



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

[Nutripors.ir](http://Nutripors.ir)

## پرسشنامه اضطراب شینان



@NUTRIPROS



## پرسشنامه بررسی اضطراب شینان

لیست زیر شامل علائمی است که بیان کننده احساسات خاص مردم در ارتباط با اضطراب می باشد. لطفا هر مورد را به دقت مطالعه نموده و مشخص نمایید در طول یک ماه گذشته کدام یک از علائم را و در چه حدی تجربه نموده اید(حتی اگر در هر بخش فقط یکی از علائم مربوط به آن بخش را تجربه نموده اید، به آن نیز اشاره نمایید). برای هر گزینه تنها یک جواب را علامت دهید و توجه داشته باشید شرایط معمول و وضعیت کلی را در نظر بگیرید نه موارد خاص و نادر را.

ردیف	عبارات	هرگز	به ندرت	بعضی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱	مشکلاتی در تنفس، احساس خفگی و یا نفس نفس زدن.					
۲	احساس خفگی و یا گیرکردن چیزی در گلو					
۳	تپش قلب و یا نامنظم زدن قلب					
۴	احساس درد، فشار و یا ناراحتی بر روی سینه					
۵	عرق کردن بیش از اندازه					
۶	غش کردن، احساس سرگیجه و تهوع					
۷	احساس ضعف در پا					
۸	احساس بهم خوردن تعادل به شکلی که احتمال افتادن وجود دارد					
۹	احساس تهوع و دل پیچه					
۱۰	احساس اینکه محیط اطراف به شکل غریب و غیرواقعی، مه آلود یا غیر ملموس است					
۱۱	احساس اینکه از بخشی از بدن خود جدا هستم و یا حالت شناوری دارم					
۱۲	احساس مور مور شدن یا خواب رفتگی در قسمتی از بدن					
۱۳	گر گرفتگی و یا سرد شدن بدن					
۱۴	احساس لرزش					
۱۵	ترس از اینکه در حال مرگ هستید و یا یک اتفاق بدی در شرف وقوع است					
۱۶	احساس اینکه کنترل خود را از دست داده اید و یا در حال جنون هستید					
۱۷	حمله عصبی ناگهانی					
۱۸	حمله عصبی ناگهانی که بی دلیل اتفاق بیفتد					
۱۹	حمله عصبی بی دلیل و قتیکه شما در موقعیتی هستید که قبلا برای شما اتفاقی نیفتاده است					
۲۰	حالت اضطرابی حین انجام کاری، در شرایطی که دیگران چنان اضطرابی را در همان شرایط تجربه نمی کنند					
۲۱	خود داری از مواجه شدن با موقعیت ها به دلیل اینکه آن شرایط شما را می ترساند					



					وابسته بودن به دیگران	۲۲
					هیجان زدگی و عدم بدست آوردن آرامش	۲۳
					اضطراب ، عصبانیت، بی قراری	۲۴
					حملاتی که باعث افزایش حساسیت به صدا و نور و حس لامسه می شود	۲۵
					اسهال	۲۶
					نگرانی بیش از اندازه درباره سلامتی خود	۲۷
					به سادگی احساس خستگی، ضعف، و از پا افتادن داشتن	۲۸
					سردرد و یا احساس درد در سر و گردن	۲۹
					مشکل در خوابیدن	۳۰
					بیدار شدن در نیمه شب و یا بدخوابی	۳۱
					مواجه با افسردگی غیر منتظره که بدون هیچ دلیل یا دلیلی بسیار جزیی رخ داده باشد.	۳۲
					وقتی چیزی پیرامون شما تغییری کند حالات روحی و احساسات شما نیز تغییر زیادی می کند.	۳۳
					وجود افکار و عقیده ها و تصاویر بی معنی، ناخواسته و ناخوشایند و تکرار مداوم آن ها	۳۴
					تکرار کردن یک عمل به عنوان مثال چک کردن، شستن ، شمردن و... وقتیکه اصلا لزومی ندارد	۳۵

### روش نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه دارای ۳۵ سوال بوده و هدف آن بررسی میزان اضطراب در افراد است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	۱	۲	۳	۴	همیشه
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. این امتیاز دامنه ای از ۳۵ تا ۱۷۵ خواهد داشت.

### تفسیر نتایج

امتیاز زیر ۷۰

سطح پایینی از اضطراب بوده و مشکل روانی و جسمانی ندارد

امتیاز ۷۰-۱۰۵



نتایج آزمون نشان دهنده سطح متوسطی از اختلال و آسیب در عملکرد فرد می باشد. چنین شرایطی، ممکن است عملکرد های روزمره فرد در ابعاد مختلف نظیر ابعاد اجتماعی، تحصیلی، شغلی، روابط بین فردی، مدیریت هیجانات و... را تحت تاثیر قرار داده و باعث افت و کاهش سطح کیفیت زندگی، بهزیستی و رضایتمندی از زندگی در فرد میگردد. بعلاوه چنین شرایطی ممکن است منجر به ایجاد اختلالات روانی پیچیده تر شده و در مواردی مشکلاتی بسیار جدی ایجاد نمایند. پیشنهاد میگردد به منظور انجام ارزیابی های دقیق و تکمیلی، شناسایی دقیق مشکلات و ابعاد آنان، استفاده از برنامه های درمانی و آموزشی، بهره مندی از مشاوره های تخصصی، کتب آموزشی و منابع مرتبط و در نهایت بهبود عملکرد و رفع مشکلات با متخصصین ما در مرکز پارند تماس حاصل فرمایید.

### امتیاز بالاتر از ۱۰۵

نتایج آزمون نشان دهنده سطح شدیدی از اختلال و آسیب در عملکرد فرد می باشد. چنین شرایطی، مطمئنا عملکرد های روزمره فرد در ابعاد مختلف نظیر ابعاد اجتماعی، تحصیلی، شغلی، روابط بین فردی، مدیریت هیجانات و... را تحت تاثیر قرار داده و باعث افت و کاهش سطح کیفیت زندگی، بهزیستی و رضایتمندی از زندگی در فرد میگردد. بعلاوه چنین شرایطی ممکن است منجر به ایجاد اختلالات روانی پیچیده تر شده و در مواردی مشکلاتی بسیار جدی ایجاد نمایند. پیشنهاد میگردد به منظور انجام ارزیابی های دقیق و تکمیلی، شناسایی دقیق مشکلات و ابعاد آنان، استفاده از برنامه های درمانی و آموزشی، بهره مندی از مشاوره های تخصصی، کتب آموزشی و منابع مرتبط و در نهایت بهبود عملکرد و رفع مشکلات با متخصصین ما در مرکز پارند تماس حاصل فرمایید.

منبع: با اقتباس از: مرکز تخصصی توانمند سازی پارند(نوروفیدبک ، بیوفیدبک) - باشگاه مغز