



باسلام

جملات زیر را به دقت بخوانید و در صورتی که هر یک از آنها، با وضعیت فعلی تان مطابقت دارد، در ستون "بلی" و چنانچه به هیچ شکلی با وضعیت شما مطابقت ندارد، گزینه "خیر" را علامت بزنید.

- ۱- معمولاً تشویش دارم.
- ۲- برایم بسیار دشوار است که در کلاس حرف بزنم.
- ۳- اگر می توانستم، خیلی چیزها را در خودم تغییر می دادم.
- ۴- می توانم بدون مشکل زیاد، تصمیم بگیرم.
- ۵- دیگران از با من بودن لذت می برند.
- ۶- در منزل، به آسانی رنجیده خاطر می شوم.
- ۷- مدت ها طول می کشد تا به چیز تازه ای عادت کنم.
- ۸- افراد هم سن من برایم ارزش زیادی قائل هستند.
- ۹- معمولاً پدر و مادرم، به احساساتم توجه نشان می دهند.
- ۱۰- به آسانی تسلیم دیگران می شوم.
- ۱۱- پدر و مادرم بیش از حد از من انتظار دارند.
- ۱۲- برایم خیلی مشکل است که خودم را آن طور که هستم نشان بدهم.
- ۱۳- در زندگی همه چیز درهم و شلوغ است.
- ۱۴- معمولاً دیگران را تحت تأثیر قرار می دهم.
- ۱۵- در مورد خودم نظر بدی دارم.
- ۱۶- غالباً دلم می خواهد خانه را ترک کنم.
- ۱۷- غالباً در کلاس احساس ناراحتی می کنم.
- ۱۸- فکر می کنم از لحاظ جسمانی، ناخوشایندتر از اغلب افراد هستم.
- ۱۹- وقتی چیزی برای گفتن دارم، معمولاً آن را می گویم.
- ۲۰- پدر و مادرم مرا درک می کنند.
- ۲۱- دیگران اکثراً بیشتر از من مورد علاقه هستند.
- ۲۲- اغلب احساس می کنم که پدر و مادرم مرا به ستوه می آورند.
- ۲۳- در کلاس غالباً مأیوس می شوم.
- ۲۴- غالباً فکر می کنم که دلم می خواهد فرد دیگری باشم.
- ۲۵- دیگران غالباً به من اعتماد نمی کنند.
- ۲۶- هرگز مضطرب نیستم.
- ۲۷- به اندازه کافی به خودم اطمینان دارم.
- ۲۸- دیگران به آسانی از من خوششان می آید.



- ۲۹- من و والدینم اوقات خوبی را با هم می گذرانیم.
- ۳۰- وقت زیادی را به خیالبافی می گذرانم.
- ۳۱- دلم می خواست کم سن تر بودم.
- ۳۲- همیشه آنچه را که باید انجام داد، انجام می دهم.
- ۳۳- از نتایج تحصیلی خودم، احساس غرور می کنم.
- ۳۴- همیشه منتظر می شوم تا کسی به من بگوید که چه باید بکنم.
- ۳۵- اغلب از آنچه می کنم، متأسف می شوم.
- ۳۶- احساس خوشبختی نمی کنم.
- ۳۷- همیشه کارم را به بهترین وجهی که می توانم انجام می دهم.
- ۳۸- معمولاً می توانم به تنهایی گلیم را از آب بیرون بکشم (از عهده کارهایم برآیم).
- ۳۹- از زندگی تقریباً راضی هستم.
- ۴۰- ترجیح می دهم دوستانی کم سن تر از خودم داشته باشم.
- ۴۱- به همه کسانی که می شناسم علاقه مند هستم.
- ۴۲- دوست دارم که در کلاس از من درس بپرسند.
- ۴۳- خودم را خوب درک می کنم.
- ۴۴- در منزل هیچکس به من توجه زیادی نشان نمی دهد.
- ۴۵- هرگز مورد سرزنش واقع نمی شوم.
- ۴۶- در کلاس، آن طور که دلم می خواهد موفق نمی شوم.
- ۴۷- می توانم یک تصمیم بگیرم و در آن پابرجا باشم.
- ۴۸- واقعاً خوشم نمی آید که یک پسر (دختر) باشم.
- ۴۹- در روابط با دیگران راحت نیستم.
- ۵۰- هرگز سرزنش نمی شوم.
- ۵۱- غالباً از خودم شرم دارم.
- ۵۲- دیگران غالباً برایم دردسر درست می کنند.
- ۵۳- همیشه حقیقت را می گویم.
- ۵۴- معلمانم به من می فهمانند که نتایج رضایت بخش نیستند.
- ۵۵- به آنچه می تواند برایم اتفاق افتد اصلاً اهمیت نمی دهم.
- ۵۶- در آنچه که بر عهده می گیرم، به ندرت موفق می شوم.
- ۵۷- هنگامی که مورد سرزنش قرار می گیرم، دست و پایم را گم می کنم.
- ۵۸- همیشه می دانم که به دیگران چه بگویم.



پاسخنامه

نام و نام خانوادگی: _____ تحصیلات: _____ سن: _____ جنس: _____

ردیف	بلی	خیر	ردیف	بلی	خیر	ردیف	بلی	خیر
۱			۲۱			۴۱		
۲			۲۲			۴۲		
۳			۲۳			۴۳		
۴			۲۴			۴۴		
۵			۲۵			۴۵		
۶			۲۶			۴۶		
۷			۲۷			۴۷		
۸			۲۸			۴۸		
۹			۲۹			۴۹		
۱۰			۳۰			۵۰		
۱۱			۳۱			۵۱		
۱۲			۳۲			۵۲		
۱۳			۳۳			۵۳		
۱۴			۳۴			۵۴		
۱۵			۳۵			۵۵		
۱۶			۳۶			۵۶		
۱۷			۳۷			۵۷		
۱۸			۳۸			۵۸		
۱۹			۳۹			جمع نمرات:		
۲۰			۴۰					