**به نام خدا**

**پرسشنامه شدت اضطراب برنز**

1) آیا احساس اضطراب، دستپاچگی، نگرانی و ترس داشته اید؟ ابداً (0)                   کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد(3)

2) آیا احساس کرده اید که اشیا عجیب، غیر واقعی یا مبهم اند؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

3) آیا احساس کرده اید که از تمام یا بخشی از جسم خودتان جدا هستید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

4) آیا دچار هراس ناگهانی و غیر منتظره شده اید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

5) آیا اساس کرده اید که دچار سرنوشت شومی هستید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

6) آیا احساس گرفتگی و فشار روانی کرده اید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

7) آیا تمرکز کردن برایتان دشوار بود؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

8) آیا ذهنتان از موضوعی به موضوعی دیگر پرش می کرد؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

9) آیا خیالات هراس انگیز داشتید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

10) آیا می ترسیدید که ممکن است کنترل خود را از دست بدهید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

11) آیا می ترسیدید که ممکن است دیوانه شده و دچار اختلال مشاعر شوید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

12) آیا می ترسیدید که ممکن است بیهوش شوید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

13) آیا می ترسیدید که ممکن است دچار بیماری جسمی، حمله ی قلبی و یا حتی مرگ شوید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

14) آیا می ترسیدید که ممکن است مضحکه ی مردم شوید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

15) آیا از تنها ماندن و منزوی شدن می ترسیدید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

16) آیا از انتقاد وتأیید نشدن می ترسیدید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

17) آیا حوادث وحشتناکی را پیش بینی می کردید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

18) آیا تپش قلب داشتید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

19) آیا احساس درد و گرفتگی در ناحیه ی سینه داشتید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

20) آیا اساس می کردید که سر انگشتان پا یا دستتان کرخت شده است؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

21) آیا تشویش و دلهره داشتید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

22) آیا دچار یبوست یا اسهال بودید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

23) آیا بیقرار بودید؟ خیلی از جا می پریدید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

24) آیا عضلاتتان دچار گرفتگی بودند؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

25) آیا بدون اینکه تب کرده باشید عرق می کردید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

26) آیا احساس می کردید که گلویتان ورم کرده است؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

27) آیا بدنتان دچار لرزش و تکان غیر ارادی بود؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

28) آیا در ناحیه ی ساق پاهایتان لرزش داشتید؟

 ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                    خیلی زیاد

29) آیا احساس سرگیجه، حواس پرتی و یا از دست دادن کنترلتان را داشتید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

30) آیا احساس خفگی و دشواری در تنفس داشتید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

31) آیا در ناحیه ی سر، گردن و پشتتان درد داشتید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

32) آیا دچار احساس سرما یا گرمای ناگهانی می شدید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

33)  آیا احساس خستگی، ضعف یا بی حالی داشتید؟

ابداً                    کمی                   تا اندازه ای                     خیلی زیاد

* **معرفی پرسشنامه:**

مقیاس شدت اضطراب توسط دکتر برنز تهیه و تدوین شده است. این پرسشنامه 33 گویه دارد و براساس طیف لیکرت 4 درجه ای و از 0 تا 3 نمره گذاری شده است. هدف از تهیه این پرسشنامه بررسی و ارزیابی شدت اضطراب در افراد است.

* **نمره گذاری پرسشنامه:**

     ابداً (0)                 کمی(1)                   تا اندازه ای   (2)                  خیلی زیاد(3)

* **تحلیل ( تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه**

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره­های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید.توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما 10 پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر 10 کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه \* 1 = حد پایین نمره

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **حد پایین نمره** | **حد متوسط نمرات** | **حد بالای نمرات** |
| **0** | 49 | 99 |

امتیازات خود را از 33 عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن 0 و حداکثر 99 خواهد بود.

نمره بین 0 تا 33 : شدت اضطراب پایین است.

نمره بین 33 تا 49 : شدت اضطراب متوسط است.

نمره بالاتر از 49 : شدت اضطراب بالا است .

* **روایی و پایایی:**

روایی محتوایی پرسشنامه در پژوهش صالحی تایید شده است . همچنین پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ در این پژوهش مطلوب گزارش شده است.

* **منبع:**
* صالحي مورکاني ،بتول. بررسي و مقايسه راهبردهاي خود تنظيمي عاطفي در بين دانشجويان مبتلا به اختلافات اضطراب و افسردگي با دانشجويان عادي شهر اصفهان.پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء تهران