



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه اضطراب کتل

- ۱- توجه من نسبت به اشخاص یا سرگرمیها تقریباً به سرعت تغییر می‌کند.
درست بین این دو غلط
- ۲- اگر اشخاصی نظر خوبی به من ندارند، این امر مانع آرامش فکری کامل من نمی‌شود.
درست بین این دو غلط
- ۳- دوست دارم نسبت به صحت آنچه می‌خواهم بگویم کاملاً مطمئن باشم قبل از این که عقیده خود را ابراز کنم.
بله بین این دو نه
- ۴- تمایل دارم که خود را به دست احساسات حسادت آمیز بسپارم.
گاهی به ندرت هرگز
- ۵- اگر قرار باشد که زندگی را دوباره شروع کنم:
الف: آن را به گونه‌ای متفاوت سازمان خواهم داد.
ب: دلم می‌خواهد همانطور باشد که قبلاً بوده است.
۶- والدینم را در مورد همه مسائل تحسین می‌کنم.
بله بین این دو نه
- ۷- اگر پاسخ "نه" بشنوم ناراحت می‌شوم حتی وقتی می‌دانم که آن چیزی که می‌خواهم غیرممکن است.
درست بین این دو غلط
- ۸- در مورد درستکاری اشخاص تردید می‌کنم که با من رفتاری دوستانه‌تر از آن دارند که داشته‌ام.
درست بین این دو غلط
- ۹- وقتی دستوراتی می‌دادند یا اطاعت مرا خواستار می‌شدند، والدینم (یا کسانی که مرا بزرگ کرده‌اند):
الف: همواره بسیار بسیار معقول بوده‌اند.
ب: غالباً نامعقول بوده‌اند.
۱۰- نیاز من به دوستانم بیشتر از نیاز آنها به من است.
بندرت گاهی غالباً
- ۱۱- من یقین دارم که می‌توانم نیروهایم را بسیج کنم تا با یک مشکل ناگهانی مقابله نمایم.
همیشه گاهی بندرت
- ۱۲- وقتی بچه بودم از تاریکی می‌ترسیدم.
غالباً گاهی هرگز
- ۱۳- دیگران گاهی به من می‌گویند که به آسانی هیجانم را در صدایم و رفتارم نشان می‌دهم.
بله مردد نه
- ۱۴- اگر اشخاص از ملاطفت من به طور ناشایسته استفاده کنند:
الف: جریحه‌دار می‌شوم و کینه به دل می‌گیرم.
ب: به زودی فراموش می‌کنم و می‌بخشم.
الف بین این دو ب
- ۱۵- انتقادات شخصی بسیاری از اشخاص مرا ناراحت می‌کنند به جای آن که به من کمک کنند.
غالباً گاهی هرگز

- ۱۶- برایم غالباً اتفاق می افتد که خیلی زود علیه اشخاص خشمگین می شوم.
درست بین این دو غلط
- ۱۷- احساس اضطراب می کنم مثل این که چیزی می خواهم بدون آن که بدانم چیست.
بندرت گاهی غالباً
- ۱۸- گاهی از خود می پرسم که آیا اشخاصی که با آنها صحبت می کنم نسبت به آنچه می گویم واقعاً علاقه مند هستم.
درست بین این دو غلط
- ۱۹- من هرگز احساس مبهم ناراحتی هایی مانند دردهای نامعین اختلالات هاضمه احساس ضربان قلب و غیره را نداشته ام.
درست مردد غلط
- ۲۰- در موقع صحبت با بعضی اشخاص آنقدر ناراحت می شوم که به سختی جرأت حرف زدن دارم.
گاهی بندرت هرگز
- ۲۱- من بیشتر از اغلب اشخاص به هنگام انجام کاری نیرو مصرف می کنم، چون آن را با "تمام قوا" انجام می دهم.
درست مردد غلط
- ۲۲- همواره به خود می گویم که حواس پرت نباشم و جزئیات را فراموش نکنم.
درست مردد غلط
- ۲۳- هر اندازه موانع، مشکل و ناخوشایند باشند من ایستادگی می کنم هدفهای نخستین خود را حفظ می کنم.
بله بین این دو نه
- ۲۴- من در موقعیت های مشکل، هیجان زوده و سردرگم می شوم.
بله بین این دو نه
- ۲۵- من گاه به گاه خوابهایی می بینم که خوابم را مختل می کنند.
بله بین این دو نه
- ۲۶- من همواره به اندازه کافی نیرو دارم وقتی در مقابل مشکلات قرار می گیرم.
بله بین این دو نه
- ۲۷- گاهی خود را مجبور می بینم که چیزها را بدون دلیل موجه، بشمارم.
درست مردد غلط
- ۲۸- غالب اشخاص تا حدی روحیه ای عجیب دارند هر چند مایل به پذیرفتن آن نیستند.
درست مردد غلط
- ۲۹- وقتی در مقابل دیگران مرتکب اشتباهی می شوم و می توانم آن را سریعاً فراموش کنم.
بله بین این دو نه
- ۳۰- من احساس بدخلقی می کنم و نمی خواهم کسی را ببینم:
الف: گاهی
ب: تقریباً همیشه
- ۳۱- در مقابل بدبختی، تقریباً به گریه می افتم
گاهی بسیار به ندرت هرگز
- ۳۲- حتی در میان جمع گاهی احساس تنهایی و بی ارزشی بر من چیره می شود.
بله بین این دو نه

هرگز	گاهی	غالباً	۳۳- به هنگام شب بیدار می شوم و به دلیل اشغالات فکری، به سختی می توانم بخوانیم.
نه	بین این دو	بله	۳۴- مشکلاتی که برایم پیش می آیند هر چه باشد، معمولاً حالم کاملاً خوب است.
نه	بین این دو	بله	۳۵- گاهی برای چیزهای بسیار کوچک، احساس گناه یا پشیمانی می کنم.
هرگز	گاهی	غالباً	۳۶- اعصابم آنقدر تحریک است که بعضی صداها مثل صدای در، به نظرم غیرقابل تحمل می آیند و مرتعش می کنند.
نه	بین این دو	بله	۳۷- اگر چیزی به شدت ناراحتم کند، معمولاً آرامشم را خیلی زود بدست می آورم.
نه	بین این دو	بله	۳۸- تمایل به لرزیدن و یا عرق کردن دارم وقتی به کار مشکلی فکر می کنم که باید انجام دهم.
نه	بین این دو	بله	۳۹- معمولاً به سرعت، در عرض چند دقیقه خوابم می برد، وقتی به رختخواب می روم.
غلط	مردد	درست	۴۰- گاهی دچار حالت تنش یا ناآرامی می شوم وقتی به چیزهایی فکر می کنم که اندکی پیش فکرم را مشغول کرده و توجهم را به خود جلب کرده بوده اند.