



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه سنجش سلامت روانی دانش آموزان دوره متوسطه

دانش آموز عزیز:

پرسشنامه حاضر به منظور بررسی و مقایسه میزان بهداشت روانی در دانش آموزان شبانه روزی و روزانه دبیرستانها تنظیم شده است . شما با پاسخ دقیق و صحیح خود در این کار عملی و پژوهشی سهیم می گردید . خواهشمند است با دقت و حوصله پاسخ دهید .

لازم به ذکر است که اطلاعات پرسشنامه کاملاً محرمانه است و نیاز به ذکر نام و نام خانوادگی نیست.

1- آیا از هفته گذشته تا به امروز سر درد داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

2- آیا از هفته گذشته تا به امروز عصبی بوده اید و از داخل بدن احساس لرزش داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

3- آیا از هفته گذشته تا به امروز افکار، عقاید یا کلمات ناخوشایند و نامربوطی مرتباً وارد ذهن شما شده اند که رهایتان نکنند؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

4- آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار ضعف، بی حالی و یا سرگیجه بوده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

5- آیا از هفته گذشته تا به امروز ایرادگیر و بهانه جو شده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

6- آیا از هفته گذشته تا به امروز این اعتقاد را داشته اید که شخص دیگری می تواند افکار شما را از راه دور کنترل کند؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

7- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دیگران باعث ناراحتیها و گرفتاریهای شما هستند؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

8- آیا از هفته گذشته تا به امروز فراموشکار شده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

9- آیا از هفته گذشته تا به امروز در کارها بی توجه و بی دقت شده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

شدت

- 11- آیا از هفته گذشته تا به امروز درد در ناحیه قلب یا سینه داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت
- 12- آیا از هفته گذشته تا به امروز از رفتن به جاهای باز یا خیابان احساس ترس کرده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت
- 13- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زور و بنیه سابق را ندارید و زود خسته مس شوید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت
- 14- آیا از هفته گذشته تا به امروز این فکر به ذهنتان آمده که به زندگی خود خاتمه دهید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت
- 15- آیا از هفته گذشته تا به امروز صداهایی به گوشتان می آید که دیگران نمی توانستند آنها را بشنوند؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت
- 16- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس لرزش در اندام بدن خود داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت
- 17- آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که به بیشتر مردم نمی شود اعتماد کرد؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت
- 18- آیا از هفته گذشته تا به امروز زود به گریه افتاده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت
- 19- آیا از هفته گذشته تا به امروز بی اشتها شده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت
- 20- آیا از هفته گذشته تا به امروز در روابط اجتماعی و یا در رابطه با دیگران احساس خجالت کرده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت
- 21- آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که در بن بست گیر کرده اید که راه پس و پیش ندارد؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت
- 22- آیا از هفته گذشته تا به امروز ناگهان و بدون دلیل دچار ترس شده

23- آیا از هفته گذشته تا به امروز طوری عصبانی شده اید که نتوانید جلو خود را بگیرید؟ (به اصطلاح از کوره در بروید) هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

24- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس ترس نسبت به تنها خارج شدن از خانه داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

25- آیا از هفته گذشته تا به امروز برای چیزهای کوچک خود را سرزنش کرده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

26- آیا از هفته گذشته تا به امروز کمر درد داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

27- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید کارهایتان پیشرفت نمی کند؟ (مثل اینکه گره در کارتان افتاده باشد) هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

28- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس تنهایی کرده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

29- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس غمگینی داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

30- آیا از هفته گذشته تا به امروز برای هر چیزی به شدت نگران و دلوپس شده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

31- آیا از هفته گذشته تا به امروز نسبت به همه چیز بی علاقه شده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

32- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس ترس داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

33- آیا از هفته گذشته تا به امروز زود رنج شده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

34- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید سایرین از افکار خصوصی شما که به کسی نگفته اید با خبر شده اند؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

35- آیا از هفته گذشته تا به امروز این اعتقاد را داشته اید که دیگران شما را درک نمی کنند و یا با شما

36- آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که مردم نسبت به شما مهربان نیستند یا شما را دوست ندارند؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

37- آیا از هفته گذشته تا به امروز برای اینکه کارها را درست انجام بدهید مجبور بوده اید آهسته کار کنید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

38- آیا از هفته گذشته تا به امروز تپش قلب داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

39- آیا از هفته گذشته تا به امروز حالت تهوع یا دل بهم خوردگی داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

40- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس حقارت داشته اید یا خود را کمتر یا پایین تر از دیگران حس کرده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

41- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس درد و کوفتگی در عضلات بدنانتان داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

42- آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که دیگران شما را زیر نظر دارند یا درباره شما حرف می زنند؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

43- آیا از هفته گذشته تا به امروز در خوابیدن مشکل داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

44- آیا از هفته گذشته تا به امروز وقتی کاری را انجام می دادید مجبور بوده اید آن را چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید درست انجام داده اید؟ مثلاً در را چند بار امتحان کنید که ببینید بسته است یا خیر؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

45- آیا از هفته گذشته تا به امروز در تصمیم گرفتن مشکل داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

46- آیا از هفته گذشته تا به امروز از مسافرت با اتوبوس یا قطار احساس ترس کرده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

47- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس تنگی نفس داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

49- آیا از هفته گذشته تا به امروز مجبور بوده اید بعضی کارها را نکنید یا بعضی جاها نروید؟ یا دست به بعضی چیزها ننید برای آنکه از آنها ترس داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

50- آیا از هفته گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که حس کنید مغزتان کار نمی کند؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

51- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید بدنتان خواب می رود و یا گزگز (مور مور) می شود؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

52- آیا از هفته گذشته تا به امروز در گلویتان احساس گرفتگی کرده اید مثل اینکه چیزی در گلویتان گیر کرده باشد؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

53- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که نسبت به آینده امید خود را از دست داده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

54- آیا از هفته گذشته تا به امروز تمرکز حواس نداشته اید؟ یعنی در جمع کردن حواس خود روی کارها مشکل داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

55- آیا از هفته گذشته تا به امروز در بعضی از قسمت های بدن احساس ضعف و سستی داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

56- آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار فشارهای روحی و گرفتگی بوده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

57- آیا از هفته گذشته تا به امروز در دستها و پاها احساس سنگینی کرده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

58- آیا از هفته گذشته تا به امروز زیاد به فکر مرگ و مردن بوده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

59- آیا از هفته گذشته تا به امروز پرخوری داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

60- آیا از هفته گذشته تا به امروز وقتی مردم به شما نگاه می کنند یا درباره شما حرف می زنند احساس

61- آیا از هفته گذشته تا به امروز افکاری به ذهنتان آمده که حس کنید مال خودتان نیست و دیگران آنها را توی مغز شما گذاشته اند؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

62- آیا از هفته گذشته تا به امروز در خود میل شدیدی به آزار رساندن و زدن دیگران احساس کرده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

63- آیا از هفته گذشته تا به امروز بعضی صبح ها زودتر از حد معمول بیدار شده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

64- آیا از هفته گذشته تا به امروز مجبور بوده اید بعضی کارها همچون شستن، شمردن و دست زدن به اشیاء را تکرار کنید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

65- آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار بدخوابی بوده اید و یا چندین بار در شب از خواب بیدار شده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

66- آیا از هفته گذشته تا به امروز میل شدیدی به شکستن اشیاء و خرد کردن آنها داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

67- آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که دارای افکار و عقایدی هستید که مخصوص خودتان است و دیگران آن عقاید و افکار را ندارند؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

68- آیا از هفته گذشته تا به امروز در موقع روبه رو شدن با دیگران زیاد از حد به رفتار و حرکات خود توجه داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

69- آیا از هفته گذشته تا به امروز وقتی در جمع مردم بوده اید و یا در بازار و مهمانی ها، احساس ناراحتی کرده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

70- آیا از هفته گذشته تا به امروز حتی انجام کارهای کوچک برایتان سخت و مشکل بوده است؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

71- آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار هول و وحشت زدگی شده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

72- آیا از هفته گذشته تا به امروز در مقابل دیگران یا جمع از اینکه چیزی بخورید احساس ناراحتی کرده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

74- آیا از هفته گذشته تا به امروز از تنها ماندن ترس و واهمه داشته

اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

75- آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که دیگران ارزشی برای کارهایتان قائل

نیستند؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

76- آیا از هفته گذشته تا به امروز حتی وقتی با دیگران بوده اید احساس تنهایی کرده

اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

77- آیا از هفته گذشته تا به امروز گاهی طوری ناراحت و بی قرار شده اید که نتوانید یکجا آرام

بگیرید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

78- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس بی مصرفی و به درد نخوردن داشته

اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

79- آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که اتفاق بدی برایتان خواهد

افتاد؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

80- آیا از هفته گذشته تا به امروز داد و فریاد را ه انداخته اید و یا چیزهایی را پرتاب کرده

اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

81- آیا از هفته گذشته تا به امروز ترس از افتادن و از حال رفتن در کوچه و خیابان و یا در انظار مردم

داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

82- آیا از هفته گذشته تا به امروز ترس از اینکه اگر به دیگران رو بدهید از شما سوء استفاده می کنند،

داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

83- آیا از هفته گذشته تا به امروز اعتقاد داشته اید به خاطر گناہانی که مرتکب شده اید مستوجب تنبیه

و مجازات هستید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

84- آیا از هفته گذشته تا به امروز افکار و تصورات ترس آمیز داشته

اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

این پرسشنامه برای سنجش اضطراب و ترس استفاده می شود. در صورتی که نمره شما از 100 بیشتر شود، شما نیاز به مراجعه به پزشک دارید.

madsg.com

Questionnaire1.com

questionnaire1.com

است؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

86- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در این دنیا با کسی صمیمی نیستید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

87- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس گناه و تقصیر داشته اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

88- آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دچار بیماری فکری شده اید؟ هیچ کمی تاحدی زیاد به شدت

کاربر گرامی:

این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، امتیازبندی، تفسیر و روایی-پایایی دارید به **سایت مادسج** مراجعه نمایید.

ورود به [سایت مادسج](#)