

UJIAN SARINGAN ANZIETI
ANXIETY SCREENING TOOL (AST)

Sila baca setiap kenyataan dengan teliti and tandakan bulatan pada nombor 0, 1, 2, 3 atau 4 bagi menggambarkan keadaan anda. Tiada jawapan yang betul atau salah.

Please read each statement carefully and circle a number 0, 1, 2, 3, or 4 which indicates how much the statement applied to you. There are no right or wrong answers.

		Tidak Pernah Never	Sekali-sekala <i>Rarely</i>	Selalu <i>Sometime s</i>	Kerap <i>Fairly often</i>	Amat Kerap <i>Always</i>
1	Saya rasa gelisah. <i>I feel nervous.</i>	0	1	2	3	4
2	Saya takut sesuatu yang buruk akan menimpa diri saya. <i>I am afraid of something bad will happen to me.</i>	0	1	2	3	4
3	Saya rasa seperti tercekik. <i>I am feeling of choking.</i>	0	1	2	3	4
4	Saya tak berasa tenang. <i>I don't feel calm.</i>	0	1	2	3	4
5	Saya berasa gementar. <i>I have the feeling of shakiness.</i>	0	1	2	3	4
6	Saya rasa tergesa-gesa tanpa sebab yang jelas. <i>I feel rushing without any reason.</i>	0	1	2	3	4
7	Saya rasa seperti hendak pitam. <i>I feel dizzy.</i>	0	1	2	3	4
8	Saya rasa muka saya hangat. <i>I feel flushed on my face.</i>	0	1	2	3	4
9	Saya rasa bimbang. <i>I feel worried.</i>	0	1	2	3	4
10	Saya rasa tidak tenteram. <i>I feel unsteady.</i>	0	1	2	3	4
11	Saya mudah cemas. <i>I panic easily.</i>	0	1	2	3	4
12	Saya tidak boleh rileks. <i>I am unable to relax.</i>	0	1	2	3	4
13	Saya rasa sesuatu malapetaka akan melanda saya. <i>I think I will be hit by some disaster.</i>	0	1	2	3	4
14	Saya sentiasa risau. <i>I am always worried.</i>	0	1	2	3	4

15	Saya selalu panik. <i>I am always panic.</i>	0	1	2	3	4
16	Saya sentiasa resah. <i>I am always restless/ uneasy.</i>	0	1	2	3	4
17	Hati saya berdebar-debar. <i>My heart is pounding.</i>	0	1	2	3	4
18	Saya rasa perut saya tidak selesa. <i>I have stomach ache.</i>	0	1	2	3	4
19	Saya rasa menggigil. <i>I am shivering.</i>	0	1	2	3	4

KAEDAH PEMARKAHAN/ SCORING INSTRUCTIONS

Skoring Ujian Saringan Anzieti

Penjumlahan skor keseluruhan skala: Cadangan pengiraan seperti berikut: Jumlah skor keseluruhan = $19 \times 4 = 76$

Keputusan dan kategori subskala:

Kategori 1: skor rendah (25%) [skor 0 - 19]

Kategori 2: skor sederhana (25%) [skor 20 - 38]

Kategori 3: skor tinggi (25%) [skor 39 - 57]

Kategori 4: skor sangat tinggi (25%) [skor 58 - 76]

*Nota penting: Klasifikasi ini hanya berdasarkan prinsip taburan normal skor dan belum dibangun dan diuji norma kelompok.

Overall scale total:

The total score is $19 \times 4 = 76$

Results and subscale categories:

Category 1: Low score (25%) [score 0 - 19]

Category 2: Moderate score (25%) [score 20 - 38]

Category 3: High score (25%) [score 39 - 57]

Category 4: Very high score (25%) [score 58 - 76]

*Note this classification is based on the principal of normal distribution, and has not been developed or tested with a normative population.