

Data: _____

Imię/Kod: _____

Kwestionariusz RCADS_(m)

polska wersja: Ilona Skoczeń i Jan Ciecuch, 2011

Zaznacz w kółko odpowiedź, która pasuje do Ciebie najbardziej. Pamiętaj, że nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi, więc po prostu szczerze opowiedz nam o sobie.

1. Martwię się różnymi rzeczami.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
2. Odczuwam smutek lub pustkę.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
3. Kiedy mam jakiś problem, w brzuchu mam takie dziwne uczucie.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
4. Martwię się, gdy wiem, że coś mi słabo poszło.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
5. Bałbym się zostać sam w domu.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
6. Nic mnie już nie cieszy.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
7. Boję się, kiedy muszę napisać sprawdzian.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
8. Martwię się, gdy myślę, że ktoś jest na mnie zdenerwowany.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
9. Boję się być daleko od rodziców.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
10. Przeszkadzają mi pojawiające się w mojej głowie złe albo niemądre myśli lub obrazy.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
11. Mam problemy z zasypianiem.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
12. Martwię się, że źle zrobię zadania szkolne.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
13. Martwię się, że coś strasznego stanie się komuś z mojej rodziny.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
14. Nagle i bez powodu miewam trudności z oddychaniem.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
15. Nie mam apetytu.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
16. Czuję, że muszę ciągle sprawdzać, czy dobrze zrobiłem różne rzeczy (np. czy zgasilem światło lub zamknąłem drzwi).	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
17. Boję się sam spać.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
18. Trudno jest mi wyjść rano do szkoły bo jestem zdenerwowany lub boję się.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
19. Nie mam energii, żeby cokolwiek zrobić.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
20. Martwię się, że mogę głupio wyglądać.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
21. Jestem bardzo zmęczony.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
22. Martwię się, że przydarzą mi się złe rzeczy.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze

23. Nie potrafię pozbyć się złych lub niemądrych myśli.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
24. Kiedy mam jakiś problem, moje serce bije bardzo szybko.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
25. Nie potrafię jasno myśleć.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
26. Zdarza się, że zaczynam nagle drzeć lub trząść się bez powodu.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
27. Martwię się, że stanie mi się coś złego.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
28. Kiedy mam jakiś problem, jestem roztrzęsiony.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
29. Czuję się bezwartościowy.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
30. Martwię się, że popełnię błędy.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
31. Żeby uniknąć czegoś złego, muszę myśleć o czymś szczególnym (np. o jakichś liczbach lub słowach).	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
32. Przejmuję się tym, co inni myślą o mnie.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
33. Boję się przebywać w zatłoczonych miejscach (np. centra handlowe, kino, autobusy, tłoczne place zabaw).	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
34. Nagle i bez żadnego powodu zaczynam się czegoś bać.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
35. Martwię się tym, co ma się wydarzyć.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
36. Nagle, bez powodu zaczyna kręcić mi się w głowie lub mdleję.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
37. Myślę o śmierci.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
38. Boję się, gdy mam coś mówić przed moją klasą.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
39. Moje serce bez powodu nagle zaczyna bić za szybko.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
40. Nie chce mi się w ogóle ruszać.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
41. Martwię się, że nagle bez powodu zacznę się czegoś bać.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
42. Czuję, że muszę powtarzać niektóre rzeczy wiele razy (np. mycie rąk, czyszczenie czy układanie rzeczy w określonym porządku).	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
43. Boję się, że wyjdę na głupka przed innymi ludźmi.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
44. Czuję, że muszę robić niektóre rzeczy w ściśle określony sposób, żeby nie stało się nic złego.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
45. Boję się wieczorem iść spać.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
46. Bałbym się, gdybym musiał spędzić noc poza domem.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
47. Czuję się niespokojny.	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze