

آزمون حالت نگرانی کودکان (کوپیتا)

به طور طبیعی، تمام کودکان گاه گاهی دچار نگرانی می شوند و به خاطر اختلاف خلق و خو و شخصیت، دلوپسی های بعضی از آنها بیش از دیگران است. خوشبختانه والدین می توانند به کودکان خود کمک کنند تا از پس نگرانی های خود برآیند و به قول معروف به اسانی آن را مدیریت کنند. کودکانی که به این صورت تربیت می شوند در آینده افرادی متکی به نفس و خوش بین خواند بود. این اعتماد به نفس می تواند به آنها کمک کند تا بر چالش های بزرگ و کوچک زندگی پیروز شوند.

مقیاس نگرانی حالت کودکان در سال 1985 جهت ارزیابی «دامنه های نگرانی» تهیه شده است (کوپیتا و همکاران، 1985).

این پرسشنامه برای افرادی با دامنه سنی 6 تا 17 سال مناسب می باشد. این پرسشنامه را معلمان و والدین می توانند انجام دهند. باید مطمئن شوید که کودک تمام آیتم ها را درک کرده است. این پرسشنامه توسط کوپیتا و همکارش نورثمن در 1985 برای اجرا روی کودکان سنین ابتدایی و بالاتر مورد تایید قرار گرفته است.

خیر	بله	عبارات
		1- کودک من درباره همه چیز نگران است.
		2- کودک من از تاریکی می ترسد.
		3- هر موقع کودک من مشکلی دارد احساس عجیبی در دلش پیدا می کند.
		4- کودک من احساس ترس می کند.
		5- کودک من از تنها ماندن در خانه احساس ترس می کند.
		6- کودک من از امتحان دادن می ترسد.
		7- کودک من موقعی که مجبور است از حمام یا توالت عمومی استفاده کند، می ترسد.
		8- کودک من زمانی که از من یا ما دور می شود، نگران می شود.
		9- کودک من می ترسد رفتارش به گونه ای باشد که مردم مسخره ش کنند.
		10- کودک من نگران است که کارهای مدرسه اش را بد انجام دهد.
		11- کودک من نگران است که اتفاق بدی برای یکی از اعضای خانواده بیفتد.
		12- کودک من احساس می کند که انگار نمی تواند نفس بکشد بدون آنکه دلیلی وجود داشته باشد.
		13- کودک من مجبور است همه چیز را به طور دائم کنترل کند که درست انجام داده باشد (برای مثال چراغ خاموش و یا در بسته باشد).
		14- کودک من از تنها خوابیدن می ترسد.
		15- کودک من سختش است که صبح ها به مدرسه برود، چون اعصابش ناراحت است و احساس ترس می کند.
		16- کودک من از سگ می ترسد.
		17- به نظر نمی رسد که افکار بد و بچگانه از سر کودک من بیرون بیاید.
		18- کودک من وقتی مشکلی دارد از اینکه قلبش تند می زند، شکایت می کند.
		19- کودک من ناگهان بدون هیچ دلیلی شروع به لرزش می کند.

		20- کودک من نگران است که اتفاق بدی برایش بیفتد.
		21- کودک من از رفتن به دکتر یا دندانپزشک می ترسد.
		22- کودک من هر موقع مشکلی داشته باشد، احساس بی ثباتی می کند.
		23- کودک من از مکان های مرتفع، جاهای بلند و ارتفاعات (برای مثال بالای صخره) می ترسد.
		24- کودک من مجبور است افکار خاصی بکند (مثل اعداد یا کلمات) تا از اتفاق های بد جلوگیری کند.
		25- کودک من از مسافرت با ماشین یا قطار یا اتوبوس می ترسد.
		26- کودک من نگران است که دیگران راجع به او چه فکری می کنند.
		27- کودک من از جاهای شلوغ می ترسد (مانند مراکز خرید، سینما، اتوبوس، زمین بازی).
		28- کودک من ناگهان بدون دلیل احساس ترس می کند.
		29- کودک من از عنکبوت یا حشرات می ترسد.
		30- کودک من به هیچ دلیلی احساس غش و سرگیجه می کند.
		31- کودک من از صحبت کردن در کلاس درس و مقابل سایر دانش آموزان می ترسد.
		32- کودک من از اینکه قلبش به طور ناگهانی و بدون هیچ دلیلی شروع به تپش می کند؛ شکایت دارد.
		33- کودک من نگران است که احساس ترس بکند بدون آنکه هیچ دلیلی وجود داشته باشد.
		34- کودک من از اینکه در جاهای کوچک و بسته باشد می ترسد (مثل تونل ها یا اتاق های کوچک).
		35- کودک من احساس اجبار می کند که بعضی کارها را به طور تکراری انجام دهد (مثل شستن دست هایش و یا تمیز کردن یا قرار دادن چیزها به ترتیب خاص).
		36- افکار یا تصاویر بچگانه در ذهن کودک من او را آزار می دهد.

		37- کودک من احساس اجبار می کند چیزها را به شیوه ای کاملاً درست انجام دهد تا اتفاق بدی برایش نیفتد.
		38- کودک من اگر مجبور شود در طول شب از خانه دور شود احساس ترس می کند.
		39- آیا چیز دیگری هست که بچه شما از آن بترسد (لطفا بنویسید که آن چیست و هر چند وقت یکبار از آن می ترسد)؟

