**پرسشنامه سنجش استرس در کودکان**

**هدف**: سنجش استرس در کودکان

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | موارد زیر در چند ماه اخیر چقدر برای کودکتان رخ داده است؟ | **هرگز** | **به ندرت** | **گاهی اوقات** | **اغلب** |
| 1 | از دست دادن اشتها | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | احساس ناخوشایند بعد از غذا خوردن | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | جویدن ناخنها و کوبیدن دست و پا به زمین | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | بیقراری | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | نبودن با خانواده به اندازه کافی | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | بیخوابی شبانه | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | مصرف سیگار به دلیل احساس فشار زیاد | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | نارضایتی از شیوه زندگی | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | نداشتن وقت کافی برای لذت بردن از زندگی به دلیل مشغله و فعالیت زیاد | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | مشکل در تصمیم گیری | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | ناراحتی یا نگرانی | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | اجبار به انجام کار زیاد | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | تلاش برای پیروز شدن در مجادلات | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | تلاش برای بهترین بودن / عالی بودن | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | نگرانی در مورد آینده | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | اشکال در تمرکز و داشتن سردرد | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | ناله و غر غر کردن | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | به سختی خندیدن | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | تلاش برای پیروزی در رقابت ها (ورزشی و ...) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | احساس فشار از ترافیک و رفت و آمد سنگین | 0 | 1 | 2 | 3 |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**روش نمره گذاری و تفسیر**

این پرسشنامه دارای 20 سوال بوده و هدف آن سنجش استرس در کودکان است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| گزینه | **هرگز** | **به ندرت** | **گاهی اوقات** | **اغلب** |
| امتیاز | 0 | 1 | 2 | 3 |

بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. این نمره دامنه ای از 0 تا 60 را خواهد داشت. سپس بر اساس طبقه بندی زیر می توان امتیاز مربوط به پرسشنامف را تفسیر نمود:

نمره 0 تا 15: عدم وجود استرس روانی و یا وجود استرس روانی بسیار کم

نمره 16 تا 30: وجود استرس روانی متوسط در کودک

نمره 31 تا 45: استرس روانی زیاد

46 تا 60: اسرتس روانی بسیار شدید

**روایی و پایایی**

متاسفانه اطلاعاتی در مورد روایی و پایایی این پرسشنامه در دسترس نیت. لذا توصیه ترم آخر این است که در هنگام استفاده از آن روایی و صوری و محتوایی آن به تاییذ چند تن از اساتید مربوطه رسیده و نیز برای محاسبه پایایی آن از آلفای کرونباخ در نرم افزار spss استفاده نمائید. برای کسب اطلاعات بیشتر و یا مشاوره با ایمیل ترم آخر تماس حاصل فرمائید.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*