

صف مشاعرك

الإسم : اللقب :

السن : الجنس (ولد/ بنت).....

المستوى الدراسي :

تعليمات: أمامك عدد من العبارات التي يمكن أن تصف الأولاد والبنات، اقرأ كل عبارة بعناية، وضع دائرة حول كلمة واحدة من الكلمات الثلاث المكتوبة بعد كل عبارة: "أبدأ ، أحياناً، كثيراً، دائماً" ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، ولا تفكر كثيراً في معنى كل عبارة، تذكر أن تضع دائرة حول الكلمة التي تصف مشاعرك بوجه عام.

01	أنا أخاف من الذهاب الى أي مكان بدون والدي.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
02	في المدرسة لا أتكلم مع الأستاذ أبداً.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
03	أخاف من التعرف على أشخاص جدد.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
04	أنا أهلع (أخاف) بدون أي سبب.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
05	أنا أقلق من أشياء كثيرة.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
06	أخاف إذا ذهب والدي من المنزل بدوني.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
07	أجده شينا لا يعقل إذا أكلت أو شربت و الناس ينظرون إلي.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
08	أعاني من القلق ونوبات الهلع.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
09	أفكر كثيراً في الخطأ الذي حصل.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
10	أخاف من أن يغادر والدي و لن يعودا أبداً.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
11	إذا التقيت بشخص جديد لا أتكلم معه مطلقاً.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
12	أخاف أن يرى الآخرين إحمرار وجهي.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
13	فجأة أصاب بالرعب و يبدأ قلبي ينبض بسرعة .	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
14	أجد صعوبة في التخلص من القلق .	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
15	أخاف أن يحدث شيء سيء ولن أرى والدي مجدداً.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
16	أخاف التعرض إلى موقف محرج .	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
17	الهلع يجعلني أخاف من الموت .	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
18	أقلق كثيراً من عدم حصولي على نتائج جيدة في الدراسة .	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
19	لدي أحلام جد مرعبة حول فقدان والدي.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
20	في المدرسة لا أتكلم إطلاقاً مع الأطفال في القسم .	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
21	لدي نوبات قلق حادة تؤدي إلى إرتعاش جسمي بالكامل.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
22	أقلق بشدة من الأشياء السيئة التي تحدث في العالم.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
23	أخاف كثيراً إذا لم يعجب بي الأطفال الآخرين.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
24	لا أشعر بالراحة عند الذهاب إلى أي مكان بدون والدي .	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
25	لا أتكلم على الإطلاق عندما يكون زوار جدد في بيتنا.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
26	أخاف أن يكون لدي قلق جديد و نوبات هلع.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
27	لا أشعر بأنني بخير لأنني أقلق كثيراً.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
28	أخاف من التلطف بأشياء غبية أمام الآخرين.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
29	أخاف من الدبابير(النحل).	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
30	أخاف من الأصوات المرتفعة.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
31	أخاف من الكلاب.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
32	أخاف من الظلام.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
33	أخاف من السفر بالطائرة.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً

34	أخاف من الأماكن العالية.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
35	أخاف من التجول في ساحة المدينة الواسعة.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
36	أخاف من الأشخاص الذين يلبسون بدلات رسمية.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
37	أخاف من العناكب.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
38	أخاف من العواصف الرعدية.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
39	أخاف من الحقن.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
40	أخاف من السباحة في المياه العميقة.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
41	أخاف من الأفاعي .	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
42	أخاف أن أمرض و أتقيأ.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
43	أخاف من عملية جراحية صغيرة.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
44	أخاف من الأماكن المكتظة بالناس.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
45	أخاف من السفر بالحافلة أو القطار.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
46	أخاف من القطط.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
47	أخاف من الدم .	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
48	أخاف من الإختناق عندما أكل أو أشرب.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
49	أخاف من الذهاب بالمصعد.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً
50	أخاف من أن أذهب عبر نفق طويل.	أبدأ	أحياناً	كثيراً	دائماً