

به نام آرام بخش دلها

فرزند عزیزم؛

پرسش نامه زیر شامل تعدادی سوال درباره‌ی وضعیت کنونی شما و مدرسه‌ای است که در آن درس می‌خوانید. لطفاً به تمامی سوالات پاسخ دهید.

از حسن دقت و صداقت شما سپاسگزارم

ردیف	سوالات	تقریباً همیشه	گاهی اوقات	تقریباً هیچ وقت
۱	من اغلب خصوصیات خودم را دوست دارم.	☐	☐	☐
۲	من از نمره‌هایم در مدرسه ناراضی هستم.	☐	☐	☐
۳	من خیلی دست و پا چلفتی هستم.	☐	☐	☐
۴	من در خانواده‌ام عضو مهمی هستم.	☐	☐	☐
۵	من نگران این مساله هستم که آیا بچه‌ها مرا دوست دارند.	☐	☐	☐
۶	من در طول هفته هر روز و به طور منظم قسمتی از تکالیفم را انجام می‌دهم.	☐	☐	☐
۷	من شخص مهمی هستم.	☐	☐	☐
۸	روخوانی من به حد کافی خوب است.	☐	☐	☐
۹	از ظاهر خودم خوشم می‌آید.	☐	☐	☐
۱۰	هنگامی که در کنار خانواده‌ام هستم، احساس بدی دارم.	☐	☐	☐
۱۱	برخی بچه‌ها باعث می‌شوند که احساس کنم آدم بدردنخوری هستم.	☐	☐	☐
۱۲	برخی اوقات حرف‌هایی می‌زنم که غیرواقعی هستند.	☐	☐	☐
۱۳	آرزو می‌کنم که ای کاش فرد دیگری بودم.	☐	☐	☐
۱۴	آرزو می‌کنم که ای کاش وقتی معلم درس می‌دهد بیشتر متوجه بشوم.	☐	☐	☐
۱۵	آرزو می‌کنم که ای کاش قدم مانند بقیه بچه‌های هم سنم بود.	☐	☐	☐
۱۶	احساس می‌کنم می‌خواهم از خانه فرار کنم.	☐	☐	☐

ردیف	سوالات	تقریباً همیشه	گاهی اوقات	تقریباً هیچ وقت
۱۷	دوستانم به حرف‌هایم گوش می‌دهند.	☐	☐	☐
۱۸	من از بازنده شدن در بازی، ناراحت می‌شوم.	☐	☐	☐
۱۹	من نسبت به خودم نظر منفی دارم.	☐	☐	☐
۲۰	از طرز کارم در مدرسه احساس رضایت می‌کنم.	☐	☐	☐
۲۱	من صورت زیبایی دارم.	☐	☐	☐
۲۲	من پدر و مادرم را ناراحت می‌کنم.	☐	☐	☐
۲۳	من وقتی که با دوستانم هستم در مورد خودم احساس خوبی دارم.	☐	☐	☐
۲۴	اگر از دوستم عصبانی شوم، با او تندخویی می‌کنم.	☐	☐	☐
۲۵	من فرد جالبی هستم.	☐	☐	☐
۲۶	من در انجام کارهای مدرسه‌ام خیلی کند هستم.	☐	☐	☐
۲۷	دوست داشتم وزنم تغییر می‌کرد.	☐	☐	☐
۲۸	احساس می‌کنم که در کنار خانواده، فرد خوبی هستم.	☐	☐	☐
۲۹	من احساس تنهایی می‌کنم.	☐	☐	☐
۳۰	بدون اینکه به من تذکر بدهند، رختخوابم را جمع می‌کنم.	☐	☐	☐
۳۱	من آدم خوبی هستم.	☐	☐	☐
۳۲	وقتی در مدرسه هستم، در مورد خودم احساس خوبی دارم.	☐	☐	☐
۳۳	من لبخند زیبایی دارم.	☐	☐	☐
۳۴	پدر و مادرم برای افتخار کردن به من، باندازه کافی دلیل دارند.	☐	☐	☐
۳۵	آرزو می‌کنم که ای کاش می‌توانستم راحت‌تر دوست پیدا کنم.	☐	☐	☐
۳۶	برای برنده شدن در بازی‌ها، با تقلب کردن مخالفم.	☐	☐	☐
۳۷	از اینکه چنین آدمی هستم، راضی‌ام.	☐	☐	☐
۳۸	در انجام تکالیف مدرسه، نامنظم هستم.	☐	☐	☐
۳۹	از ظاهر خودم بدم می‌آید.	☐	☐	☐

ردیف	سوالات	تقریباً همیشه	گاهی اوقات	تقریباً هیچ وقت
۴۰	من یکی از بهترین خانواده‌ها را در دنیا دارم.	☐	☐	☐
۴۱	آرزو می‌کنم که ای کاش دوستانی داشتم که مرا واقعاً دوست داشته باشند.	☐	☐	☐
۴۲	هنگامی که موقع خوابم برسد، همواره سروقت به رختخواب می‌روم.	☐	☐	☐
۴۳	من کارهایم را نادرست انجام می‌دهم.	☐	☐	☐
۴۴	از نظر خودم نتایج کارنامه‌هایم خوبند.	☐	☐	☐
۴۵	در ورزش‌ها و بازی‌های جسمی مورد علاقه‌ام، پر تکاپو و موفق هستم.	☐	☐	☐
۴۶	خانواده‌ام از من ناراضی هستند.	☐	☐	☐
۴۷	هر وقت بخواهم می‌توانم دوستانی پیدا کنم.	☐	☐	☐
۴۸	هرگاه پدر و مادرم با کاری که واقعاً دلم می‌خواهد انجام دهم، مخالفت کنند، عصبانی می‌شوم.	☐	☐	☐
۴۹	احساس درماندگی می‌کنم.	☐	☐	☐
۵۰	آرزو می‌کنم که ای کاش دانش آموز بهتری بودم.	☐	☐	☐
۵۱	دلم می‌خواهد شبیه فرد دیگری باشم.	☐	☐	☐
۵۲	والدینم آرزو می‌کنند که ای کاش رفتارم را با خانواده‌ام، تغییر دهم.	☐	☐	☐
۵۳	من به تعداد کافی دوست دارم و از دوستی با آنها راضی هستم.	☐	☐	☐
۵۴	دندان‌هایم را بعد از هر وعده غذا مسواک می‌زنم.	☐	☐	☐
۵۵	نسبت به ویژگی‌ها و خصوصیاتم احساس رضایت می‌کنم.	☐	☐	☐
۵۶	به قدر کافی در ریاضیات و درسهای مشابه آن، زرنگ هستم.	☐	☐	☐
۵۷	از نظر خودم، هیکل خوبی دارم.	☐	☐	☐
۵۸	هنگامی که در کنار خانواده‌ام هستم، رفتار نامناسبی دارم.	☐	☐	☐
۵۹	من برای دوستانم، رفیق خوبی هستم.	☐	☐	☐
۶۰	وقتی اشتباه می‌کنم کاری می‌کنم تا فرد دیگری را سرزنش کنند.	☐	☐	☐