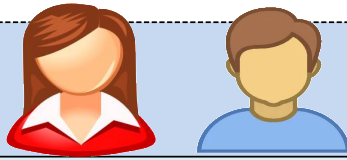


# گزارش آزمون اضطراب فراگیر GAD-7

مینا حیدری

۱۴۰۳/۰۴/۰۱

## اطلاعات فردی آزمون دهنده



نام	مینا
نام خانوادگی:	حیدری
تلفن تماس:	۰۹۳۰۰۰۵۲۰۰۳
سن:	۱۵
جنس:	زن
کد مراجع:	۲۰۲۱
تاریخ انجام آزمون	۱۴۰۳/۰۴/۰۱

نام:

نام خانوادگی:

تلفن تماس:

سن:

جنس:

کد مراجع:

تاریخ انجام آزمون

### مقدمه:

پرسشنامه اضطراب فراگیر ابزاری کوتاه و استاندارد در حوزه سلامت روان است که به منظور سنجش میزان نگرانی و تنش پایدار در افراد طراحی شده است. این ابزار با تمرکز بر نشانه‌های اصلی اضطراب فراگیر تلاش می‌کند تصویری روشن از شدت و گستره نگرانی‌های روزمره و میزان تأثیر آن‌ها بر عملکرد فرد ارائه دهد. هدف اصلی این پرسشنامه شناسایی الگوی کلی اضطراب و بررسی میزان درگیری ذهنی فرد با افکار نگران‌کننده در هفته‌های اخیر است.

اضطراب فراگیر حالتی است که در آن فرد به طور مداوم و افراطی درباره موضوعات مختلف زندگی مانند تحصیل، شغل، سلامت، خانواده یا مسائل روزمره دچار نگرانی می‌شود. این نگرانی‌ها معمولاً کنترل‌ناپذیر بوده و با نشانه‌هایی مانند بی‌قراری، تنش عضلانی، خستگی، اختلال خواب، دشواری در تمرکز و تحریک‌پذیری همراه است. تداوم این وضعیت می‌تواند بر کیفیت زندگی، روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی یا شغلی تأثیر بگذارد.

این پرسشنامه با طرح پرسش‌هایی درباره میزان تجربه نشانه‌های اضطرابی، امکان برآورد شدت علائم را فراهم می‌کند. بررسی منظم این نشانه‌ها می‌تواند به شناسایی الگوهای پایدار نگرانی کمک کرده و نشان دهد که آیا اضطراب از سطح طبیعی و گذرا فراتر رفته است یا خیر. از آنجا که احساس نگرانی در حد متعادل بخشی طبیعی از زندگی است، تمایز میان اضطراب سازگارانه و اضطراب فراگیر اهمیت زیادی دارد.

شناخت به‌موقع نشانه‌های اضطراب فراگیر می‌تواند در پیشگیری از تشدید مشکلات هیجانی نقش مهمی داشته باشد. آگاهی از شدت و تکرار علائم به فرد و متخصصان کمک می‌کند تا در صورت لزوم، راهکارهای حمایتی، آموزشی یا درمانی مناسب را برنامه‌ریزی کنند. همچنین این ارزیابی می‌تواند مبنایی برای پیگیری تغییرات در طول زمان و بررسی اثربخشی مداخلات باشد.

نتایج به‌دست‌آمده از این پرسشنامه نشان‌دهنده یک ارزیابی اولیه از وضعیت فعلی فرد است و به تنهایی به معنای تشخیص قطعی اختلال اضطراب فراگیر محسوب نمی‌شود. با این حال، این یافته‌ها می‌توانند در افزایش آگاهی، درک بهتر وضعیت هیجانی و تصمیم‌گیری آگاهانه برای دریافت حمایت تخصصی در صورت نیاز، نقش مؤثری ایفا کنند. این گزارش با هدف کمک به شناخت دقیق‌تر نشانه‌های اضطرابی و حمایت از سلامت روان تهیه شده است.

در جدول زیر نمره اضطراب همراه با وضعیت فرد در مولفه ارائه شده است. در ادامه نیز مورد تفسیر و تحلیل قرار گرفته است

ردیف	مولفه	نمره	سطح	وضعیت پیگیری
۱	اضطراب	۱۳	اضطراب نسبتاً شدید	نیازمند مداخله تخصصی

**تفسیر اختصاصی:** اضطراب در سطح نسبتاً شدید و نیازمند توجه جدی است.

این سطح از نمره نشان می‌دهد که اضطراب فرد از حالت متوسط فراتر رفته و ویژگی‌هایی مانند نگرانی دائمی، بی‌قراری قابل توجه، تنش عضلانی، نشانه‌های جسمانی مرتبط با اضطراب (مانند تپش قلب، دل‌درد، سردرد)، افکار نگران‌کننده مداوم، و کاهش توانایی تمرکز ممکن است دیده شود. این سطح از علائم می‌تواند در عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی، خواب و کیفیت زندگی تأثیر گذاشته و فرد را در مدیریت موقعیت‌های روزمره دچار چالش کند. در صورت عدم مداخله احتمال تشدید علائم وجود دارد و لازم است که این وضعیت جدی گرفته شود.

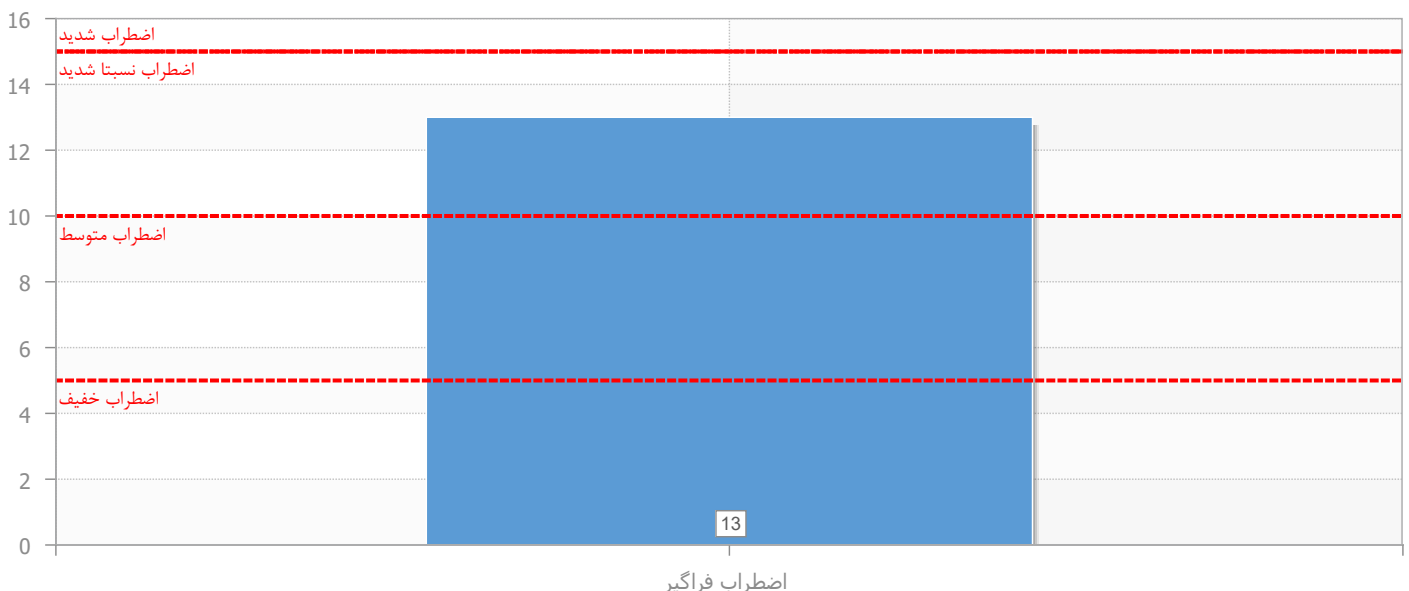
#### پیشنهادات و راهکارها:

توصیه می‌شود فرد توسط متخصص روان‌شناسی ارزیابی شود تا نیاز به درمان مشخص شود. استفاده از تکنیک‌های شناختی-رفتاری، تمرین‌های آرام‌سازی، اصلاح سبک زندگی، و کاهش عوامل استرس‌زا اهمیت دارد.

#### تأثیرات بر ابعاد تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی:

این سطح از اضطراب می‌تواند باعث افت عملکرد، دشواری در تمرکز، حساسیت شدید هیجانی، و کاهش کیفیت خواب یا روابط بین‌فردی شود.

#### اضطراب فراگیر



در ادامه پاسخ نامه فرد آورده شده است

۰	اصلا
۱	چندین روز
۲	بیش از نیمی از روز
۳	تقریبا هر روز

ردیف	سوال	پاسخ
۱	احساس عصبی بودن، اضطراب یا نزدیک مرز بودن	۲
۲	قادر نبودن به جلوگیری یا کنترل نگرانی	۲
۳	نگرانی بیش از حد در مورد چیزهای مختلف	۲
۴	سختی در آرام بودن و احساس آرامش	۱
۵	آنقدر بی قرار بودم که برایم آرام نشستن سخت است	۲
۶	به آسانی آزرده یا تحریک می شوم	۲
۷	احساس ترس به دلیل اینکه ممکن است اتفاق وحشتناکی رخ دهد	۲