

## مقیاس اضطراب کتل

نام: \_\_\_\_\_ نام خانوادگی: \_\_\_\_\_ تاریخ تولد: \_\_\_\_\_ جنسیت: \_\_\_\_\_ متاهل مجرد: \_\_\_\_\_

در این پرسشنامه ۴۰ سوال مطرح می شود که اکثر مردم در زندگی خود با آنها روبرو می شوند. به همه سوالها با صداقت کامل پاسخ دهید. در مقابل هر سوال سه پاسخ و زیر هر پاسخ یک مربع وجود دارد. سوال را به دقت بخوانید و پاسخی را که با وضعیت شما بیشتر سازگاری دارد با علامت x در داخل مربع مشخص کنید. برای آشنایی، دو سوال نمونه ذکر شده است.

مثال اول: من قدم زدن را دوست دارم.	بلی	گاهی	خیر
مثال دوم: من ترجیح می دهم عصرها... الف: باکسی گپ بزنم. ب: به سینما بروم.	الف	؟	ب

تلاش کنید که کمتر از پاسخ وسط استفاده کنید. به همه سوالها پاسخ دهید. برای هر سوال تنها یک پاسخ انتخاب کنید. پاسخ های شما محرمانه خواهد ماند. وقت خود را به تردید و دو دلی نگذرانید. پس از آن که سوال را خواندید، بلافاصله بر اساس آن چه حالا فکر یا احساس می کنید، پاسخ دهید. نه بر اساس آن چه که هفته گذشته فکر می کردید و یا معمولاً فکر می کنید. اکثر افراد در ۵ دقیقه و تعداد کمی نیز در مدت ۱۰ دقیقه به این سوالها پاسخ می دهند.

۱- علاقه من به مردم یا سرگرمی ها خیلی زود عوض می شود.	درست	؟	غلط
۲- حتی اگر اشخاص نظر خوبی به من نداشته باشند، آرامش کامل خود را از دست نمی دهم.	درست	؟	غلط
۳- قبل از اظهار نظر تأمل می کنم تا مطمئن شوم آنچه می گویم درست است.	درست	؟	غلط
۴- تمایل دارم حسادت کنم.	گاهی	بندرت	هرگز
۵- اگر قرار باشد زندگی را دوباره از سر بگیرم: الف: آن را به گونه ای متفاوت سازمان می دادم. ب: دلم می خواست همین زندگی را داشته باشم.	الف	؟	ب
۶- در همه مسایل با والدینم مشورت می کنم.	بله	؟	خیر
۷- اگر پاسخ نه بشنوم ناراحت می شوم، حتی اگر بدانم آنچه می خواهم غیر ممکن است.	درست	؟	غلط
۸- در صداقت افرادی که با من رفتاری دوستانه تر از حد انتظار دارند، تردید می کنم.	درست	؟	غلط
۹- والدینم (یا کسانی که مرا بزرگ کرده اند) هر وقت دستور می دادند و می خواستند که من از آن ها اطاعت کنم: الف: همیشه منطقی بودم. ب: اغلب غیر منطقی بودم.	الف	؟	ب
۱۰- به نظر می رسد که نیاز من به دوستان، بیشتر از نیاز آن ها به من است.	گاهی	بندرت	هرگز
۱۱- مطمئن هستم که می توانم در مقابل یک مشکل ناگهانی مقاومت کنم.	بندرت	گاهی	اغلب
۱۲- وقتی بچه بودم از تاریکی می ترسیدم.	اغلب	گاهی	هرگز
۱۳- گاهی دیگران می گویند که من هیجان خود را به آسانی اعمال و گفتار نشان می دهم.	بله	؟	خیر

ب	؟	الف	۱۴- اگر مردم از محبت و مهربانی من سوء استفاده کنند: الف: ناراحت می شوم و کینه به دل می گیرم. ب: به زودی فراموش می کنم و می بخشم.
هرگز	گاهی	اغلب	۱۵- انتقاد های مردم، بیشتر از آن چه به من کمک کنند، ناراحت می کنند.
خیر	؟	بله	۱۶- برابم اتفاق می افتد که خیلی زود علیه مردم عصبانی می شوم.
اغلب	گاهی	بندرت	۱۷- درست مثل زمانی که چیزی را بخوام و ندانم که چه می خواهم، احساس نگرانی می کنم.
غلط	؟	درست	۱۸- گاهی از خود می پرسم که آیا مردم واقعاً به آنچه می گویم علاقمندند ؟
غلط	؟	درست	۱۹- هرگز دچار احساس های نامعلوم مثل درد های مبهم، اختلالات هاضمه، شنیدن صدای قلب و غیره نشده ام.
هرگز	بندرت	گاهی	۲۰- در موقع بحث با برخی مردم، آن قدر ناراحت می شوم که به زحمت حرف می زنم.
غلط	؟	درست	۲۱- وقتی کاری انجام می دهم، بیشتر از دیگران انرژی صرف می کنم، چون با اضطراب کار می کنم.
غلط	؟	درست	۲۲- شیوه ای به کار می برم که حواس پرتی نداشته باشم و جزئیات را فراموش نکنم.
خیر	؟	بله	۲۳- موانع و دشواری ها هرچه باشد، همیشه پشتکار نشان می دهم و اولین هدفهای خود را دنبال می کنم.
خیر	؟	بله	۲۴- در موقعیت های دشوار برانگیخته می شوم و راه خود را گم می کنم.
خیر	؟	بله	۲۵- گاهی خواب های آشفته می بینم.
خیر	؟	بله	۲۶- وقتی خود را در مقابل یک مشکل می بینم، همیشه احساس می کنم که به قدر کافی انرژی دارم.
غلط	؟	درست	۲۷- گاهی احساس می کنم که به اجبار و بدون دلیل و قانع کننده ای باید چیزهایی بشمارم.
غلط	؟	درست	۲۸- اکثر مردم ذهن عجیب و غریبی دارند، هر چند که دوست ندارند آن را قبول کنند.
خیر	؟	بله	۲۹- وقتی در میان جمع مرتکب یک رفتار ناشیانه می شوم، می توانم آن را به زودی فراموش کنم.
ب	؟	الف	۳۰- احساس می کنم که بد اخلاق هستم و نمی خواهم کسی را ببینم: الف: به مناسبت هایی ب: اغلب
گاهی	بندرت	هرگز	۳۱- وقتی کارها خوب پیش نمی رود، گریه ام می گیرد.
خیر	؟	بله	۳۲- حتی در میان جمع، گاهی احساس تنهایی و بی ارزشی می کنم.
هرگز	گاهی	اغلب	۳۳- نصف شب بیدار می شوم و به علت اشتغالات ذهنی، به دشواری می توانم دوباره بخوابم.
خیر	؟	بله	۳۴- دشواری ها هر چه باشد، معمولاً ظاهر امر را حفظ می کنم.
خیر	؟	بله	۳۵- گاهی بدون علت احساس گناه یا احساس پشیمانی می کنم.
هرگز	گاهی	اغلب	۳۶- اعصاب من به قدری خراب است که برخی صداها، مثل صدای غرچ و غرچ کردن در، برابم غیر قابل تحمل می شود و ناراحت می کند.
خیر	؟	بله	۳۷- اگر به علتی ناراحت شوم، معمولاً خیلی زود آرامش خود را باز می یابم.
خیر	؟	بله	۳۸- وقتی به یاد یک کار دشوار می افتم که باید انجام دهم، معمولاً لرزه بر اندامم می افتد یا عرق می کنم.
خیر	؟	بله	۳۹- وقتی می خواهم بخوابم، معمولاً خیلی زود به خواب می روم، در عرض چند دقیقه.
خیر	؟	بله	۴۰- وقتی به چیزهایی فکر می کنم که قبلاً و به مدت خیلی کم به آنها علاقمند بودم، گاهی حالت اضطراب یا برانگیختگی بیش از حد به من دست می دهد.