



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه
۴ - زود
۵ - ضعیف تر

SCL - 90 - R پرسشنامه

این پرسشنامه شامل ۹۰ سوال است . خواهشمند است هریک از سوالات را به دقت بخوانید و

نظر خود را در پاسخ نامه با علامت (X) مشخص کنید .

- ۱- آیا در هفته گذشته یا امروز سردرد هایی داشته اید ؟
- ۲- آیا بی جهت دلشوره دارید و توی دلتان می لرزد ؟
- ۳- آیا افکار مزاحمی که دوست ندارید مرتباً وارد سر شما میشوند که ولتان نکنند ؟
(منظور افکار ناخوشایند تکراری بی ربط است)
- ۴- آیا ضعف می کنید و سرتان گیج می رود ؟
- ۵- آیا علاقه خود را نسبت به فعالیت ها و لذت های جنسی از دست داده اید ؟
- ۶- آیا ایراد گیر شده اید ؟
- ۷- آیا فکر می کنید که اختیار فکرهای شما به دست دیگران است یعنی اینکه افکار شما را دیگران کنترل می کنند یا با دستگامهایی از راه دور مغز یا فکر شما را در اختیار خود دارند ؟
- ۸- آیا احساس می کنید بخاطر بیشتر گرفتاریهای شما دیگران را باید سرزنش کرد ؟
- ۹- آیا فراموش کار شده اید ؟
- ۱۰- آیا از ریخت و پاشیدگی ها در اطراف و سرسری گرفتن های دیگران ناراحت میشوید؟
- ۱۱- آیا زود دلخور و عصبانی میشوید ؟
- ۱۲- در هفته گذشته تا امروز 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 در هفته گذشته تا امروز خودتان را کم قوه حس می کنید و یا کند شده اید ؟
- ۱۵- آیا فکر اینکه به زندگی تان خاتمه بدهید به سرتان آمده است ؟
- ۱۶- آیا صداهایی به گوش شما می رسد که دیگران آنها را نمی شنوند ؟
- ۱۷- آیا لرزش دارید ؟
- ۱۸- آیا احساس میکنید که به بیشتر مردم نمی توان اعتماد کرد ؟
- ۱۹- آیا بی اشتها شده اید ؟
- ۲۰- آیا زود به گریه می افتید ؟
- ۲۱- آیا در برابر جنس مخالف احساس ناراحتی می کنید و خجالت می کشید ؟
- ۲۲- آیا احساس می کنید طوری گیر افتاده اید که نه راه پس دارید و نه راه پیش ؟
- ۲۳- آیا ناگهان وبدون هیچ علتی می ترسید ؟
- ۲۴- آیا ناگهان آن چنان از کوره در می روید که نمی توانید جلوی خودتان را بگیرید؟
- ۲۵- آیا میترسید تنها از خانه بیرون بروید ؟

- 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 فکر های شما بدون اینکه به آنها بگویند با خبر می شوند ؟
- ۳۶- آیا فکر می کنید که دیگران حرف شما را نمی فهمند و یا درد شما را حس نمی کنند؟ (با شما همدردی نمی کنند)
- ۳۷- آیا فکر می کنید رفتار مردم نسبت به شما غیردوستانه است ، یا آنکه 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 در هفته گذشته تا امروز حال تهوع یا دل آشوبی داشته اید ؟
- ۴۱- در میان کسانی که مثل شما هستند احساس می کنید از آنها کمتر هستید ؟
- ۴۲- آیا در عضلاتتان احساس کوفتگی میکنید ؟
- ۴۳- آیا احساس می کنید که دیگران شما را زیر نظر دارند و یا درباره شما با دیگران حرف میزنند ؟
- ۴۴- آیا دیر خوابتان می برد ؟ خواب رفتن برایتان مشکل است ؟
- ۴۵- وقتی کاری را انجام میدهید آیا مجبور هستید آن را چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید آن را درست انجام داده اید؟ (مثلا دربار چند بار امتحان می کنید تا مطمئن شوید که بسته است ، یا چند بار به اجاق گاز سر میزنید تا مطمئن شوید خاموش است .)
- ۴۶- آیا تصمیم گرفتن برایتان مشکل است ؟
- ۴۷- آیا از مسافرت با اتوبوس یا قطار یا هر وسیله نقلیه عمومی دیگر میترسید ؟
- ۴۸- آیا دچار تنگی نفس میشوید (نمی توانید راحت نفس بکشید)؟
- ۴۹- آیا ناگهان احساس می کنید گر گرفته اید (داغ شده اید) و یا یخ می کنید ؟
- ۵۰- آیا مجبور هستید بعضی کارها را نکنید یا بعضی جاها نروید یا دست به بعضی چیزها نزنید برای اینکه از آنها بی دلیل میترسید ؟ (کارها یا جاهایی یا چیزهایی که دیگران از آنها نمی ترسند ؟)
- ۵۱- آیا اتفاق می افتد حس کنید که نمی توانید فکر بکنید ، مثل اینکه سرتان از فکر خالی است ؟
- ۵۲- آیا قسمت هایی از بدنتان خواب میروند یا گزگز (سوزن سوزن) میشود ؟
- ۵۳- آیا گاهی احساس می کنید که چیزی راه گلویتان را گرفته است ؟ (مثل اینکه بغض گلویتان را گرفته باشد ؟)
- ۵۴- آیا نسبت به آینده ناامید هستید ؟
- ۵۵- آیا وقتی کاری را انجام میدهید برایتان مشکل است که تمام حواستان را جمع آن بکنید ؟
- ۵۶- آیا در بعضی از قسمت های بدنتان احساس ضعف می کنید ؟
- ۵۷- آیا عصبی (کم تحمل) هستید و زود از جا در میروید ؟
- ۵۸- آیا در دستها و یا پاها احساس سنگینی میکنید ؟

- ۶۱- آیا وقتی توجه مردم به شماست یا درباره شما در حضور خودتان حرف میزنند ناراحت میشوید ؟
- ۶۲- آیا بعضی وقتها حس میکنید فکرها یا مال خودتان نیست یا آنها را توی سرتان گذاشته اند؟
- ۶۳- آیا حسن میکنید که میل شدیدی به کتک زدن و آسیب رساندن به دیگران دارید ؟
- ۶۴- آیا صبح ها زودتر از آنچه که عادت داشته اید بیدار می شوید و دیگر خوابتان نمی برد ؟
- ۶۵- آیا خود را مجبور به تکرار بعضی کارها مانند شستن ، شمردن یا دست زدن به چیزهایی می بینید ؟
- ۶۶- آیا بد خواب هستید ؟ ناراحت می خوابید ؟
- ۶۷- آیا گاهی حس می کنید که دلتان میخواهد چیزی را پرت کنید ، خرد کنید ، بشکنید ؟
- ۶۸- آیا فکرها و عقیده های مخصوص به خودتان دارید که هیچکس دیگری آنها را قبول ندارد ؟
- ۶۹- آیا وقتی با دیگران هستید زیاده از حد در فکر و رفتار تان مراقب هستید که مبادا کاری کنید که آبروی تان برود ؟ (مبادا خطایی از شما سر بزند)
- ۷۰- آیا وقتی در جمع مردم هستید احساس ناراحتی و غریبی می کنید مثل اینکه با آنها فرق دارید یا اینکه از آنها خجالت می کشید ؟
- ۷۱- آیا انجام هر کاری به نظرتان مشکل و پر زحمت می آید ؟
- ۷۲- آیا ناگهان دچار هول شدید و وحشت زدگی می شوید ؟
- ۷۳- آیا در بین جمعیت از اینکه چیزی بخورید یا بیاشامید ناراحت می شوید ؟
- ۷۴- آیا زیادی درگیر می شوید و جر و بحث می کنید ؟
- ۷۵- آیا وقتی تنها می مانید مضطرب میشوید ؟ می ترسید ؟
- ۷۶- آیا دیگران قدر و قیمت کارهای شما را نمی دانند ؟
- ۷۷- آیا در میان جمع هم خود را تنها حس میکنید ؟
- ۷۸- این روزها طوری بی قرار و ناآرام می شوید که نمی توانید یک جا بنشینید ؟
- ۷۹- آیا فکر می کنید آدم به درد نخور و بی ارزشی شده اید ؟
- ۸۰- آیا احساس می کنید چیزهای آشنا (قیافه ها ، یا مناظر آشنا) بنظر تان ناآشنا است ؟
- ۸۱- آیا زود داد و فریاد راه می اندازید و چیزها را پرت می کنید ؟
- ۸۲- آیا می ترسید که مبادا در انظار مردم غش کنید و بیفتید ؟
- ۸۳- آیا حس میکنید که اگر به دیگران زیاد رو بدهید از شما سوء استفاده کنند ؟
- ۸۴- آیا افکاری در رابطه با مسایل جنسی دارید که بیش از اندازه شما را ناراحت کند ؟
- ۸۵- آیا فکر می کنید آنقدر گناهکارید که باید عذاب و عقوبت ببینید ؟
- ۸۶- آیا احساس می کنید مجبور هستید کارهایی را انجام دهید ؟ (آیا فکرها و شکل های خیالی ترسناک به سراغ شما می آید ؟)
- ۸۷- آیا خیال می کنید عیب و نقص یا اختلال عمده ای در بدنتان پیدا شده است ؟
- ۸۸- آیا نزدیک و صمیمی شدن با افراد برایتان خیلی مشکل است ؟
- ۸۹- آیا بیشتر اوقات احساس تقصیر و گناه میکنید ؟
- ۹۰- احساس می کنید دارای یکنوع ناراحتی روانی هستید یا چیزی ذهن شما را آزار میدهد ؟