

مقیاس تجدید نظر شده اضطراب و افسردگی کودکان¹

کلید پرسشنامه:

همیشه	اغلب	گاهی	هرگز	
				1- در مورد مسائل نگرانم.
				2- احساس غمگینی و پوچی می‌کنم.
				3- وقتی مشکلی دارم، احساس عجیبی در داخل شکمم پیدا می‌کنم.
				4- وقتی فکر می‌کنم کاری را خوب انجام نداده‌ام نگران می‌شوم.
				5- از اینکه تنها در خانه بمانم می‌ترسم.
				6- دیگر هیچ چیز زیاد برایم جالب نیست.
				7- وقتی می‌خواهم امتحانی بدهم احساس ترس می‌کنم.
				8- وقتی فکر می‌کنم کسی از دست من عصبانی است نگران می‌شوم.
				9- اگر بخواهم از والدینم دور شوم، نگران می‌شوم.
				10- بخاطر فکرها یا شکل‌های بد و احمقانه در ذهنم ناراحت می‌شوم.
				11- در خوابیدن مشکل دارم.
				12- از اینکه کارهای مدرسه‌ام را بد انجام دهم نگرانم.
				13- نگرانم مبدا اتفاق خیلی بدی برای کسی در خانواده‌ام بیفتد.
				14- گاهی ناگهان احساس می‌کنم نمی‌توانم نفس بکشم، در حالیکه دلیلی برای آن وجود ندارد.

¹ Revised Children Anxiety and Depression Scale (RCADS)

				15- در غذا خوردن مشکلاتی از نظر اشتهایم دارم.
همیشه	اغلب	گاهی	هرگز	
				16- باید مرتب چک کنم که کارها را درست انجام داده باشم (مثلاً چراغ را خاموش کرده باشم، در را قفل کرده باشم).
				17- اگر قرار باشد تنهایی بخوابم می‌ترسم.
				18- صبح‌ها برای رفتن به مدرسه مشکل دارم چرا که احساس ترس می‌کنم یا عصبی هستم.
				19- انرژی لازم برای انجام کارها را ندارم.
				20- نگرانم مبدا به نظر نادان بیایم.
				21- بسیار خسته‌ام.
				22- نگرانم مبدا اتفاقات بدی برای من بیفتد.
				23- انگار نمی‌توانم فکرهای بد و احمقانه را از سرم بیرون کنم.
				24- وقتی مشکلی دارم، قلبم واقعاً تند می‌زند.
				25- نمی‌توانم به روشنی و واضح فکر کنم.
				26- بعضی وقت‌ها بدون اینکه دلیلی داشته باشد شروع به تکان خوردن و لرزیدن می‌کنم.
				27- نگران این هستم که اتفاق بدی قرار است برایم بیفتد.
				28- وقتی مشکلی دارم احساس لرزش می‌کنم.
				29- احساس می‌کنم بی‌ارزشم.
				30- نگرانم که مرتکب اشتباهاتی شوم.
				31- برای اینکه جلوی اتفاقات بد را بگیرم باید فکرهای بخصوصی بکنم (مثلاً فکر به اعداد یا کلمه‌های خاص).
				32- نگران این هستم که دیگران چه فکری درباره‌ی من می‌کنند.

				33- از اینکه در جاهای شلوغ باشم می‌ترسم (مثلاً در مراکز خرید، سینماها، اتوبوس‌ها یا زمین‌های بازی شلوغ).
				34- بعضی وقت‌ها بدون هیچ دلیلی ناگهان واقعاً احساس ترس می‌کنم.
همیشه	اغلب	گاهی	هرگز	
				35- نگرانم که چه اتفاقی قرار است بیفتد.
				36- بعضی وقت‌ها بدون اینکه دلیلی داشته باشد ناگهان احساس ضعف و سرگیجه می‌کنم.
				37- در مورد مرگ فکر می‌کنم.
				38- اگر قرار باشد در کلاس صحبت کنم می‌ترسم.
				39- بعضی وقت‌ها بدون هیچ دلیلی قلبم به شدت می‌زند.
				40- احساس می‌کنم دوست ندارم تکان بخورم.
				41- نگرانم شاید وقتی چیز ترسناکی وجود ندارد ناگهان احساس ترس بکنم.
				42- مجبورم بعضی کارها را مرتب تکرار کنم (مثلاً شستن دست‌ها، تمیز کردن یا گذاشتن چیزها با ترتیب خاص و ...).
				43- می‌ترسم کاری کنم که جلوی مردم احمق جلوه کنم.
				44- برای اینکه جلوی بعضی اتفاقات بد را بگیرم ناچارم بعضی کارها را درست به شکل خاصی انجام دهم.
				45- وقتی شب‌ها به تخت می‌روم نگرانم.
				46- اگر قرار باشد شب در خانه نباشم احساس ترس می‌کنم.
				47- احساس بی‌تابی و ناآرامی دارم.