

Այցելու \_\_\_\_\_ Ամսաթիվ \_\_\_\_\_

Մասնագետ \_\_\_\_\_ Արդյունք \_\_\_\_\_

Ձեզ է ներկայացվում տարբեր դատողությունների շարք: Գնահատեք դրանցից յուրաքանչյուրը առանց երկար ժամանակ ծախսելու մտածմունքների վրա: Ուշադիր կարդացեք տեքստը՝ մինչև վերջ ընթերցելով յուրաքանչյուր դատողություն և գնահատեք որպես «Ճիշտ» կամ «Սխալ»՝ ելնելով այն բանից թե առնչվում է այն Ձեզ թե ոչ: Եթե Ձեր պատասխանն է «Ճիշտ է», ապա պլյուս (+) դրեք համապատասխան համարի կողքին, իսկ եթե Ձեր պատասխանն է «Ճիշտ չէ»/«Սխալ է», ապա դրեք մինուս (-)՝ համապատասխան համարի կողքին:

Պատասխանեք հնարավորինս չափ անկեղծ, այլապես Ձեր հարցումը ստույգ չի համարվի:

Շնորհակալություն:

1. Ես լավ ախորժակ ունեմ:
2. Առավոտյան ես արթնանում եմ թարմ և հանգստացած:
3. Իմ առօրյան լի է հետաքրքիր իրադարձություններով:
4. Ես աշխատում եմ մեծ լարվածությամբ:
5. Ժամանակ առ ժամանակ իմ մտքով այնպիսի մտքեր են անցնում, որ ավելի լավ է դրանց մասին ոչ ոքի չպատմել:
6. Ինձ մոտ հազվադեպ է աղիքների խցանում լինում:
7. Ժամանակ առ ժամանակ ես մեծ ցանկություն եմ ունեցել հեռանալ տանից:
8. Ժամանակ առ ժամանակ ես առանց լուրջ պատճառի լացի կամ ծիծաղի պողթկումներ եմ ունենում:
9. Երբեմն ինձ անհանգստացնում են սրտխառնոցի և փսխման նոպաները:
10. Կարծում եմ, որ չկա մի մարդ, որն ինձ հասկանա:
11. Երբեմն ես հայիոյելու ցանկություն եմ ունենում:
12. Ամեն շաբաթ ես մղձավանջային երազներ եմ տեսնում:
13. Ինձ համար ավելի դժվար է որևէ աշխատանքի կամ խնդրի վրա կենտրոնանալը քան ուրիշներին:
14. Ինձ հետ տարօրինակ բաներ են կատարվել, կամ կատարվում:
15. Եթե մարդիկ իմ դեմ դավեր չնյութեին, ես ավելի մեծ բաների կհասնեի:
16. Երեխա ժամանակ պատահել է, որ մանր գողություն եմ կատարել:
17. Եղել են այնպիսի երկար օրեր, շաբաթներ և նույնիսկ ամիսներ, երբ չեմ կարողացել ոչինչ անել:

18. Իմ քունն անհանգիստ է և ընդհատվող:
19. Երբ ես գտնվում եմ մարդկանց շրջապատում՝ տարօրինակ բաներ եմ լսում:
20. Ինձ ճանաչող մարդկանց մեծամասնությունը ինձ տհաճ մարդ չի համարում:
21. Ես հաճախ եմ ստիպված եղել կատարել այն մարդկանց ցուցումները, որոնք ինձանից քիչ գիտեին:
22. Մարդկանց մեծամասնությունը կյանքից ավելի գոհ են քան ես:
23. Կարծում եմ որ շատերը չափազանցնում են իրենց անհաջողություններն ու դժբախտությունները, որպեսզի արժանանան մյուսների կարեկցանքին և օգնությանը:
24. Երբեմն ես զայրանում եմ:
25. Ինձ, անտարակույս, պակասում է ինքնավստահությունը:
26. Ինձ մոտ հաճախ են մկանային ջղաձգումներ լինում:
27. Հաճախ ես այնպիսի զգացողություն եմ ունենում կարծես մի ինչ-որ վատ կամ սխալ արարք եմ կատարել:
28. Սովորաբար ես բավարարված եմ իմ ճակատագրով:
29. Որոշ մարդիկ այնքան են սիրում հրամայել, որ ես ամեն ինչ ուզում եմ անել ճիշտ հակառակը, նույնիսկ եթե գիտեմ, որ նրանք ճիշտ են:
30. Ես գտնում եմ, որ ինձ դեմ ինչ-որ դավեր են նյութում:
31. Մարդկանց մեծամասնությունը կարող են հասնել իրենց նպատակներին ոչ այդքան ազնիվ եղանակով:
32. Ինձ հաճախ է անհանգստացնում ստամոքսս:
33. Հաճախ չեմ կարողանում հասկանալ, թե դրանից առաջ ինչու էի նյարդայնացած և վատ տրամադրությամբ:
34. Երբեմն մտքերս ավելի արագ էին/են ընթանում, քան ես կհասցնեի/եմ դրանք արտահայտել:
35. Կարծում եմ, իմ ընտանեկան կյանքը պակաս լավը չէ, քան իմ ծանոթների մեծամասնությանը:
36. Երբեմն ես համոզված եմ սեփական անօգտակարության մեջ:
37. Վերջին տարիների ընթացքում իմ ինքնազգացողությունը հիմնականում լավ է եղել:
38. Ինձ մոտ այնպիսի պահեր են եղել, որ ինչ-որ բան արել եմ սակայն հետո չեմ կարողացել վերհիշել թե կոնկրետ ինչ եմ արել:
39. Կարծում եմ, որ ինձ հաճախ են անտեղի պատժել:
40. Ես երբեք չեմ զգացել ինձ ավելի լավ, քան հիմա:
41. Ինձ չի անհանգստացնում՝ թե ինչ են իմ մասին մտածում ուրիշները:
42. Հիշողության հետ կապված ինձ մոտ ամեն ինչ լավ է:
43. Ես դժվարությամբ եմ պահպանում զրույցն այն մարդկանց հետ, որոնց հետ նոր եմ ծանոթացել:
44. Ժամանակի մեծ մասը ես ընդհանուր թուլության զգացում ունեմ:

45. Իմ գլուխը հազվադեպ է ցավում:
46. Երբեմն քայլելու ժամանակ հավասարակշռության պահպանման հետ կապված դժվարություններ եմ ունեցել:
47. Իմ ծանոթներից ոչ բոլորն են ինձ դուր գալիս:
48. Կան մարդիկ, որոնք փորձում են գողանալ իմ մտքերն ու գաղափարները:
49. Ես այնպիսի արարքներ եմ կատարել որոնց ներում չկա:
50. Կարծում եմ որ չափազանց ամոթխած եմ:
51. Ես համարյա թե միշտ ինչ-որ բանի համար անհանգստացած եմ:
52. Իմ ծնողներին հաճախ դուր չէին գալիս իմ ծանոթությունները:
53. Երբեմն ես մի քիչ բամբասում եմ:
54. Երբեմն զգում եմ, որ ինձ համար արտասովոր կերպով հեշտ է որոշումներ ընունել:
55. Ես ուժեղ սրտխփոց եմ ունենում և շնչարգելություն հաճախ:
56. Ես հեշտությամբ եմ ավերից դուրս գալիս, բայց նաև հեշտությամբ էլ հանգստանում եմ:
57. Ինձ մոտ խիստ անհանգստության այնպիսի պահեր են լինում, երբ ես չեմ կարողանում երկար նստել նույն տեղում:
58. Ծնողներս ու/կամ ընտանիքիս այլ անդամները հաճախ են իմ նկատմամբ բժախնդրություն ցուցաբերում:
59. Իմ ճակատագիրը ոչ-ոքի առանձնապես չի հետաքրքրում:
60. Ես չեմ մեղադրում այն մարդկանց, ովքեր դեմ չեն իրենց շահերի համար օգտվել ուրիշների սխալներից:
61. Երբեմն ես էներգիայով լի եմ լինում:
62. Վերջին ժամանակներս տեսողությունս վատացել է:
63. Հաճախ ականջներիս մեջ ձայն, խշռոց կամ աղմուկ եմ լսում:
64. Կյանքում պատահել են դեպքեր /հնարավոր է որ միայն մեկ անգամ/, երբ ես զգացել եմ, որ ինչ-որ մեկն ինձ վրա ազդում է հիպնոսով:
65. Երբեմն ես առանց պատճառի ուրախության պահեր եմ ունենում:
66. Ես ինձ միայնակ եմ զգում նույնիսկ մարդկանց միջավայրում:
67. Գտնում եմ, որ անախորժությունից խուսափելու համար, յուրաքանչյուր ոք էլ կարող է ստել:
68. Ես ավելի սուր եմ ամեն ինչ զգում քան մարդկանց մեծամասնությունը:
69. Երբեմն գլուխս ասես ավելի դանդաղ է աշխատում քան սովորաբար:
70. Ես հաճախ եմ մարդկանցից հիասթափվում:
71. Ես չարաշահում եմ ավկոհության խմբիները: