲۶	۵	۴	۳	۲	۱
-۲۷	۱	۲	۳	۴	۵
-۲۸	۱	۲	۳	۴	۵
-۲۹	۱	۲	۳	۴	۵
-۳۰	۱	۲	۳	۴	۵

ردیف	تقریباً هیچ وقت	خیلی کم	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
-۱					
-۲					
-۳					
-۴					
-۵					
-۶					
-۷					
-۸					
-۹					
-۱۰					
-۱۱					
-۱۲					
-۱۳					
-۱۴					
-۱۵					
-۱۶					
-۱۷					
-۱۸					
-۱۹					
-۲۰					
-۲۱					
-۲۲					
-۲۳					
-۲۴					
-۲۵					
-۲۶					
-۲۷					
-۲۸					
-۲۹					
-۳۰					

نظریه: