



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست‌ها

پرسشنامه خودبیمارانگاری

۱- کدام یک از جمله‌های زیر توصیف دقیق تری از شرایط کلی جسمانی شما را ارائه می‌دهد؟

- ☐ الف - کم و بیش از هر گونه بیماری جسمانی کاملاً رها هستم.
- ☐ ب - کاملاً سالم و تندرست هستم، فقط گاهی اوقات بیمار می‌شوم.
- ☐ پ - تقریباً سالم و تندرست هستم اما گاه و بیگاه به بیماری‌های کوچکی مبتلا می‌شوم.
- ☐ ت - تقریباً مستعد بیماری هستم و هیچگاه به طور کامل سالم و تندرست نیستم.
- ☐ ث - عموماً بیمار و در وضعیت نامناسبی به سر می‌برم.

۲- کدام یک از جمله‌های زیر توصیف دقیق تری از شرایط کلی روانی شما را ارائه می‌دهد؟

- ☐ الف - در همه حال کاملاً با نشاط و پرتوان و خوشبین هستم.
- ☐ ب - به طور کلی بسیار پر تحرک و خوشبین هستم.
- ☐ پ - گاهی با نشاط و سر حال هستم و گاهی هم این چنین نیستم.
- ☐ ت - در مجموع فاقد انرژی یا توان بوده و معمولاً دل مرده هستم.
- ☐ ث - در همه حال بی حوصله و تقریباً دل مرده هستم.

۳- تصور می‌کنید در مقایسه با گروه سنی خود، تا چه اندازه در معرض بیماری‌های گوناگون قرار داشته باشید؟

- الف - خیلی زیاد ☐ ب - تقریباً زیاد ☐ پ - به طور یکسان ☐ ت - تقریباً کم ☐ ث - خیلی کم ☐

۴- آیا هرگز از نوعی لرزش مرموز یا تپش قلب رنج برده اید؟ ☐ آری ☐ خیر

۵- اگر پاسخ شما به سوال ۴ مثبت است، در این صورت آیا تا آن اندازه نگران شده اید که درباره اش با پزشک مشورت کنید؟ ☐ آری ☐ خیر

۶- اگر پاسخ شما به سوال ۵ مثبت است، در این صورت آیا پزشک بیماری خاصی در مورد قلب شما تشخیص داد؟

- آری ☐ خیر ☐

۷- اگر پاسخ شما به سوال ۵ منفی است، در این صورت آیا این لرزش یا تپش قلب، همچنان موجب نگرانی شما است؟

- آری ☐ خیر ☐

۸- اگر با مجله ای مخصوص پزشکان یا حرفه پزشکی برخورد کنید، آیا با اشتیاق آن را مطالعه می‌کنید حتی اگر از مطالب آن چیز زیادی دستگیرتان نشود؟ ☐ آری ☐ خیر

۹- اگر پاسخ شما به سوال ۸ مثبت است، در این صورت آیا از برخی بیماری‌های که در آن مجله شرح داده شده، نگران می‌شوید؟ ☐ آری ☐ خیر

۱۰- آیا هیچگاه نگران این مطلب بوده اید که شاید مبتلا به برخی بیماری‌ها مانند سرطان یا سل باشید؟ ☐ آری ☐ خیر

- ۱۱- اگر پاسخ شما به سوال ۱۰ مثبت است، در این صورت به پزشک مراجعه کرده اید؟ آری ☐ خیر ☐
- ۱۲- اگر پاسخ شما به سوال ۱۱ مثبت است در این صورت آیا پزشک سلامتی کامل تان را به شما خبر داد؟ آری ☐ خیر ☐
- ۱۳- اگر پاسخ شما به سوال ۱۱ منفی است، در این صورت آیا همچنان نگرانید که مبادا به این بیماری ها مبتلا شده باشید؟ آری ☐ خیر ☐
- ۱۴- آیا قفسه یخچال شما پر از انواع داروهاست؟ آری ☐ خیر ☐
- ۱۵- اگر پاسخ شما به سوال ۱۴ مثبت است در این صورت آیا این داروها شامل شربت ها، قرص ها و کپسول هایی است که مدتها پیش تجویز شده اند و دلتان نمی آید آنها را دور بریزید؟ آری ☐ خیر ☐
- ۱۶- هر چند وقت آسپرین مصرف می کنید؟ (در مورد خانمها، غیر از دوران عادت ماهانه).
الف - هر روز ☐ ب - یک یا دوبار در هفته ☐ پ - یک یا بار در ماه ☐ ت - یک یا دوبار در سال ☐ ث - تقریباً هیچ وقت ☐
- ۱۷- آیا این آسپرین توسط پزشک برای شما تجویز شده است؟ آری ☐ خیر ☐
- ۱۸- آیا احساس می کنید آسپرین ساخت یک شرکت دارویی خاص، خیلی بهتر از آسپرین شرکت های دارویی دیگر است؟
آری ☐ خیر ☐
- ۱۹- آیا از تماشای سریال های تلویزیونی بیمارستانی بیش از سریال های پلیسی یا فیلم های غربی (وسترن) لذت می برید؟
آری ☐ خیر ☐
- ۲۰- آیا اغلب از تنگی نفس، سرگیجه و از این قبیل رنج می برید؟ آری ☐ خیر ☐
- ۲۱- با فرض بر اینکه دارای سلامت نسبی هستید، هر چند وقت برای چک آپ (معاینات) معمولی یا دلیل خاصی به پزشک مراجعه می کنید؟
الف - هر چند سال یکبار ☐ ب - سالی یک بار ☐ پ - دو مرتبه در سال ☐ ت - سه یا چهار دفعه در سال ☐ ث - هر ماه یا خیلی بیشتر ☐
- ۲۲- آیا هر روز ویتامین مصرف می کنید؟ آری ☐ خیر ☐
- ۲۳- آیا به هنگامی که احساس ضعف و ناتوانی یا به نوعی احساس ناخوشی می کنید، ویتامین بیشتری مصرف می کنید؟ آری ☐ خیر ☐

۲۴- آیا وقتی که در رستوران غذا می خورید ، با مشاهده کوچکترین آلودگی یا کثیفی در پیرامونتان ، اشتهايتان کور می شود؟

آری ☐ خیر ☐

۲۵- اگر کسی به شما بگوید که به فلان بیماری مبتلا شده است ، آیا می توانید بلافاصله به اشخاصی در خانواده (از جمله خودتان) بیاندیشید که به همان بیماری مبتلا بوده است ؟ آری ☐ خیر ☐

۲۶- اگر پاسخ شما به سوال ۲۵ مثبت است در این صورت آیا تمایل دارید به اینکه از جزئیات مداوای آن بیماری که در مورد شما یا اعضای خانواده تان صورت گرفت ، برای او توضیح دهید ؟ آری ☐ خیر ☐

۲۷- وقتی سرما می خورید یا به گلو درد و دل درد مبتلا می شوید ، آیا به نظر می رسد بیش از افرادی که به همین بیماری مبتلا می شوند ، تحت تاثیر قرار می گیرید آری ☐ خیر ☐

۲۸- اگر پاسخ شما به سوال ۲۷ مثبت است، در این صورت آیا اجازه می دهید این امر به کار یا زندگی اجتماعی شما تاثیر بگذارد ؟ آری ☐ خیر ☐

۲۹- وقتی به چنین بیماری هایی مبتلا می شوید آیا غیر از آنچه پزشک تجویز کرده است ، مواظبت و مراقبت بیشتری از خود به عمل می آورید ؟ آری ☐ خیر ☐

۳۰- اگر پاسخ شما به سوال ۲۹ مثبت است، در این صورت هنگامی که دوستان به چنین بیماری های مبتلا می شوند، آیا بلافاصله همین مراقبت ها را به آنان هم توصیه می کنید؟ آری ☐ خیر ☐

۳۱- تصور کنید فرصتی برایتان فراهم می شود تا یک عمل جراحی مهم مربوط به عمل روده را تماشا کنید . کدام یک از جمله های زیر به واکنش شما نزدیک تر است ؟

○ الف - با اشتیاق از این فرصت استفاده می کنید زیرا همیشه دلتان می خواست بدانید چگونه چنین عملی صورت می

گیرد

○ ب - با کنجکاوی از این فرصت استفاده می کنید زیرا بر این باورید که از دست دادن چنین فرصتی اشتباه است

○ پ - با بیم و هراس از این فرصت استفاده می کنید و از آن واهمه دارید که شاید هنگام جراحی از حال بروید

○ ت - این فرصت را از دست می دهید زیرا می ترسید از حال بروید و یا شوکه شوید

○ ث - این فرصت را از دست می دهید زیرا فکر می کنید هر چه کمتر در این باره بدانید بهتر است

○ ج - از این فرصت استفاده نمی کنید چون هیچ علاقه ای به آن ندارید

۳۲- آیا با دیدن خون، منقلب و ناراحت می شوید ؟ آری ☐ خیر ☐

۳۳- کدامیک از جمله های زیر به نگرش شما درباره داروهای " انحصاری نزدیک تر است ؟

- الف - هرگز از آنها استفاده نمی کنم
- ب - گاهی اوقات بدون هیچ گونه دلیل خاصی از آنها استفاده می کنم .
- پ - وقتی هیچ داروی دیگری موثر واقع نمی شود ، گاهی آنها را مصرف می کنم
- ت - گاهی اوقات برای موارد خاصی از آنها استفاده می کنم چون به واقع موثر هستند
- ث - به طور مرتب از آنها استفاده می کنم

۳۴- یکی از دوستانان را ملاقات می کنید او شما را در جریان آخرین مشکلات پزشکی اش می گذارد، آیا :

- الف - با حوصله به سخنانش گوش می دهید و اظهار همدردی می کنید؟
- ب - با علاقه به سخنانش گوش می دهید و توصیه های نیز ارائه می کنید ؟
- پ - با بی صبری و ناشکیبایی به سخنانش گوش می دهید و هر آن فرصت یافتید ، سخنش را قطع می کنید؟
- ت - صبر می کنید تا سخنانش تمام شود و سپس سرگذشت بیماری خودتان را تعریف می کنید؟

۳۵- برای اینکه ببینید بیمار شده اید یا نه، هر چند وقت حرارت بدن خود را کنترل می کنید ؟

- الف - هیچگاه
- ب - تنها زمانی که فکر می کنید سرما خورده اید یا به بیماری دیگری مبتلا شده اید.
- پ - هر وقت که احساس ضعف و سستی می کنید .
- ت - به طور مرتب

۳۶- هر چند وقت نبض خود را کنترل می کنید؟

- الف - هیچگاه
- ب - هر گاه که احساس ناخوشی می کنید
- پ - هر وقت که هیجان زده و یا سراسیمه می شوید
- ت - به طور مرتب