

RCADS-47-UA

Будь ласка, прочитай речення, які описують почуття, які ти можливо відчуваєш. Потім вибери і обведи кружечком одне зі слів біля кожного речення: «Ні, Іноді, Часто, Постійно», яке найкраще відображає, як часто ти це відчуваєш. Не бійся помилитись, тому що тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1. Я хвилююся через різні речі	Ні	Іноді	Часто	Постійно
2. Я відчуваю сум або спустошення	Ні	Іноді	Часто	Постійно
3. Коли у мене виникає проблема, я відчуваю неприємні або дивні відчуття в животі	Ні	Іноді	Часто	Постійно
4. Я переживаю, якщо думаю, що щось було виконано невдало	Ні	Іноді	Часто	Постійно
5. Мені було б страшно залишитися вдома на самоті	Ні	Іноді	Часто	Постійно
6. Я не відчуваю задоволення від жодної діяльності	Ні	Іноді	Часто	Постійно
7. Мені страшно під час тестування або екзаменів	Ні	Іноді	Часто	Постійно
8. Я переживаю, коли думаю, що хтось на мене гнівається	Ні	Іноді	Часто	Постійно
9. Я хвилююся, що буду далеко від батьків	Ні	Іноді	Часто	Постійно
10. Мене турбують погані або безглузді думки чи картини, які виникають у моїй уяві	Ні	Іноді	Часто	Постійно
11. Я погано сплю	Ні	Іноді	Часто	Постійно
12. Я переймаюсь через те, що погано навчаюсь у школі	Ні	Іноді	Часто	Постійно
13. Я переживаю, що з рідними може трапитись щось жахливе	Ні	Іноді	Часто	Постійно
14. Я раптом відчуваю, що не можу дихати, коли для цього немає жодної причини	Ні	Іноді	Часто	Постійно
15. У мене є проблеми з апетитом	Ні	Іноді	Часто	Постійно
16. Я відчуваю необхідність постійно перевіряти чи все зроблено правильно (наприклад, вимикач вимкнено чи двері замкнені)	Ні	Іноді	Часто	Постійно
17. Я відчуваю страх, коли мені доводиться спати на самоті	Ні	Іноді	Часто	Постійно
18. Мені важко йти до школи вранці через нервозність або страх	Ні	Іноді	Часто	Постійно
19. У мене немає енергії для активних дій	Ні	Іноді	Часто	Постійно
20. Я хвилююся про те, що можу виглядати смішно або безглуздо	Ні	Іноді	Часто	Постійно
21. Я дуже втомлююсь	Ні	Іноді	Часто	Постійно
22. Я переймаюсь тим, що зі мною стануться погані речі	Ні	Іноді	Часто	Постійно
23. Я не можу викинути з голови погані чи безглузді думки	Ні	Іноді	Часто	Постійно

24. Коли я стикаюся з якимось проблемами, то відчуваю сильне серцебиття	Ні	Іноді	Часто	Постійно
25. Я не можу ясно мислити і мені важко зосередитися	Ні	Іноді	Часто	Постійно
26. Я раптом починаю тремтіти або трясись без явної причини	Ні	Іноді	Часто	Постійно
27. Я переймаюся через те, що зі мною трапиться щось погане	Ні	Іноді	Часто	Постійно
28. Коли у мене виникають проблеми, я тремчу	Ні	Іноді	Часто	Постійно
29. Я відчуваю нікчемною	Ні	Іноді	Часто	Постійно
30. Я боюся помилитись	Ні	Іноді	Часто	Постійно
31. Щоб не сталося щось неприємне, я мушу у думках повторювати особливі для мене вирази (цифри або слова)	Ні	Іноді	Часто	Постійно
32. Я переймаюся через те, що думають про мене інші люди	Ні	Іноді	Часто	Постійно
33. Я боюся або не хочу перебувати у багатолюдних місцях (наприклад, торгові центри, кінотеатри, громадський транспорт, наповнені дитячі майданчики)	Ні	Іноді	Часто	Постійно
34. Я зненацька відчуваю страх без будь-якої причини	Ні	Іноді	Часто	Постійно
35. Я переживаю через те, що може статися	Ні	Іноді	Часто	Постійно
36. У мене паморочиться у голові або я непритомнію без причини	Ні	Іноді	Часто	Постійно
37. Я думаю про смерть	Ні	Іноді	Часто	Постійно
38. Я відчуваю страх, коли мені потрібно говорити перед класом	Ні	Іноді	Часто	Постійно
39. У мене раптово прискорюється серцебиття без всякої причини	Ні	Іноді	Часто	Постійно
40. Я відчуваю, що мені не хочеться рухатися	Ні	Іноді	Часто	Постійно
41. Я переживаю, що раптом відчую страх, коли нема чого боятися	Ні	Іноді	Часто	Постійно
42. У мене є потреба повторювати якісь рухи чи виконувати якісь дії знову і знову (переставляти речі, часто мити руки, прибирати, щось сортувати)	Ні	Іноді	Часто	Постійно
43. Я боюся, що зганьблюся на очах інших людей	Ні	Іноді	Часто	Постійно
44. Я виконую спеціальні дії, щоб не трапилось чогось поганого	Ні	Іноді	Часто	Постійно
45. Коли я вночі лежу у ліжку, мені неспокійно	Ні	Іноді	Часто	Постійно
46. Мені було б страшно, якщо б довелось ночувати поза домом	Ні	Іноді	Часто	Постійно
47. Я відчуваю неспокійно	Ні	Іноді	Часто	Постійно