

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.