

کالج پروژه

www.collegeprozheh.ir



دانلود پروژه های دانشگاهی

بانک موضوعات پایان نامه

دانلود مقالات انگلیسی با ترجمه فارسی

آموزش نگارش پایان نامه ، مقاله ، پروپوزال

دانلود جزوه و نمونه سوالات استخدامی

پرسشنامه اضطراب کتل

- ۱- توجه من نسبت به اشخاص یا سرگرمیها تقریباً به سرعت تغییر می‌کند.
درست بین این دو غلط
- ۲- اگر اشخاص نفس خوبی به من ندارند، این امر مانع آرامش فکری کامل من نمی‌شود.
درست بین این دو غلط
- ۳- دوست دارم نسبت به صحت آنچه می‌خواهم بگویم کاملاً مطمئن باشم قبل از این که عقیده خود را ابراز کنم.
بله بین این دو نه
- ۴- تمایل دارم که خود را به دست احساسات حسادت آمیز بسپارم.
گاهی به ندرت هرگز
- ۵- اگر قرار باشد که زندگیم را دوباره شروع کنم:
الف: آن را به گونه‌ای متفاوت سازمان خواهم داد.
ب: دلم می‌خواهد همانطور باشد که قبلاً بوده است.
الف بین این دو ب
- ۶- والدینم را در مورد همه مسائل تحسین می‌کنم.
بله بین این دو نه
- ۷- اگر پاسخ "نه" بشنوم ناراحت می‌شوم حتی وقتی می‌دانم که آن چیزی که می‌خواهم غیرممکن است.
درست بین این دو غلط
- ۸- در مورد درستکاری اشخاص تردید می‌کنم که با من رفتاری دوستانه‌تر از آن دارند که داشته‌ام.
درست بین این دو غلط
- ۹- وقتی دستوراتی می‌دادند یا اطاعت مرا خواستار می‌شدند، والدینم (یا کسانی که مرا بزرگ کرده‌اند):
الف: همواره بسیار بسیار معقول بوده‌اند.
ب: غالباً نامعقول بوده‌اند.
بندرت گاهی غالباً
- ۱۰- نیاز من به دوستانم بیشتر از نیاز آنها به من است.
بندرت گاهی غالباً
- ۱۱- من یقین دارم که می‌توانم نیروهایم را بسیج کنم تا با یک مشکل ناگهانی مقابله نمایم.
همیشه گاهی بندرت
- ۱۲- وقتی بچه بودم از تاریکی می‌ترسیدم.
غالباً گاهی هرگز
- ۱۳- دیگران گاهی به من می‌گویند که به آسانی هیجانم را در صدایم و رفتارم نشان می‌دهم.
بله مردد نه
- ۱۴- اگر اشخاص از ملاطفت من به طور ناشایسته استفاده کنند:
الف: جریحه‌دار می‌شوم و کینه به دل می‌گیرم.
ب: به زودی فراموش می‌کنم و می‌بخشم.
الف بین این دو ب
- ۱۵- انتقادات شخصی بسیاری از اشخاص مرا ناراحت می‌کنند به جای آن که به من کمک کنند.
غالباً گاهی هرگز

| | | | |
|--------|---------------|-------|---|
| غلط | بین این دو | درست | ۱۶- برایم غالباً اتفاق می افتد که خیلی زود علیه اشخاص خشمگین می شوم. |
| غالباً | گاهی | بندرت | ۱۷- احساس اضطراب می کنم مثل این که چیزی می خواهم بدون آن که بدانم چیست. |
| غلط | بین این دو | درست | ۱۸- گاهی از خود می پرسم که آیا اشخاصی که با آنها صحبت می کنم نسبت به آنچه می گویم واقعاً علاقه مند هستم. |
| غلط | مردد | درست | ۱۹- من هرگز احساس مبهم ناراحتی هایی مانند دردهای نامعین اختلالات هاضمه احساس ضریان قلب و غیره را نداشته ام. |
| هرگز | بندرت | گاهی | ۲۰- در موقع صحبت با بعضی اشخاص آنقدر ناراحت می شوم که به سختی جرأت حرف زدن دارم. |
| غلط | مردد | درست | ۲۱- من بیشتر از اغلب اشخاص به هنگام انجام کاری نیرو مصرف می کنم، چون آن را با "تمام قوا" انجام می دهم. |
| غلط | مردد | درست | ۲۲- همواره به خود می گویم که حواس پرت نباشم و جزئیات را فراموش نکنم. |
| نه | بین این دو | بله | ۲۳- هر اندازه موانع، مشکل و ناخوشایند باشند من ایستادگی می کنم هدفهای نخستین خود را حفظ می کنم. |
| نه | بین این دو | بله | ۲۴- من در موقعیت های مشکل، هیجان زوده و سردرگم می شوم. |
| نه | بین این دو | بله | ۲۵- من گاه به گاه خوابهایی می بینم که خوابم را مختل می کنند. |
| نه | بین این دو | بله | ۲۶- من همواره به اندازه کافی نیرو دارم وقتی در مقابل مشکلات قرار می گیرم. |
| غلط | مردد | درست | ۲۷- گاهی خود را مجبور می بینم که چیزها را بدون دلیل موجه، بشمارم. |
| غلط | مردد | درست | ۲۸- غالب اشخاص تا حدی روحیه ای عجیب دارند هر چند مایل به پذیرفتن آن نیستند. |
| نه | بین این دو | بله | ۲۹- وقتی در مقابل دیگران مرتکب اشتباهی می شوم و می توانم آن را سریعاً فراموش کنم. |
| نه | بین این دو | الف | ۳۰- من احساس بدخلقی می کنم و نمی خواهم کسی را ببینم: الف: گاهی ب: تقریباً همیشه |
| گاهی | بسیار به ندرت | هرگز | ۳۱- در مقابل بدبیاری، تقریباً به گریه می افتم |
| نه | بین این دو | بله | ۳۲- حتی در میان جمع گاهی احساس تنهایی و بی ارزشی بر من چیره می شود. |

| | | | |
|------|------------|--------|--|
| هرگز | گاهی | غالباً | ۳۳- به هنگام شب بیدار می‌شوم و به دلیل اشغالات فکری، به سختی می‌توانم بخوانیم. |
| نه | بین این دو | بله | ۳۴- مشکلاتی که برایم پیش می‌آیند هر چه باشد، معمولاً حالم کاملاً خوب است. |
| نه | بین این دو | بله | ۳۵- گاهی برای چیزهای بسیار کوچک، احساس گناه یا پشیمانی می‌کنم. |
| هرگز | گاهی | غالباً | ۳۶- اعصابم آنقدر تحریک است که بعضی صداها مثل صدای در، به نظرم غیرقابل تحمل می‌آیند و مرتعش می‌کنند. |
| نه | بین این دو | بله | ۳۷- اگر چیزی به شدت ناراحتم کند، معمولاً آرامشم را خیلی زود بدست می‌آورم. |
| نه | بین این دو | بله | ۳۸- تمایل به لرزیدن و یا عرق کردن دارم وقتی به کار مشکلی فکر می‌کنم که باید انجام دهم. |
| نه | بین این دو | بله | ۳۹- معمولاً به سرعت، در عرض چند دقیقه خوابم می‌برد، وقتی به رختخواب می‌روم. |
| | | | ۴۰- گاهی دچار حالت تنش یا ناآرامی می‌شوم وقتی به چیزهایی فکر می‌کنم که اندکی پیش فکرم را مشغول کرده و توجهم را به خود جلب کرده بوده‌اند. |
| غلط | مردد | درست | |