



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

۱۰۳

پیوست ۵ پرسشنامه اضطراب موقعیتی - خصیصه ای اشیپلبرگر (مقیاس اضطراب موقعیتی)

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

ردیف	عبارت مطرح شده	خیلی کم	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱	احساس آرامش می‌کنم.				
۲	احساس امنیت می‌کنم.				
۳	احساس تنش می‌کنم.				
۴	احساس می‌کنم در فشار روحی هستم.				
۵	احساس آسودگی می‌کنم.				
۶	احساس آشفتگی می‌کنم.				
۷	نگران پیشامدهای ناگوار هستم.				
۸	احساس رضایت خاطر می‌کنم.				
۹	احساس ترس می‌کنم.				
۱۰	احساس راحتی می‌کنم.				
۱۱	به خودم اطمینان دارم.				
۱۲	احساس می‌کنم عصبی هستم.				
۱۳	وحشت‌زده و عصبی هستم.				
۱۴	نمی‌توانم تصمیم بگیرم.				
۱۵	کاملاً آرام هستم.				
۱۶	احساس خشنودی می‌کنم.				
۱۷	نگران هستم.				
۱۸	احساس سردرگمی می‌کنم.				
۱۹	احساس می‌کنم ثابت قدم هستم.				
۲۰	سرحال و شاداب هستم.				

۱۰۴

پیوست ۶: پرسشنامه اضطراب موقعیتی - خصیصه ای اشیپلبرگر (مقیاس اضطراب خصیصه ای)

این پرسشنامه شامل جملعهایی است که مردم برای شرح و توصیف خود بکار می‌برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه‌ای را که احساس معمولی شما (در اغلب اوقات) را بیان می‌کند، برگزینید. هیچ پاسخی به عنوان پاسخ صحیح یا غلط قلمداد نمی‌شود، لذا بهترین گزینه‌ای را که بیانگر احساس فعلی شماست با زدن ضربدر (x) مشخص کنید.

ردیف	عبارت مطرح شده	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۲۱	شاداب و سرحال هستم.				
۲۲	احساس می‌کنم عصبی و بی‌قرار هستم.				
۲۳	نسبت به خودم احساس رضایت می‌کنم.				
۲۴	آرزو می‌کنم می‌توانستم به اندازه دیگران خوشحال باشم.				
۲۵	احساس تقصیر می‌کنم.				
۲۶	احساس می‌کنم راحت هستم.				
۲۷	آرام، ملایم و خونسرد هستم.				
۲۸	احساس می‌کنم مشکلات به قدری روی هم انباشته شده که نمی‌توانم بر آنها غلبه کنم.				
۲۹	درباره چیزی که واقعاً مهم نیست بیش از حد نگرانم.				
۳۰	خوشحالم.				
۳۱	افکار پریشانی دارم.				
۳۲	اطمینان به خود ندارم.				
۳۳	احساس امنیت می‌کنم.				
۳۴	به راحتی تصمیم می‌گیرم.				
۳۵	احساس بی‌کفایتی می‌کنم.				
۳۶	خرسند هستم.				
۳۷	پاره‌ای از افکار بی‌اهمیت از ذهنم می‌گذرد و آرام می‌دهد.				
۳۸	ناامیدی من به قدری عمیق است که نمی‌توانم آن را از ذهنم بیرون کنم.				
۳۹	فرد باثباتی هستم.				
۴۰	وقتی به تمایلات و علایق اخیر خود می‌اندیشم دچار تنش و آشفتگی می‌شوم.				