

## 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 آشفتنه 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.

