

## مقیاس اضطراب کودکان اسپنس

نام و نام خانوادگی:.....	سن:.....	فرزند چندم:.....
تعداد خواهران:.....	تعداد برادران:.....	تاریخ:.....

هر جمله را بدقت بخوانید و میزان اتفاق آن مورد را با ضربدر (\*) مشخص کنید. توجه داشته باشید که پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد.

شماره	سؤال	پاسخ			
		هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۱	من در مورد همه چیز نگرانم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۲	از تاریکی می ترسم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۳	وقتی که مشکلی دارم در دلم احساس عجیبی پیدا می شود.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۴	من می ترسم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۵	از تنها بودن در خانه می ترسم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۶	زمانی که باید امتحان بدهم می ترسم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۷	زمانیکه مجبورم از توالت عمومی استفاده کنم میترسم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۸	هنگامیکه از والدینم دور هستم نگران میشوم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۹	من می ترسم جلوی مردم مسخره بنظر بیایم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۱۰	نگرانم که کار مدرسه ام را بد انجام بدهم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۱۱	همکلاسیهایم مرا دوست دارند.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۱۲	نگرانم که برای یکی از اعضای خانواده ام اتفاق وحشتناکی بیفتد.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۱۳	احساس می کنم که نمیتوانم نفس بکشم بدون این که دلیلی وجود داشته باشد.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۱۴	من مجبورم همه چیز را دائماً کنترل کنم که درست انجام داده باشم. (مثلاً چراغ را خاموش کنم).	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۱۵	از تنها خوابیدن می ترسم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۱۶	من سختم است که صبحها به مدرسه بروم چون اعصابم ناراحت است و می ترسم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۱۷	خوب ورزش میکنم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۱۸	از سگ میترسم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۱۹	بنظر نمی رسد که بتوانم افکار بد و احمقانه را از سرم بیرون کنم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۲۰	هر موقع مشکلی داشته باشم قلبم تند می زند.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه
۲۱	ناگهان بدون دلیل میترسم.	هرگز	گاه گاهی	غالباً	همیشه

پاسخ				سؤال	شماره
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	من نگرانم که اتفاق بدی برایم بیافتد.	۲۲
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	از رفتن به دکتر یا دندانپزشک می ترسم.	۲۳
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	هر موقع مشکلی داشته باشم احساس میکنم خرد میشوم.	۲۴
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	از مکانهای مرتفع و آسانسور می ترسم.	۲۵
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	من آدم خوبی هستم.	۲۶
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	مجبورم فکرای خاصی بکنم تا از اتفاقیهای بد جلوگیری بکنم. (مثل شمارش اعداد یا تکرار کلمات)	۲۷
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	از مسافرت با ماشین یا اتوبوس یا قطار می ترسم.	۲۸
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	نگرانم که دیگران راجع به من چه فکری می کنند.	۲۹
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	من از جاهای شلوغ می ترسم. (مانند مراکز خرید- سینما- اتوبوس- زمین بازی)	۳۰
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	احساس خوشحالی می کنم .	۳۱
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	ناگهان بی دلیل میترسم.	۳۲
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	از حشراتی مثل سوسک میترسم .	۳۳
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	ناگهان بدون هیچ دلیلی احساس غش و سرگیجه میکنم.	۳۴
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	از اینکه جلوی کلاس صحبت کنم می ترسم.	۳۵
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	ناگهان بدون هیچ دلیلی قلبم شروع به تند زدن میکند .	۳۶
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	نگرانم که ناگهان بترسم بدون اینکه دلیلی برای ترس وجود داشته باشد .	۳۷
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	خودم را دوست دارم .	۳۸
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	از اینکه در جاهای کوچک و بسته باشم میترسم. (مثل تونل ها یا اتاق های کوچک )	۳۹
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	مجبور هستم بعضی کارها را بطور تکراری انجام دهم (مثل شستن دستهایم یا تمیز کردن یا قرار دادن چیزها به ترتیب خاص ).	۴۰
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	افکار یا تصاویر احمقانه در ذهنم مرا آزار می دهد .	۴۱
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	باید بعضی کارها را دقیقاً" به شیوه ای درست انجام دهم تا اتفاق بدی نیافتد.	۴۲
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	به کارها و موفقیتهای مدرسه ام احساس افتخار می کنم.	۴۳
همیشه	غالباً	گاه گاهی	هرگز	اگر مجبور شوم در طول شب از خانه دور باشم احساس ترس می کنم.	۴۴

۴۵ آیا چیز دیگری هم هست که شما واقعا" از آن می ترسید؟ آری خیر

- لطفا بنویسید که از چه چیز دیگری می ترسید .
- چند وقت به چند وقت از این چیزها می ترسید.