



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

دانش آموز عزیز در این پرسشنامه ۲۷ سؤال مطرح شده است که احساسات و افکار مختلف را ارائه می دهد یک یک سؤالات را می خوانید و هر یک از جملات را که بیشتر مربوط به کارها، احساسات و افکار شما در طول دو هفته گذشته می باشد انتخاب می کنید. تا سؤال اول را جواب ندادید به سراغ سؤال دوم نروید. پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد، شما باید جمله ای را انتخاب کنید که بیشتر حالت و احساسات شما را در دو هفته گذشته نشان می دهد. در مقابل جمله ای که انتخاب می کنید علامت بزنید.

مثال :

- الف. من در تمام اوقات روز کتاب می خوانم .
- ب. من گاهی اوقات کتاب می خوانم .
- ج. من هیچ وقت کتاب نمی خوانم .

پاسخ مورد نظرتان را با علامت X مشخص کنید. لطفا هیچ سوالی را بی جواب نگذارید .

-۱-

- الف. من گاهی اوقات غمگین هستم .
- ب. من بسیاری از اوقات غمگین هستم.
- ج. من همیشه غمگین هستم .

-۲-

- الف. هیچ چیز کاملا بر وفق مراد من نیست .
- ب. من مطمئن نیستم که همه چیز بر وفق مراد من باشد.
- ج. همه چیز بر وفق مراد من است .

-۳-

- الف. من تقریبا به هر کاری دست میزنم موفق میشوم.
- ب. من در بعضی کارها موفق نیستم .
- ج. من در خیلی کارها موفق نیستم .

-۴-

- الف. خیلی چیزها برایم جالب و سرگرم کننده است .
- ب. چیزهای کمی وجود دارند که برایم سرگرم کننده باشند.
- ج. هیچ چیز برایم سرگرم کننده نیست.





مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

-۵

- الف. همیشه احساس ناراحتی میکنم .
- ب. من اغلب اوقات احساس ناراحتی میکنم
- ج. من گاهی اوقات احساس ناراحتی میکنم .

-۶

- الف. گاهی اوقات، فکر میکنم که حادثه نامطلوبی برایم اتفاق خواهد افتاد.
- ب. میترسم که حادثه نامطلوبی برایم اتفاق افتد .
- ج. من مطمئن هستم که حوادث وحشتناکی برایم اتفاق خواهد افتاد .

-۷

- الف. از خودم بیزارم.
- ب. من از خودم خوشم نمی آید .
- ج. من خیلی از خودم راضی هستم .

-۸

- الف. وقتی اوضاع رو به راه نیست من خود را مقصر می دانم.
- ب. وقتی اوضاع رو به راه نیست بیشتر اوقات خود را مقصر می دانم.
- ج. وقتی اوضاع رو به راه نیست، معمولا من مقصر نیستم .

-۹

- الف. من همیشه به مرگ فکر می کنم .
- ب. من اغلب به مرگ فکر می کنم
- ج. من گاهی اوقات به مرگ فکر می کنم .

-۱۰

- الف. من دلم می خواهد همیشه گریه کنم .
- ب. من اغلب اوقات دلم می خواهد گریه کنم.
- ج. من گاهی اوقات دلم می خواهد گریه کنم .



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

-۱۱

- الف. همیشه چیزی مرا آزار می دهد .
- ب. اغلب اوقات چیزی مرا آزار می دهد.
- ج. گاهی اوقات چیزی مرا آزار می دهد .

-۱۲

- الف. من خیلی دوست دارم که با دیگران باشم (وقت خود را با دیگران بگذرانم).
- ب. معمولا دوست ندارم که با دیگران باشم .
- ج. من هیچ گاه دوست ندارم که با دیگران باشم .

-۱۳

- الف. وقتی در برابر چند موضوع قرار می گیرم نمی توانم تصمیم بگیرم .
- ب. وقتی در برابر چند موضوع قرار می گیرم تصمیم گیری برایم دشوار است.
- ج. وقتی در برابر چند موضوع قرار می گیرم خیلی راحت تصمیم می گیرم .

-۱۴

- الف. قیافه و وضع جسمی من خیلی خوب است .
- ب. چیزهایی در بدن و قیافه من وجود دارد که از آنها خوشم نمی آید.
- ج. من خود را زشت تصور می کنم.

-۱۵

- الف. من برای انجام تکالیف خود همیشه باید به خود فشار بیاورم.
- ب. برای انجام تکالیف خود غالبا باید به خود فشار بیاورم .
- ج. برای انجام تکالیف خود هیچ مشکلی حس نمی کنم .

-۱۶

- الف. شب ها همیشه به زحمت به خواب می روم.
- ب. من اغلب به زحمت به خواب می روم.
- ج. من شب ها خیلی زود و راحت می خوابم





مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

-۱۷

- الف. من گاهی اوقات احساس خستگی می کنم.
- ب. من اغلب اوقات احساس خستگی می کنم.
- ج. من همیشه احساس خستگی می کنم .

-۱۸

- الف. اکثر اوقات، میل به غذا خوردن ندارم .
- ب. اغلب اوقات، میل به غذا خوردن دارم .
- ج. من همیشه اشتهاى خوبی برای خوردن دارم.

-۱۹

- الف. وقتی جایی از بدنم درد می گیرد نگران نمی شوم .
- ب. وقتی جایی از بدنم درد می گیرد اغلب نگران می شوم.
- ج. وقتی جایی از بدنم درد می گیرد همیشه نگران می شوم .

-۲۰

- الف. من هیچگاه احساس تنهایی نمی کنم.
- ب. من اغلب اوقات احساس تنهایی می کنم.
- ج. من همیشه احساس تنهایی می کنم .

-۲۱

- الف. من هیچگاه در مدرسه تفریح نمی کنم.
- ب. من به ندرت در مدرسه تفریح می کنم.
- ج. من غالباً در مدرسه تفریح می کنم .

-۲۲

- الف. من دوستان زیادی دارم .
- ب. من چند دوست دارم ولی دلم میخواهد دوستان بیشتری داشته باشم .
- ج. من هیچ دوستی ندارم .



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

-۲۳

- الف. نمرات درسی من خوب است .
- ب. نمرات درسی من مثل سابق خوب نیست .
- ج. من در درس هایی که قبلا نمرات خوبی می آوردم، نمرات بد آورده ام

-۲۴

- الف. من کارها را مانند دیگران به خوبی انجام می دهم .
- ب. اگر دلم بخواهد میتوانم کارها را مثل دیگران انجام دهم.
- ج. من کارها را نه بهتر و نه بدتر از دیگران انجام می دهم .

-۲۵

- الف. هیچ کس واقعا مرا دوست ندارد .
- ب. من شک دارم که کسی مرا دوست داشته باشد.
- ج. من مطمئن هستم که کسی مرا دوست دارد .

-۲۶

- الف. معمولا کاری را که از من می خواهند انجام می دهم .
- ب. اغلب اوقات، کاری را که از من می خواهند انجام نمی دهم.
- ج. من هیچگاه کاری را که از من می خواهند انجام نمی دهم .

-۲۷

- الف. من با دیگران تفاهم دارم .
- ب. اغلب اوقات با دیگران دعوا می کنم.
- ج. من همیشه با دیگران دعوا می کنم .

