



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



پیوست (۳)

پرسشنامه SCL-90-R
نام خانوادگی: نام: سن: تحصیلات: «به نام خدا» مقیاس تاریخ تولد:

لطفاً با توجه به حالات خود در یک هفته گذشته به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- ۱- آیا در هفته گذشته تا امروز سردردهایی داشته اید؟
- ۲- آیا بی جهت دلشوره دارید و نوبی دلتان می لرزد؟
- ۳- آیا فکری که دوست ندارید، مرتباً وارد سر شما می شوند که ولتان نکنند؟
- ۴- آیا ضعف می کنید و سرتان گیج می رود؟
- ۵- آیا در هفته گذشته نسبت به روابط زن و شوهری بی علاقه شده اید؟
- ۶- آیا دلتان می خواهد از دیگران ایراد بگیرید؟
- ۷- آیا فکر می کنید که اختیار فکری شما دست دیگران است؟
- ۸- آیا احساس می کنید به خاطر بیشتر گرفتاریهای شما، دیگران را باید سرزنش کرد؟
- ۹- آیا فراموشکار شده اید؟
- ۱۰- آیا از ریخت و پاشیدگیها (در اطراف) و سرسری گرفتنها (توسط) ناراحت می شوید؟
- ۱۱- آیا زود دلخور و عصبانی می شوید؟
- ۱۲- آیا در یک هفته گذشته، در ناحیه قلب یا سینه احساس دردهایی داشته اید؟
- ۱۳- آیا از رفتن به جاهای وسیع و یا کوچه و بازار می ترسید؟
- ۱۴- آیا دیگر قوه و بنیه سابق را ندارید و یا کند شده اید؟
- ۱۵- آیا فکر اینکه به زندگیتان خاتمه بدهید به سرتان آمده است؟
- ۱۶- آیا صداهایی به گوشتان می رسد که دیگران آنها را نمی شنوند؟
- ۱۷- آیا لرزش دارید؟
- ۱۸- آیا احساس می کنید که بیشتر مردم قابل اعتماد نیستند؟
- ۱۹- آیا بی اشتها شده اید؟
- ۲۰- آیا زود به گریه می افتید؟
- ۲۱- آیا در برابر زنها (مردها) احساس خجالت یا ناراحتی می کنید؟
- ۲۲- آیا احساس می کنید طوری گیر افتاده اید که نه راه پیش دارید نه راه پس؟
- ۲۳- آیا ناگهان و بدون هیچ علتی می ترسید؟
- ۲۴- آیا ناگهان آنچنان از کوره در می روید که نتوانید جلوی خودتان را بگیرید؟
- ۲۵- آیا می ترسید تنها از خانه بیرون بروید؟
- ۲۶- آیا خود را برای هر چیزی سرزنش می کنید؟
- ۲۷- آیا کمتر دردهایی دارید؟
- ۲۸- آیا احساس می کنید که کارهایتان پیشرفت نمی کند، مثل اینکه گره در کارتان افتاده باشد؟
- ۲۹- آیا احساس تنهایی می کنید؟
- ۳۰- آیا احساس غمگینی می کنید؟



۳۱. آیا برای هر چیز کوچکی زیاد دل نگران می شوید؟
۳۲. آیا نسبت به همه چیز بی علاقه شده اید؟
۳۳. آیا همیشه احساس ترس می کنید؟
۳۴. آیا زود می رنجید؟ آیا حساس و زود رنج شده اید؟
۳۵. آیا دیگران از فکرهای شما بدون آنکه به آنها بگویند با خبر می شوند؟
۳۶. آیا فکر می کنید که دیگران حرف شما را نمی فهمند؟
۳۷. آیا فکر می کنید رفتار مردم نسبت به شما دوستانه نیست، یا اینکه شما را دوست ندارند؟
۳۸. آیا برای اینکه کارها را درست انجام بدهید مجبور هستید خیلی آهسته کار کنید؟
۳۹. آیا قلبتان تند می زند؟ طپش دارد؟
۴۰. آیا حالت تهوع و دل به هم خوردگی داشته اید؟
۴۱. آیا در میان کسانی که مثل شما هستند، احساس می کنید از آنها کمتر هستید؟
۴۲. آیا در عضلاتتان احساس کوفتگی داشته اید؟
۴۳. آیا احساس می کنید که که دیگران شما را زیر نظر دارند و یا درباره شما با یکدیگر حرف می زنند؟
۴۴. آیا دیر خوابتان می برد؟ خواب رفتن برایتان مشکل است؟
۴۵. وقتی کاری را انجام می دهید آیا مجبور هستید آن را چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید آنرا درست انجام داده اید؟ برای مثال در را چند بار امتحان کنید تا مطمئن شوید که بسته است یا چند بار به چراغ خوراکی پزی سر بزنید تا مطمئن شوید خاموش است.
۴۶. آیا تصمیم گرفتن برایتان مشکل است؟
۴۷. آیا از مسافرت با اتوبوس یا قطار یا هر وسیله عمومی دیگر می ترسید؟
۴۸. آیا نفس شما تنگ می شود؟
۴۹. آیا ناگهان احساس می کنید، گرفته اید (داغ شده اید) و یا بیخ می کنید؟
۵۰. آیا مجبور هستید بعضی کارها را نکنید یا بعضی جاها نروید یا دست به بعضی چیزها نزنید برای اینکه از آنها می ترسید؟
۵۱. آیا تصور می کنید که گاهی سرتان از فکر خالی می شود؟
۵۲. آیا قسمتهایی از بدنتان خواب می رود یا گزگز (سوزن سوزن) می شود؟
۵۳. آیا گاهی احساس می کنید که چیزی در گلویتان گیر کرده است؟
۵۴. آیا نسبت به آینده ناامید هستید؟
۵۵. آیا وقتی کاری را انجام می دهید برایتان مشکل است که تمام حواستان را جمع آن بکنید؟
۵۶. آیا در بعضی قسمتهای بدنتان احساس ضعف می کنید؟
۵۷. آیا عصبی (کم تحمل) هستید و زود از جا در می روید؟
۵۸. آیا در دستها یا پاها احساس منگینی می کنید؟
۵۹. آیا فکرهای زیادی راجع به مرگ و مردن دارید؟
۶۰. آیا پرخوری می کنید؟
۶۱. آیا وقتی توجه مردم به شما است یا درباره شما در حضور خودتان حرف می زنند ناراحت می شوید؟
۶۲. آیا فکرهایی به سرتان می زند که مال خودتان نیست؟
۶۳. آیا حس می کنید که میل شدیدی به کتک زدن و یا آسیب رساندن به دیگران دارید؟



- ۶۴- آیا صبح‌ها زودتر از معمول بیدار می‌شوید؟
- ۶۵- آیا خود را مجبور به تکرار بعضی کارها مانند شستن، شمردن، دست زدن به چیزها می‌بینید؟
- ۶۶- آیا بد خواب هستید؟ ناراحت می‌خوابید؟
- ۶۷- آیا گاهی حس می‌کنید که دلتان می‌خواهد چیزی را پرت کنید، خرد کنید، بشکنید؟
- ۶۸- آیا فکرها و عقیده‌ای دارید که دیگران آنها را قبول ندارند؟
- ۶۹- آیا وقتی که با دیگران هستید زیاد از حد در فکر و رفتارتان مراقب هستید که مبادا کاری کنید که آبرویتان برود؟ (مبادا از شما خطائی سر بزنند)
- ۷۰- آیا وقتی در جمع مردم هستید احساس ناراحتی و غریبی می‌کنید، مثل اینکه با آنها فرق دارید یا اینکه از آنها خجالت می‌کشید؟
- ۷۱- آیا انجام هر کاری به نظرتان پر زحمت می‌آید؟
- ۷۲- آیا ناگهان دچار هول شدید و وحشت زدگی می‌شوید؟
- ۷۳- آیا در بین جمعیت از اینکه چیزی بخورید یا بیاشامید ناراحت می‌شوید؟
- ۷۴- آیا زیادی درگیر می‌شوید و جر و بحث می‌کنید؟
- ۷۵- آیا وقتی تنها می‌مانید مضطرب می‌شوید؟ می‌ترسید؟ (آیا ترس ورتان می‌دارد)
- ۷۶- آیا دیگران قدر و قیمت کارهای شما را نمی‌دانند؟
- ۷۷- آیا در میان جمع هم خود را تنها احساس می‌کنید؟
- ۷۸- آیا طوری بیقرار و ناآرام می‌شوید که نمی‌توانید یک جا بنشینید؟
- ۷۹- آیا فکر می‌کنید که آدم به درد نخور و بی ارزشی شده‌اید؟
- ۸۰- آیا احساس می‌کنید که اتفاق بدی برایتان خواهد افتاد؟
- ۸۱- آیا زود داد و فریاد راه می‌اندازید و چیزها را پرت می‌کنید؟
- ۸۲- آیا می‌ترسید که مبادا در انتظار مردم غش کنید و بیفتید؟
- ۸۳- آیا حس می‌کنید که اگر به دیگران زیاد رو بدهید سوارتان می‌شوند؟
- ۸۴- آیا فکر می‌کنید خیالاتی شده‌اید؟
- ۸۵- آیا فکر می‌کنید آنقدر گناهکارید که باید عذاب و عقوبت ببینید؟
- ۸۶- آیا فکرها و شکلهای خیالی ترسناک به سرتان می‌آید؟
- ۸۷- آیا فکر می‌کنید عیب و نقص یا اختلال عمده‌ای در بدنتان پیدا شده است؟
- ۸۸- آیا هرگز با کسی احساس صمیمیت کرده‌اید؟
- ۸۹- آیا بیشتر اوقات احساس تقصیر و گناه می‌کنید؟
- ۹۰- آیا در مورد مسائل جنسی فکرها یا ناراحت کننده‌ای دارید؟

**کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به سایت
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.**