



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ب:

### پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اشیپیل برگر

نام و نام خانوادگی: سن:

این پرسشنامه شامل جمله‌هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می‌برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه‌ای را که بیانگر احساس فعلی شما (در این لحظه) است، برگزینید. هیچ پاسخی بعنوان پاسخ صحیح یا غلط قلمداد نمی‌شود لذا بهترین گزینه را که بیانگر احساس فعلی شماست با زدن یک ضربدر (x) مشخص کنید.

سؤال	اصلاً	تا حدی	متوسط	خیلی زیاد
۱- احساس آرامش می‌کنم				
۲- احساس ایمنی می‌کنم				
۳- نا آرام (هیجان زده) هستم				
۴- احساس می‌کنم اعصابم خرد شده است				
۵- احساس آسودگی می‌کنم				
۶- احساس می‌کنم اضطراب دارم				
۷- الان نگران بدبختی‌های احتمالی خودم هستم				
۸- احساس رضایت می‌کنم				
۹- احساس می‌کنم هول شده‌ام				
۱۰- احساس راحتی می‌کنم				
۱۱- احساس می‌کنم اعتماد به نفس دارم				
۱۲- احساس می‌کنم عصبی هستم				
۱۴- احساس تردید (دو دلی) می‌کنم				
۱۵- آرام هستم				
۱۶- احساس می‌کنم قانع (راضی) هستم				
۱۷- نگران هستم				
۱۸- احساس گیجی و سردرگمی می‌کنم				
۱۹- احساس می‌کنم ثابت قدم هستم				
۲۰- احساس می‌کنم شاداب و سر حال هستم				

راهنمایی: تعدادی از جمله‌هایی که مردم برای توصیف خود از آنها استفاده می‌کنند در زیر آمده است. هر جمله را به دقت بخوانید و سپس گزینه‌ای را که بیانگر احساس شما به طور کلی (در اغلب اوقات) انتخاب کنید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست، لذا پاسخی را بدهید که به نظر می‌رسد به بهترین وجه احساسات شما را به طور کلی توصیف می‌کند.

سؤال	تقریباً هیچ وقت	گاهی	غالباً	تقریباً همیشه
۲۱- احساس می‌کنم شاداب و سرحال هستم				
۲۲- احساس می‌کنم عصبی و بی‌قرار هستم				
۲۳- احساس می‌کنم از خودم رضایت دارم				
۲۴- ای کاش به اندازه دیگران خوشحال بودم				
۲۵- احساس می‌کنم مثل اینکه شکست خورده‌ام				
۲۶- احساس می‌کنم راحت (آسوده) هستم				
۲۷- آرام، خونسرد و خاطر جمع هستم				
۲۸- احساس می‌کنم مشکلات به قدری روی هم جمع می‌شوند که نمی‌توانم بر آنها غلبه کنم				
۲۹- درباره چیزی که واقعاً مهم نیست، بیش از حد نگران می‌شوم				
۳۰- خوشحالم				
۳۱- افکار پریشانی دارم				
۳۲- اعتماد به نفس ندارم				
۳۳- احساس امنیت می‌کنم				
۳۴- به آسانی تصمیم می‌گیرم				
۳۵- احساس می‌کنم بی‌کفایت هستم				
۳۶- قانع (راضی) هستم				
۳۷- افکار بی‌اهمیتی از ذهنم می‌گذرد و آزارم می‌دهد				
۳۸- ناامیدی من آنقدر زیاد است که نمی‌توانم آن را از ذهنم بیرون کنم				
۳۹- آدم ثابت قدمی هستم				
۴۰- وقتی به دلخوشی‌ها و علاقه‌های اخیر خود فکر می‌کنم ناراحت یا آشفته می‌شوم				

(لطفاً بررسی کنید که به همه سوالات هر دو صفحه پاسخ داده باشید) متشکرم.