

## سوالات

۱	هنگامی که در کنار خانواده‌ام هستم، احساس خوبی دارم.
۲	من احساس تنهایی می‌کنم.
۳	در تمرکز یا توجه کردن دچار مشکل می‌شوم.
۴	امتحان مرا نگران می‌کند.
۵	وقتی کارها مطابق میل من نیست، خشمگین می‌شوم.
۶	از نظر خودم نتایج کارنامه‌هایم خوبند.
۷	من صورت دلنشینی دارم.
۸	در جواب دادن به سوال معلم، پیش قدم می‌شوم.
۹	احساس می‌کنم که به رعایت نجس و پاکی، حساسیت دارم.
۱۰	به هنگام اضطراب و نگرانی، دست‌هایم سرد می‌شود.
۱۱	وقتی به رختخواب می‌روم، زود خوابم می‌برد.
۱۲	گاهی آنقدر فکر یا تخیل می‌کنم که نمی‌توانم آنها را به یاد آورم.
۱۳	گاهی احساس نگرانی و تشویش می‌کنم در حالیکه علت آن را نمی‌دانم.
۱۴	احساس می‌کنم در فضای حقیقی یا مجازی چیزهایی می‌بینم که نباید ببینم.
۱۵	یکی از عوامل کاهش تمرکزم، روابط دوستی‌ام می‌باشد.
۱۶	احساس می‌کنم که در کنار خانواده و ارتباط با آنها، فرد ناموفقی هستم.
۱۷	احساس می‌کنم که غمگینم.
۱۸	حواسم به آسانی پرت می‌شود.
۱۹	در جلسه امتحان دچار نگرانی و دلشوره می‌شوم.

۲۰	در شرایطی که بر وفق مرادم نیست، تندخو هستم.
۲۱	من از نمره‌هایم در مدرسه راضی هستم.
۲۲	از ظاهر خودم خوشم می‌آید.
۲۳	آرزو می‌کنم که ای کاش می‌توانستم دوستان بهتری پیدا کنم.
۲۴	احساس می‌کنم در ادای عبارات نماز حساسیت دارم و لذا بعضی کلمات را تکرار می‌کنم.
۲۵	در موقعیت‌های اضطراب‌آور، زانوهایم سست می‌شود.
۲۶	وقتی به خواب می‌روم خیلی راحت از خواب بیدار می‌شوم.
۲۷	همواره برای خوابیدن سر وقت به رختخواب می‌روم و سر وقت از خواب بیدار می‌شوم.
۲۸	به خاطر مشکلات زیاد غالباً احساس ناآرامی دارم.
۲۹	افکار غیر اخلاقی ذهنم را آزار می‌دهد.
۳۰	از اینکه دوستم با فرد جدیدی دوست شود، ناراحت می‌شوم.
۳۱	من یکی از بهترین خانواده‌ها را در دنیا دارم.
۳۲	در زندگی احساس آرامش می‌کنم.
۳۳	در کارهایم تمرکز دارم.
۳۴	در جلسه آزمون، آرامش دارم.
۳۵	نظرات مخالف دیگران، مرا عصبانی می‌کند.
۳۶	از طرز کارم در مدرسه احساس رضایت می‌کنم.
۳۷	دوست داشتم وزنم تغییر می‌کرد.
۳۸	به شرکت در میهمانی‌ها و جلسات پرجمعیت علاقه دارم.
۳۹	گاهی به خاطر زیادی فکر کردن، دستشویی و حمام طولانی می‌شود.
۴۰	تپش‌های قلبم را احساس می‌کنم.

۴۱	وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس خستگی یا کلافگی دارم.
۴۲	گاهی اوقات آنقدر غرق در افکارم می‌شوم که متوجه گذر زمان نیستم.
۴۳	نگران آینده‌ام هستم.
۴۴	گمان می‌کنم برخی اطلاعات زودتر از سنم به من رسیده و آرامش مرا، کم کرده است.
۴۵	دوستی با یک نفر را بر گروه دوستی و دوست بودن با چند نفر ترجیح می‌دهم.
۴۶	خانواده‌ام از من راضی هستند.
۴۷	احساس بی‌قراری و ناآرامی می‌کنم.
۴۸	نمی‌توانم سر کلاس حواسم را جمع کنم.
۴۹	پس از امتحان، نگران نتیجه آن هستم.
۵۰	با اطرافیانم جر و بحث می‌کنم.
۵۱	آرزو می‌کنم که ای کاش به لحاظ تحصیلی، دانش آموز بهتری بودم.
۵۲	از نظر خودم، هیکل خوبی دارم.
۵۳	تمایل دارم که در برنامه‌های جمعی، شرکت کنم.
۵۴	من در طول هفته، هر روز و به طور منظم و سر وقت، تکالیفم را انجام می‌دهم.
۵۵	گاهی در برخی عضلاتم دردهایی احساس می‌کنم که علت آن را نمی‌دانم.
۵۶	در طول روز سر حال نیستم و گاهی خوابم می‌گیرد.
۵۷	دندان‌هایم را بعد از تمام وعده‌های غذایی مسواک می‌زنم.
۵۸	فکر می‌کنم که هر لحظه ممکن است یک اتفاق ناگوار بیفتد.
۵۹	پدر و مادرم نگران تنهایی من در اتاق هستند.
۶۰	برخی روابط دوستی‌ام موجب پریشانی ذهنم می‌شود و فکرم را درگیر می‌کند.
۶۱	من در خانواده‌ام عضو مهمی نیستم.

۶۲	بی حوصله شده‌ام.
۶۳	به هنگام مطالعه می‌توانم فکر خود را متمرکز کنم.
۶۴	قبل از امتحان، از شدت نگرانی نمی‌توانم درس بخوانم.
۶۵	گاهی ناراحتی‌ام از رفتار دیگران را با لجبازی پاسخ می‌دهم.
۶۶	معمولا از جایگاه تحصیلی‌ام راضی نیستم.
۶۷	من لبخند زیبایی دارم.
۶۸	دید و بازدید با آشنایان را دوست دارم.
۶۹	از خالی بستن خوشم می‌آید.
۷۰	گاهی اوقات برخی عضلات صورتم بی‌اختیار مانند نبض می‌زند.
۷۱	اگر خواب ببینم، خواب‌هایم آرام است.
۷۲	همیشه تمام اشتباهاتم را به گردن می‌گیرم.
۷۳	گاهی احساس اضطراب می‌کنم اما علت آن را نمی‌دانم.
۷۴	در کنترل چشم‌هایم نسبت به چیزهایی که نباید ببینم، موفقم.
۷۵	در کنار دوستانم احساس تنهایی نمی‌کنم.