

| مقطع تحصیلی: | | | | سن: | جنسیت: |
|--------------|------------|---------|------|--|---|
| همیشه | گاهی اوقات | به ندرت | هرگز | لطفاً جملات زیر را با دقت بخوانید و از میان 4 گزینه هرگز، به ندرت ، گاهی اوقات و همیشه بهترین گزینه را که بیان کننده نظر شماست، انتخاب کنید. | |
| | | | | | |
| | | | | 1 | من احساس نگرانی یا ناراحتی می کنم. |
| | | | | 2 | من معمولاً از دیگران اجازه می گیرم. |
| | | | | 3 | من از اینکه دیگران به من بخندند، نگرانم. |
| | | | | 4 | وقتی پدر و مادرم از من دور می شوند، می ترسم. |
| | | | | 5 | من در نفس کشیدن مشکل دارم. |
| | | | | 6 | من همیشه مواظب خطرهای هستم. |
| | | | | 7 | تصور رفتن به اردو برای من ترسآور است. |
| | | | | 8 | من ترس و دلهره دارم. |
| | | | | 9 | من خیلی تلاش می کنم که از والدین و معلمهایم اطاعت کنم. |
| | | | | 10 | من از اینکه بچه های دیگر بخوانند مرا مسخره کنند، می ترسم. |
| | | | | 11 | من سعی می کنم در نزدیکی پدر و مادرم بمانم. |
| | | | | 12 | من احساس ضعف و سرگیجه می کنم. |
| | | | | 13 | من ابتدا همه چیز را به دقت بررسی می کنم. |
| | | | | 14 | من از اینکه در کلاس اسمم را صدا بزنند، نگرانم. |
| | | | | 15 | من فرد پر جنب و جوشی هستم. |
| | | | | 16 | من از اینکه دیگران مرا احمق بدانند، می ترسم. |
| | | | | 17 | من شب ها لامپ اتاقم را روشن می گذارم. |
| | | | | 18 | من در قفسه سینه ام احساس درد می کنم. |
| | | | | 19 | من از اینکه بدون خانواده ام جایی بروم، دوری می کنم. |
| | | | | 20 | من حس عجیب، غریب و غیرواقعی دارم. |
| | | | | 21 | من سعی می کنم آنچه را که دیگران دوست دارند، انجام دهم. |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------|
| | | | | من از اینکه دیگران درباره من چگونه فکر می کنند، نگرانم. | 2 2 |
| | | | | من از تماشای فیلم های سینمایی و برنامه های ترسناک، خودداری می کنم. | 2 3 |
| | | | | قلبم به سرعت می تپد یا تپش قلب دارم. | 2 4 |
| | | | | من از چیزهایی که مرا ناراحت می کنند، دوری می کنم. | 2 5 |
| | | | | من کنار یکی از اعضای خانواده ام می خوابم. | 2 6 |
| | | | | من احساس بی قراری و ناآرامی، می کنم. | 2 7 |
| | | | | من سعی می کنم هر کاری را کاملاً درست انجام دهم. | 2 8 |
| | | | | من از اینکه کار احمقانه یا شرمآوری انجام دهم، نگرانم. | 2 9 |
| | | | | من از سوار شدن به ماشین یا اتوبوس می ترسم. | 3 0 |
| | | | | من حالت تهوع دارم. | 3 1 |
| | | | | اگر ناراحت شوم یا بترسم، بلافاصله به کسی اطلاع می دهم. | 3 2 |
| | | | | من از اینکه کاری را در جمع انجام دهم، عصبی می شوم. | 3 3 |
| | | | | آب و هوای بد، تاریکی، ارتفاع، حیوانات و حشرات، مرا می ترسانند. | 3 4 |
| | | | | دست هایم می لرزند. | 3 5 |
| | | | | من شرایط را کاملاً بررسی می کنم تا مطمئن شوم که همه چیز امن است. | 3 6 |
| | | | | برای من سخت است که از بچه های دیگر بخوامم با من بازی کنند. | 3 7 |
| | | | | احساس می کنم دست هایم عرق کرده یا سرد می شوند. | 3 8 |
| | | | | من خجالتی هستم. | 3 9 |

مقیاس چندبعدی اضطراب کودکان¹

این مقیاس که توسط مارچ و همکاران در سال 1997 ساخته شد، یک ابزار خودگزارشی است که 39 گویه دارد و برای ارزیابی نشانه های اضطراب در گروههای سنی 8 تا 19 سال استفاده می شود. هرگویه بر مبنای

¹. multidimensional anxiety scale for children

یک مقیاس چهار درجه ای لیکرت از صفر تا سه (هرگز 0، بندرت 1، گاهی اوقات 2 و همیشه 3) نمره گذاری می شود. این مقیاس چهار بعد را اندازه گیری می کند که شامل:

1- اضطراب اجتماعی سوالهای: 14، 10، 3، 39، 37، 33، 29، 22، 16

2- اضطراب جدایی سوالهای: 4، 7، 11، 17، 19، 23، 26، 30، 34

3- اجتناب از آسیب سوالهای: شماره 2، 6، 9، 13، 21، 25، 28، 32، 36

4- نشانه های اضطراب جسمانی: سوالات شماره 1، 5، 8، 12، 15، 18، 20، 24، 27، 31، 35، 38

در صورتی که در هر مقیاس از چهار مقیاس بالا نمره بالاتر از 8 آوردید نیاز به ارزیابی بالینی دارید.

ینجری، گینزبرگ و بارستین، 2009؛ به نقل از مشهدی و همکاران، 1391) در مطالعه ایوارسون (2006) برای کل مقیاس ضریب آلفای 0/87 و برای خرده مقیاس اضطراب اجتماعی، نشانه های جسمانی، اجتناب از آسیب و اضطراب جدایی به ترتیب ضریب آلفای 0/71، 64/84، 0/0/83 به دست آمد. مشهدی و همکاران (1391) نیز در بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه، مشخصات روان سنجی مناسبی را گزارش کردند.

منابع:

Kingery, J. N., Ginsburg, G. S., & Burstein, M. (2009). Factor Structure and Psychometric Properties of the Multidimensional Anxiety Scale for Children in an African American Adolescent Sample. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(2): 287–300

مشهدی، علی، سلطانی شال، رضا، میردورقی، فاطمه، بهرامی، بهرامی (1391). ویژگیهای روانسنجی مقیاس

چندبعدی اضطراب کودکان. فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال 6، شماره 1 (21)، بهار 1391، 70-87.