



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



DASS 21

جنسیت: ..... سن: ..... مجرد □ متأهل □ رشته تحصیلی: .....

لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و با علامت X مشخص کنید که هر جمله طی هفته گذشته تا چه اندازه در مورد شما صدق می‌کند.

توجه داشته باشید که جمله درست و غلطی وجود ندارد، وقت زیادی روی هر جمله صرف نکنید.

خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	
				۱- برایم مشکل است که آرام بگیرم.
				۲- متوجه شده‌ام که دهانم خشک می‌شود.
				۳- فکر نمی‌کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (احساس مثبتی) را تجربه کنم.
				۴- تنفس کردن برایم مشکل می‌شود.
				۵- برایم سخت است که در انجام کار پیشقدم شوم.
				۶- به موقعیت‌هایم به طور افراطی واکنش نشان می‌دهم.
				۷- در بدنم احساس لرزش می‌کنم (مثلاً دست‌ها و پاها).
				۸- احساس می‌کنم انرژی روانی زیادی مصرف می‌کنم.
				۹- نگرانم که مبدا در بعضی موقعیت‌ها دچار ترس شوم یا به کارا حلقه‌ای دست بزنم.
				۱۰- احساس می‌کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.
				۱۱- خودم را پریشان و سردرگم احساس می‌کنم.
				۱۲- آرام بودن و در آرامش بسر بردن برایم مشکل است.
				۱۳- احساس دل‌زدگی و دل‌شکستگی دارم.
				۱۴- نسبت به هر چیزی که مرا از کار بازدارد بی‌تحمل و نازدهارم (صبر و تحمل ندارم).
				۱۵- احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.
				۱۶- قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم.
				۱۷- احساس می‌کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.
				۱۸- فکر می‌کنم بسیار حساس و زودرنج هستم.
				۱۹- بدون آنکه هیچ‌گونه فعالیت بدنی انجام بدهم متوجه شده‌ام که قلبم غیر عادی کار می‌کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه).
				۲۰- بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می‌کنم.
				۲۱- احساس می‌کنم زندگی بی‌معنی است.



مقیاس وسواس فکری - عملی بیل براون

۱- زمان اختصاص داده شده به وسوسهای فکری				
هیچ	خفیف	متوسط	شدید	مفرط
۰	۱	۲	۳	۴

۱ ب - فواصل بدون وسواس فکری				
هیچ	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم
۰	۱	۲	۳	۴
۲- مزاحمت وسوسهای فکری				
۰	۲	۳	۲	۱
۳- ناراحتی از وسوسهای فکری				
۰	۲	۳	۲	۱

۴- مقاومت				
همیشه مقاومت می ورزد				کاملاً تسلیم می شود
۰	۱	۲	۳	۴

۵- کنترل روی وسوسهای فکری				
کنترل کامل	کنترل زیاد	کنترل مفرط	کنترل اندک	بدون کنترل
۰	۱	۲	۳	۴

۶- زمان اختصاص داده شده به اعمال اجباری				
هیچ	خفیف	متوسط	شدید	مفرط
۰	۱	۲	۳	۴

۶ ب - فواصل بدون اعمال اجباری				
هیچ	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم
۰	۱	۲	۳	۴
۷- مزاحمت اعمال اجباری				
۰	۲	۳	۲	۱
۸- ناراحتی از اعمال اجباری				
۰	۲	۳	۲	۱

۹- مقاومت				
همیشه مقاومت می ورزد				کاملاً تسلیم می شود
۰	۱	۲	۳	۴

۱۰- کنترل روی اعمال اجباری				
کنترل کامل	کنترل زیاد	کنترل مفرط	کنترل اندک	بدون کنترل
۰	۱	۲	۳	۴



### پرسشنامه اعمال و سواسی - اجباری

#### دستورالعمل

لطفاً جملات زیر را بدقت بخوانید. در صورتی که فکر می‌کنید جمله در مورد شما درست است دور کلمه «درست» را خط بکشید و در صورتی که نادرست است دور کلمه «نادرست» را خط بکشید. هیچیک از سؤالات پاسخ صحیح یا غلط واقعی ندارد بلکه این بستگی به وضعیت شخصی شما دارد بنابراین در مورد معنای خیلی دقیق سؤالات لازم نیست که برای مدت زمان طولانی به فکر فرو روید.

نادرست	درست	
		۱- از تلفتهای همگانی به خاطر آلودگی احتمالی آنها استفاده نمی‌کنم.
		۲- به طور متناوب (به وفور) یک سری افکار نامطبوع به ذهنم می‌آید که برای کنترل آنها با مشکل روبرو هستم.
		۳- من نسبت به اغلب مردم نگرانی بیشتری در مورد درستی‌های دارم.
		۴- اغلب مواقع در کارهایم تأخیر دارم چون نمی‌توانم کارها را سر وقتشان انجام دهم.
		۵- اگر به حیوانی دست بزنم بیخودی نگران آلودگی نیستم.
		۶- غالباً مجبورم چیزهایی چون اجاق گاز، شیر آب، قفل در و چند پار و ارسی کنم.
		۷- من وجدان بسیار سختگیری دارم.
		۸- متوجه شده‌ام که تقریباً هر روز افکار ناخوشایندی که علیرغم میل من به ذهنم می‌آید مرا ناراحت می‌کنند.
		۹- اگر تصادفاً بدنم با کسی برخورد کند بیخودی نگران نمی‌شوم.
		۱۰- من معمولاً در مورد چیزهای ساده‌ای که هر روز انجام می‌دهم شدیداً دچار شک و تردید می‌شوم.
		۱۱- در طی دوران کودکیم هیچ یک از والدینم خیلی سختگیر نبودند.



		۱۷- معمولاً در کارم عقب می مانم چون هر چیز را چندین و چند بار تکرار می کنم.
		۱۲- من به مقدار متوسط صابون مصرف می کنم.
		۱۴- بعضی از اعداد بی نهایت بدشگون هستند.
		۱۵- من نامه ها را قبل از اینکه پست کنم چندین و چند بار وارسی می کنم.
		۱۶- صبحها برای پوشیدن لباس وقت زیادی صرف نمی کنم.
		۱۷- به تمیزی و نظافت بیش از حد اهمیت نمی دهم.
		۱۸- یکی از مشکلات عمده من این است که بشی از حد به جزئیات اهمیت می دهم.
		۱۹- از توالت های عمومی تمیز بدون تردید و هرگونه مشکلی استفاده می کنم.
		۲۰- مشکلمنده من وارسی و چک کردن های متعدد است.
		۲۱- من بی جهت نگران میکروب با بیماری های نیستم.
		۲۲- هیچ تمایل ندارم که هر چیزی را بیش از یک بار وارسی کنم.
		۲۳- در موقع انجام کارهای روزمره، از روش و با نظم بسیار دقیق پیروی نمی کنم.
		۲۴- بعد از دست زدن به پول احساس نمی کنم دستهایم کثیف شده اند.
		۲۵- هنگامی که یک کار عادی انجام می دهم معمولاً چیزی را در ذهن شمارش نمی کنم.
		۲۶- برای انجام شستشوی صبحگاهی، نسبتاً وقت زیادی صرف می کنم.
		۲۷- مقدار مصرف داروهای ضد عفونی کننده من خیلی زیاد نیست.
		۲۸- من هر روز وقت زیادی را صرف می کنم تا چیزها را چندین و چند بار وارسی کنم.
		۲۹- آویزان کردن و تا کردن لباسهایم در شب زیاد طول نمی کشد.
		۳۰- حتی هنگامی که کاری را به دقت و با احتیاط زیاد انجام می دهم، اغلب احساس می کنم هنوز کاملاً درست نیست.

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به [سایت](http://questionnaire1.com)  
[مادسیج](http://madsg.com) مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.