

اضطراب مدرسه (SAS)

فیلیپس

لطفاً پاسخ‌های خود را به هر سؤال با کشیدن دایره دور کلمه‌های بلی و خیر مشخص کنید.

- ۱- آیا هنگامی که معلم بخواهد سؤال درسی از شما بپرسد نگران می‌شوید؟
- ۲- آیا گاهی اوقات شبها خواب می‌بینید که امتحانتان بلی خیر را بد داده‌اید؟
- ۳- آیا هنگامی که مشغول دادن امتحان هستید، خیلی بلی خیر زیاد نگران می‌شوید؟
- ۴- آیا برایتان برآوردن انتظارات آموزگاران در کلاس بلی خیر درس مشکل است؟
- ۵- آیا بعضی اوقات شبها خواب می‌بینید که معلم به بلی خیر دلیل اینکه درس خود را بلد نیستید از دست شما عصبانی است؟
- ۶- آیا اغلب از این می‌ترسید که ممکن است بچه‌های بلی خیر دیگر فکر کنند شما کودن هستید؟
- ۷- آیا اغلب هنگامی که با مدیر، ناظم یا یکی از بلی خیر معلم‌ها صحبت می‌کنید احساس می‌کنید که عصبی هستید؟
- ۸- آیا گاهی اوقات از این که نخواهید در کلاس چیزی بلی خیر را بیان کنید و اظهار نظر کنید می‌ترسید؟ زیرا فکر می‌کنید که ممکن است اشتباه احمقانه‌ای بکنید؟
- ۹- آیا اغلب نگران این هستید که معلم شما را سرزنش بلی خیر یا تنبیه کند؟
- ۱۰- آیا وقتی که نوبت درس تحویل دادن شما شده احساس بلی خیر می‌کنید که قلبتان به سختی می‌زند؟
- ۱۱- آیا هنگامی که در خانه هستید و راجع به درس بلی خیر ریاضی خود در روز بعد فکر می‌کنید، از این می‌ترسید که اگر معلم از شما درس بپرسد ممکن است پاسخ اشتباه بدهید؟
- ۱۲- آیا راجع به قبول شدن در کلاس فعلی و رفتن به کلاس بلی خیر بالاتر نگران هستید؟
- ۱۳- آیا قبل از این که امتحانی بدهید نگرانی زیادی بلی خیر را احساس می‌کنید؟
- ۱۴- آیا فکر می‌کنید که بیش از دانش آموزان دیگر در بلی خیر مدرسه نگران می‌شوید؟
- ۱۵- بعد از این که امتحانی را دادید در مورد این که بلی خیر تا چه حدی خوب امتحان داده‌اید نگران می‌شوید؟
- ۱۶- آیا هنگامی که معلم از شما سؤال کرد و شما خوب بلی خیر پاسخ ندادید دلتان می‌خواهد که گریه کنید حتی اگر سعی کنید جلوی آن را بگیرید؟
- ۱۷- آیا هرگز تا به حال درباره بلند بودن دست‌هایتان بلی خیر نگران شده‌اید؟
- ۱۸- آیا هنگامی که معلم از شما بخواهد به جلوی کلاس بلی خیر آمده و مطلبی از بر بخوانید از این می‌ترسید که دچار اشتباه شوید؟

- ۱۹- آیا هنگامی از شما خواسته می‌شود مطلبی را در کلاس بله خیر بخوانید زانوهایتان می‌لرزد؟
- ۲۰- آیا گاهی اوقات از این می‌ترسید که مبادا در کلاس بله خیر غش کنید؟
- ۲۱- آیا هنگامی که در خانه هستید و در مورد درس‌های بله خیر خواندنی روز بعد فکر می‌کنید، از این که مبادا درس‌هایتان را خوب جواب ندهید نگران می‌شوید؟
- ۲۲- آیا گاهی وقت‌ها هنگامی که از شما خواسته می‌شود بله خیر مطلبی را در جلو کلاس از بر بخوانید تمام بدن‌تان می‌لرزد؟
- ۲۳- آیا هنگامی که آموزگار کارهای درسی شما را ندیده بله خیر می‌گیرد یا درباره آنها اظهار نظر نمی‌کند غمگین می‌شوید؟
- ۲۴- آیا هنگامی که امتحان سختی دارید بعضی از مطالبی بله خیر را که قبل از امتحان خوب بلد بودید فراموش می‌کنید؟
- ۲۵- آیا بیشتر وقت‌ها آرزو می‌کنید که ای کاش این همه بله خیر درباره امتحان نگران نبودید؟
- ۲۶- آیا هنگامی که در حال انجام دادن امتحان هستید بله خیر دستی که با آن می‌نویسید کمی می‌لرزد؟
- ۲۷- آیا هرگز از این که مبادا دچار سانحه و زخمی بله خیر شوید ترسیده‌اید؟
- ۲۸- آیا دانش‌آموزانی که در امتحان یک درس نمره بدی بله خیر می‌آورند توجه و احترام معلم آن درس را از دست می‌دهند؟
- ۲۹- آیا اگر فکر کنید که کسی شما را دوست ندارد باعث بله خیر ناراحتی و پریشانی شما خواهد شد؟
- ۳۰- آیا وقتی کسی کند عمل می‌کند باعث ناراحتی شما بله خیر می‌شود؟
- ۳۱- آیا اگر کاری را اشتباه انجام دادید برای‌تان بله خیر مشکل است بگویید متأسفم؟
- ۳۲- آیا گاهی اوقات از این که با بیشتر بچه‌های کلاس بله خیر فرق دارید نگران می‌شوید؟
- ۳۳- آیا معمولاً ارتباط برقرار کردن با دانش‌آموزانی که بله خیر به تازگی به کلاس شما منتقل شده‌اند برای‌تان مشکل است؟
- ۳۴- آیا هنگامی که معلم می‌گوید در نظر دارد شما را بله خیر امتحان کرده و ببیند تا چه حد درستان را یاد گرفته‌اید، قلب‌تان به شدت می‌زند؟
- ۳۵- آیا گاهی اوقات از این که با دیگران بگو مگو بله خیر کنید می‌ترسید؟
- ۳۶- آیا در کلاس بعضی از دانش‌آموزان چیزهایی می‌گویند بله خیر که شما را ناراحت کنند؟
- ۳۷- آیا این طور به نظر شما می‌رسد که بیشتر بچه‌های بله خیر کلاس به شما توجه نمی‌کنند؟
- ۳۸- آیا هر وقت معلم می‌گوید در نظر دارد از کلاس شما بله خیر امتحان بگیرد شما احساس عصبی بودن یا ناراحتی می‌کنید؟
- ۳۹- آیا دوست ندارید در کلاس مطلبی را از حفظ بخوانید بله خیر

چون ممکن است اشتباهی از شما سر بزند که دیگران به شما بخندند؟

- ۴۰- آیا هرگز در مورد اتفاقاتی که ممکن است در آینده به خیر بیافتد احساس نگرانی میکنید؟
- ۴۱- آیا هنگامی که یکی از دوستانتان بخواهد با شما به خیر بازی کند احساس بدی به شما دست میدهد؟
- ۴۲- آیا برایتان مشکل است کارنامه خوبی را که پدر و به خیر مادر انتظار دارند بدست آورید؟
- ۴۳- آیا به نظر میرسد بعضی از بچه ها در کلاس از این به خیر که شما بهتر از آنها کاری را انجام داده اید عصبانی میشوند؟
- ۴۴- آیا از این میترسید هنگامی که کارتان را به خیر بچه های دیگر نشان دهید به شما بخندند؟
- ۴۵- آیا غالباً از آن میترسید که باعث خنده و تفریح به خیر دیگران شوید، دیگران شما را مسخره کنند؟
- ۴۶- هر وقت معلم میگوید در نظر دارد کلاس شما را به خیر امتحان کند آیا میترسید که مبادا نمره خوب نیاورید؟
- ۴۷- آیا هنگامی که معلم بخواهد امتحان بگیرد از این به خیر میترسید که ممکن است امتحانات را خوب ندهید؟
- ۴۸- آیا در مورد کارهای مدرسه خود بسیار نگران هستید به خیر چون میترسید والدینتان پی ببرند شما به خوبی آنچه که آنها انتظار دارند نمره نیاورید؟
- ۴۹- آیا هرگز در مورد این که مردم درباره شما چه فکر به خیر میکنند نگران شده اید؟
- ۵۰- آیا از این که همه کلاس شما را در حال انجام کاری به خیر تماشا کنند عصبی می شوید؟
- ۵۱- آیا گاهی اوقات خواب می بینید که همکلاسی هایتان به خیر میتوانند کاری را انجام دهند که شما نمیتوانید؟
- ۵۲- آیا همکلاسی هایتان گاهی وقت ها نحوه گفتار و یا به خیر رفتار شما را مسخره میکنند؟
- ۵۳- آیا هر وقت دیگران کاری را که شما انجام داده اید به خیر تماشا کنند احساس ناراحتی میکنید؟
- ۵۴- آیا هر وقت که معلم میخواهد مطلبی را به شما درس به خیر بدهد احساس میکنید که بچه های دیگر بهتر از شما درس را در کلاس میفهمند؟
- ۵۵- آیا بعضی وقت ها در موقع رفتن به مدرسه احساس به خیر نگرانی میکنید که مبادا معلم شما را امتحان بکند؟
- ۵۶- آیا هرگز از این میترسید که نتوانید کاری را که به خیر میخواهید انجام دهید؟
- ۵۷- آیا اغلب از آن نگرانید که سر کلاس دچار دل بهم به خیر خوردگی و استفراغ شوید؟
- ۵۸- آیا به هنگام امتحان غالباً فکر میکنید آن طور که به خیر باید به سؤال ها جواب نداده اید؟
- ۵۹- آیا هنگامی که معلم از شما میخواهد در جلو کلاس به خیر روی تخته سیاه چیزی بنویسید د سستی که با آن می نویسید کمی دچار لرزش میشود؟
- ۶۰- آیا گاهی اوقات احساس میکنید که کج خلق و لجباز به خیر

هستید؟

۶۱- در انجام تکالیف مدرسه آیا غالباً احساس می‌کنید بله خیر
که می‌توانید مطالب یاد گرفته شده را به خاطر
بیاورید؟

۶۲- آیا وقتی در کلاس درسی را از بر می‌خوانید اغلب بله خیر
دیگران هستند که دیگران در مورد شما چه فکری
می‌کنند؟