

The revised children Manifest Anxiety Scale (RCMAS)

نام و نام خانوادگی: سن: جنس: تحصیلات:

خیر	بلی					
		۱	تصمیم گیری برایم مشکل است.			
		۲	وقتی کارها مطابق میل من پیش نمی روند، ناراحت می شوم			
		۳	به نظر میرسد که دیگران کارها را راحت تر از آنچه من می توانم، انجام می دهند			
		۴	تمام کسانی را که می شناسم، دوست دارم			
		۵	خیلی از اوقات دچار تنگی نفس می شوم			
		۶	بیشتر اوقات [وقتها] نگران هستم.			
		۷	من از خیلی چیزها می ترسم.			
		۸	من همیشه مهربان هستم.			
		۹	من زود از کوره درمی روم [عصبانی می شوم].			
		۱۰	نگرانم از این که در آینده والدینم به من چه خواهند گفت			
		۱۱	احساس میکنم که دیگران از راه و روش من در انجام کارها خوششان نمی آید.			
		۱۲	همیشه رفتار خوبی با اطرافیانم دارم.			
		۱۳	شبها به سختی خوابم می برد.			
		۱۴	نگرانم که دیگران درباره من چه فکر می کنند.			
		۱۵	حتی وقتی در جمع افراد هستم احساس تنهایی می کنم			
		۱۶	همیشه خوشحال هستم.			
		۱۷	من بیشتر وقتها دلشوره دارم.			
		۱۸	خیلی زود به من بر می خورد و ناراحت می شوم			
		۱۹	احساس می کنم دستهایم عرق می کنند			

		من همیشه خوش اخلاق هستم.	۲۰
		خیلی زیاد احساس خستگی می کنم.	۲۱
		در مورد آن چه قرار است اتفاق بیفتد، نگران هستم.	۲۲
		بچه های [کودکان] دیگر خوشحالتتر از من هستند.	۲۳
		همیشه حقیقت را می گویم.	۲۴
		خواب های بدی می بینم.	۲۵
		وقتی از من ایراد می گیرند، [خیلی زود] ناراحت و عصبانی می شوم.	۲۶
		احساس می کنم که یک نفر به من خواهد گفت که کارهایم را درست انجام نمی دهم.	۲۷
		هرگز عصبانی نمی شوم.	۲۸
		بعضی اوقات با حالت وحشت زده از خواب بیدار می شوم.	۲۹
		وقتی می خواهم بخوابم نگران هستم.	۳۰
		به سختی می توانم فکرم را روی تکالیف مدرسهام متمرکز کنم.	۳۱
		من هرگز پشت سر دیگران حرف نمی زنم.	۳۲
		اغلب در جایم وول می خورم [تکان می خورم].	۳۳
		[من آدمی] عصبی هستم.	۳۴
		خیلی ها با من مخالفند.	۳۵
		هرگز دروغ نمی گویم.	۳۶
		بیشتر وقتها نگران هستم که اتفاق بدی برایم بیفتد.	۳۷