نسخه فارسي

مقياس اضطراب شناختي-جسماني

Cognitive-Somatic Anxiety

**نيما قرباني**

**استاد تمام دانشگاه تهران**

منابع مقياس اضطراب شناختي-جسماني:

* Degood, D. and Tait, R. (1987). The cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire: Psychometric and Validity Data. Journal of psychopatology and behavioral assessment, Vol. 9, No. 1, 1987.

معمولاً يا در مواقعي خاص كه مضطرب مي­شويد، چقدر علائم زير را تجربه مي­كنيد.

اصلا به ندرت گاهي اوقات زياد خيلي زياد

1. 2 3 4 5

1. به خاطر افكار غير قابل كنترل، تمركز كردن برايم مشكل مي­شود.

2. ضربان قلبم تندتر مي­شود.

3. در مورد چيزهايي كه واقعا مهم نيست، بيش از حد معمول ناراحت مي­شوم.

4. درون بدنم احساس بهم ريختگي مي­كنم.

5. صحنه­هاي ترسناكي را تصور مي­كنم.

6. دچار اسهال مي­شوم.

7. نمي­توانم تصاوير ذهني اضطراب­آور را از ذهنم بيرون كنم.

8. در معده­ام احساس تنش و گرفتگي مي­كنم.

9. فكرهاي پيش پا افتاده­اي از ذهنم مي­گذرد و نگرانم مي­كند.

10. با حالت عصبي قدم مي­زنم و راه مي­روم.

11. احساس مي­كنم كنترلم را از دست داده­ام؛ زيرا نمي­توانم ذهنم را سريع جمع و جور كنم.

12. بي­حركت مي­شوم.

13. نمي­توانم افكار اضطراب­آور را از ذهنم بيرون كنم.

14. عرق مي­كنم.

نمرات فرد: مقياس شناختي

نمرات زوج: مقياس سوماتيك