

مقطع				سن:	جنسیت: تحصیلی:
				لطفاً جملات زیر را با دقت بخوانید و از میان ۴ گزینه هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و همیشه بهترین گزینه را که بیان کننده نظر شماست، انتخاب کنید.	
۰ هرگز	۱ به ندرت	۲ گاهی	۳ همیشه		
				۱	من احساس نگرانی یا ناراحتی می‌کنم.
				۲	من معمولاً از دیگران اجازه می‌گیرم.
				۳	من از اینکه دیگران به من بخندند، نگرانم.
				۴	وقتی پدر و مادرم از من دور می‌شوند، می‌ترسم.
				۵	من در نفس کشیدن مشکل دارم.
				۶	من همیشه مواظب خطرهای هستم.
				۷	تصور رفتن به اردو برای من ترس آور است.
				۸	من ترس و دلهره دارم.
				۹	من خیلی تلاش می‌کنم که از والدین و معلم‌هایم اطاعت کنم.
				۱۰	من از اینکه بچه‌های دیگر بخواهند مرا مسخره کنند، می‌ترسم.
				۱۱	من سعی می‌کنم در نزدیکی پدر و مادرم بمانم.
				۱۲	من احساس ضعف و سرگیجه می‌کنم.
				۱۳	من ابتدا همه چیز را به دقت بررسی می‌کنم.
				۱۴	من از اینکه در کلاس اسمم را صدا بزنند، نگرانم.
				۱۵	من فرد پر جنب و جوشی هستم.
				۱۶	من از اینکه دیگران مرا احمق بدانند، می‌ترسم.
				۱۷	من شب‌ها لامپ اتاقم را روشن می‌گذارم.
				۱۸	من در قفسه سینه‌ام احساس درد می‌کنم.
				۱۹	من از اینکه بدون خانواده‌ام جایی بروم، دوری می‌کنم.
				۲۰	من حس عجیب، غریب و غیرواقعی دارم.
				۲۱	من سعی می‌کنم آنچه را که دیگران دوست دارند، انجام دهم.
				۲۲	من از اینکه دیگران درباره من چگونه فکر می‌کنند، نگرانم.
				۲۳	من از تماشای فیلم‌های سینمایی و برنامه‌های ترسناک، خودداری می‌کنم.
				۲۴	قلبم به سرعت می‌تپد یا تپش قلب دارم.
				۲۵	من از چیزهایی که مرا ناراحت می‌کنند، دوری می‌کنم.
				۲۶	من کنار یکی از اعضای خانواده‌ام می‌خوابم.
				۲۷	من احساس بی‌قراری و ناآرامی می‌کنم.
				۲۸	من سعی می‌کنم هر کاری را کاملاً درست انجام دهم.
				۲۹	من از اینکه کار احمقانه یا شرم‌آوری انجام دهم، نگرانم.
				۳۰	من از سوار شدن به ماشین یا اتوبوس می‌ترسم.
				۳۱	من حالت تهوع دارم.
				۳۲	اگر ناراحت شوم یا بترسم، بلافاصله به کسی اطلاع می‌دهم.

				من از اینکه کاري را در جمع انجام دهم، عصبی مي شوم.	۳۳
				آب و هوای بد، تاریکی، ارتفاع، حیوانات و حشرات، مرا می ترسانند.	۳۴
				دست هایم می لرزند.	۳۵
				من شرایط را کاملاً بررسی می کنم تا مطمئن شوم که همه چیز امن است.	۳۶
				برای من سخت است که از بچه های دیگر بخواهم با من بازی کنند.	۳۷
				احساس می کنم دست هایم عرق کرده یا سرد می شوند.	۳۸
				من خجالتی هستم.	۳۹

مقیاس چندبعدی اضطراب کودکان

این مقیاس که توسط مارچ و همکاران در سال ۱۹۹۷ ساخته شد، یک ابزار خودگزارشی است که ۳۹ گویه دارد و برای ارزیابی نشانه های اضطراب در گروه های سنی ۸ تا ۱۹ سال استفاده می شود. هر گویه بر مبنای یک مقیاس چهار درجه ای لیکرت از صفر تا سه (هرگز، بندرت، گاهی اوقات و همیشه) نمره گذاری می شود. این مقیاس چهار بعد را اندازه گیری می کند که شامل:

- ۱- اضطراب اجتماعی: ۱۴، ۱۰، ۳، ۳۹، ۳۷، ۳۳، ۲۹، ۲۲، ۱۶
- ۲- اضطراب جدایی: ۴، ۷، ۱۱، ۱۷، ۱۹، ۲۳، ۲۶، ۳۰، ۳۴
- ۳- اجتناب از آسیب: سوالات شماره ۲، ۶، ۹، ۱۳، ۲۱، ۲۵، ۲۸، ۳۲، ۳۶
- ۴- نشانه های جسمانی: سوالات شماره ۱، ۵، ۸، ۱۲، ۱۵، ۱۸، ۲۰، ۲۴، ۲۷، ۳۱، ۳۵، ۳۸