



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## باسمه تعالی SCL-90-R

فهرستی از مشکلات و مسائلی که مردم گاهی از آنها شکایت می‌کنند در زیر داده شده است. لطفاً هر یک از آنها را به دقت بخوانید و تصمیم بگیرید این مسأله یا مشکل در طی هفته گذشته چقدر باعث ناراحتی شما شده است. سپس با گذاشتن علامت x در یکی از پنج ستون چلو شماره مربوط به این مشکل در برگه پاسخنامه جواب خود را اعلام کنید. همانطور که ملاحظه خواهید کرد هر یک از پنج ستون پاسخنامه با یکی از ارقام و کلمات زیر مشخص شده است:

- ۰- به هیچ وجه : یعنی این موضوع هیچ وقت برای من مسأله نبوده و هرگز مرا ناراحت نکرده است.
- ۱- کمی : یعنی این مشکل یا مسأله در سطح بسیار کمی برای من وجود داشته و ناراحتی مختصری برای من فراهم ساخته است «مثلاً یک یا دو بار در طول چند ماه گذشته با آن روبرو شده‌ام».
- ۲- تا حدی : یعنی این مسأله در حد متوسطی برای من مطرح بوده و مرا ناراحت کرده است. مثلاً در طول چند هفته گذشته سه یا چهار بار این مسأله را داشته‌ام.
- ۳- زیاد : یعنی این مشکل یا مسأله به دفعات متعدد «مثلاً هر دو یا سه روز یکبار» و با شدت زیاد برای من اتفاق افتاده و تا حد زیادی باعث ناراحتی من شده است.
- ۴- خیلی زیاد : یعنی این مسأله یا مشکل تقریباً هر روز یا شدت بسیار زیاد برای من مطرح بوده و بی‌اندازه مرا ناراحت کرده است.

لطفاً در مقابل هر مشکل یا مسأله فقط یکی از گزینه‌ها را علامت بزنید. هیچ سوالی را بدون جواب رها نکنید. اگر بدلیلی تصمیمتان عوض شد و خواستید جواب خود را تغییر دهید، سعی کنید جواب قبلی را پاک کنید یا به نحوی مشخص سازید که جواب نهائی مورد نظرتان کدام است.

- ۱ - آیا در هفته گذشته یا امروز سردردهایی داشته‌اید؟
- ۲ - آیا بی‌جهت دلشوره دارید و توی دلتان می‌لرزد؟
- ۳ - آیا فکری که دوست ندارید، مرتباً وارد سر شما می‌شوند و ولتان نمی‌کنند؟
- ۴ - آیا ضعف می‌کنید و سرتان گیج می‌رود؟
- ۵ - آیا در هفته گذشته نسبت به روابط <sup>شخصی یا دیگران</sup> بی‌علاقه شده‌اید؟
- ۶ - آیا دلتان می‌خواهد از دیگران ایراد بگیرید؟
- ۷ - آیا فکر می‌کنید که اختیار فکری شما دست دیگران است؟
- ۸ - آیا احساس می‌کنید به خاطر بیشتر گرفتاریهای شما، دیگران را باید سرزنش کرد؟
- ۹ - آیا فراموش کار شده‌اید؟
- ۱۰ - آیا از ریخت و پاش‌ها (در اطراف) و سرسری گرفتنهای (دیگران) ناراحت می‌شوید؟
- ۱۱ - آیا زود دلخور و عصبانی می‌شوید؟
- ۱۲ - آیا در هفته گذشته، در ناحیه قلب یا سینه احساس دردهایی داشته‌اید؟
- ۱۳ - آیا از رفتن به جاهای وسیع و یا کوچه و بازار می‌ترسید؟
- ۱۴ - آیا دیگر قوه و بنیه سابق را ندارید، یا کند شده‌اید؟
- ۱۵ - آیا فکر اینکه به زندگیتان خنده بدهید، به سرتان آمده است؟
- ۱۶ - آیا صداهایی به گوشتان می‌آید که دیگران آنها را نمی‌شنوند؟
- ۱۷ - آیا لرزش دارید؟
- ۱۸ - آیا احساس می‌کنید که بیشتر مردم قابل اعتماد نیستند؟
- ۱۹ - آیا بی‌اشتها شده‌اید؟
- ۲۰ - آیا زود به گریه می‌افتید؟
- ۲۱ - آیا در برابر جنس مخالف احساس خجالت یا ناراحتی می‌کنید؟
- ۲۲ - آیا احساس می‌کنید طوری گیر افتاده‌اید که نه راه پس دارید نه راه پیش؟
- ۲۳ - آیا ناگهان و به هیچ علتی می‌ترسید؟
- ۲۴ - آیا ناگهان آنچنان از کوره در می‌روید که نتوانید جلوی خودتان را بگیرید؟
- ۲۵ - آیا می‌ترسید تنها از خانه بیرون بروید؟
- ۲۶ - آیا خود را برای هر چیزی سرزنش می‌کنید؟
- ۲۷ - آیا کمر درد دارید؟
- ۲۸ - آیا احساس می‌کنید که کارهایتان پیشرفت نمی‌کند مثل اینکه گره در کارتان افتاده باشد؟
- ۲۹ - آیا احساس تنهایی می‌کنید؟
- ۳۰ - آیا احساس غمگینی می‌کنید؟
- ۳۱ - آیا برای هر چیز کوچکی زیاد دل‌نگران می‌شوید؟
- ۳۲ - آیا نسبت به همه چیز بی‌علاقه شده‌اید؟

- ۳۳- آیا همیشه احساس ترس می‌کنید؟
- ۳۴- آیا زود می‌رنجید؟ آیا حساس و زود رنج هستید؟
- ۳۵- آیا دیگران از فکرهای شما بدون اینکه به آنها بگویند، باخبر می‌شوند؟
- ۳۶- آیا فکر می‌کنید که دیگران حرف شما را نمی‌فهمند و یا درد شما را حس نمی‌کنند؟
- ۳۷- آیا فکر می‌کنید 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 می‌زند؟ طپش دارد؟
- ۴۰- آیا در هفته گذشته حال تهوع و یا بهم‌خوردگی داشته‌اید؟
- ۴۱- آیا در میان کسانی که مثل شما هستند احساس می‌کنید از آنها کمتر هستید؟
- ۴۲- آیا در عضلاتتان احساس کوفتگی می‌کنید؟
- ۴۳- آیا احساس می‌کنید که دیگران شما را زیر نظر دارند و یا درباره شما با یکدیگر حرف می‌زنند؟
- ۴۴- آیا دیر خوابتان می‌برد؟ خواب رفتن برایتان مشکل است؟
- ۴۵- وقتی کاری را انجام می‌دهید آیا مجبور هستید آن را چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید که آن را دست انجام داده‌اید؟ برای مثال :  
درب را چند بار امتحان کنید تا مطمئن شوید که بسته است، یا چند بار به چراغ خوراکی‌پزی سر بزنید تا مطمئن شوید خاموش است.
- ۴۶- آیا تنه‌درد هم گرفتار برایتان مشکل است؟
- ۴۷- آیا از مسافرت با اتوبوس یا قطار یا هر وسیله نقلیه عمومی دیگر می‌ترسید؟
- ۴۸- آیا نفس‌تان تنگ می‌شود؟
- ۴۹- آیا ناگهان احساس می‌کنید گُر گرفته‌اید (داغ شده‌اید) و یا یخ می‌کنید؟
- ۵۰- آیا مجبور هستید بعضی کارها را نکنید یا بعضی جاها نروید یا دست به بعضی چیزها نزنید برای اینکه از آنها می‌ترسید؟
- ۵۱- آیا تصور می‌کنید که گاهی سرتان از فکر خالی می‌شود؟
- ۵۲- آیا قسمتهایی از بدنتان خواب می‌رود یا گزگز (سوزن سوزن) می‌شود؟
- ۵۳- آیا گاهی احساس می‌کنید که چیزی در گلویتان گیر کرده است؟
- 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 قسمتهای بدنتان احساس ضعف می‌کنید؟
- ۵۷- آیا عصبی (کم تحمل) هستید و زود از جا در می‌روید؟
- ۵۸- آیا در دستها یا پاها احساس سنگینی می‌کنید؟
- ۵۹- آیا به مرگ و مردن زیاد فکر می‌کنید؟
- ۶۰- آیا پرخوری می‌کنید؟
- ۶۱- آیا وقتی توجه مردم به شماست یا درباره شما در حضور خودتان حرف می‌زنند ناراحت می‌شوید؟
- ۶۲- آیا فکریهایی به سرتان می‌آید که مال خودتان نیست؟
- ۶۳- آیا حس می‌کنید که میل شدیدی به کتک زدن و یا آسیب رساندن به دیگری دارید؟

- ۶۴- آیا صبحها زودتر از معمول بیدار می‌شوید؟
- ۶۵- آیا خود را مجبور به تکرار بعضی کارها مانند شستن، شمردن، دست زدن به چیزهایی 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 عقیده‌هایی دارید که دیگران آنها را قبول ندارند؟
- ۶۹- آیا وقتی با دیگران هستید بیش از حد در فکر و رفتارتان مراقب هستید که مبادا کاری کنید که آبروی‌تان برود؟ (مبادا خطایی از شما سر بزند؟)
- ۷۰- آیا وقتی در جمع مردم هستید، احساس ناراحتی و غریبگی 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 جروبحث می‌کنید؟
- ۷۵- آیا وقتی تنها می‌مانید مضطرب می‌شوید؟ می‌ترسید؟ (ترس ورتان می‌دارد؟)
- ۷۶- آیا دیگران قدر و قیمت کارهای شما را نمی‌دانند؟
- ۷۷- آیا در میان جمع هم خود را تنها حس می‌کنید؟
- ۷۸- آیا طوری بیقرار و ناآرام می‌شوید که نمی‌توانید یکجا بنشینید؟
- ۷۹- آیا فکر می‌کنید که آدم به درد نخور و بی‌ارزشی 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 بشوند؟
- 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 خیال می‌کنید که عیب و نقص یا اختلال عمدی در بدنتان پیدا شده است؟
- ۸۸- آیا هرگز با کسی احساس صمیمیت کرده‌اید؟
- ۸۹- آیا بیشتر اوقات احساس تقصیر و گناه می‌کنید؟
- ۹۰- آیا افکار جنسی ناراحت کننده‌ای دارید؟

## روشهای مقابله با استرس

بلی خیر چنددفعه

|    |  |  |
|----|--|--|
| ۱  |  |  |
| ۲  |  |  |
| ۳  |  |  |
| ۴  |  |  |
| ۵  |  |  |
| ۶  |  |  |
| ۷  |  |  |
| ۸  |  |  |
| ۹  |  |  |
| ۱۰ |  |  |
| ۱۱ |  |  |
| ۱۲ |  |  |
| ۱۳ |  |  |
| ۱۴ |  |  |
| ۱۵ |  |  |
| ۱۶ |  |  |
| ۱۷ |  |  |
| ۱۸ |  |  |
| ۱۹ |  |  |
| ۲۰ |  |  |
| ۲۱ |  |  |

۱- خود را برای برخورد با آن موقعیت آماده می‌کنم.

۲- سعی می‌کنم آن موقعیت را تغییر دهم.

۳- گفتگوی نامعقول با خویشان را کنترل می‌کنم.

۴- اظهار وجود را در خودم تقویت می‌کنم.

۵- ورزش می‌کنم.

۶- سعی می‌کنم عواملی که باعث می‌شود وقت تلف شود شناسایی کنم.

۷- اوقات خود را برنامه‌ریزی می‌کنم.

۸- خطاها و اشتباهات خود را شناسایی می‌کنم.

۹- به خود جوأت می‌دهم که از حق خردم دفاع کنم.

۱۰- بیشتر می‌خورم.

۱۱- مشغول کار دیگری می‌شوم.

۱۲- ناراحتیهای خود را سر دیگران خالی می‌کنم.

۱۳- خود را برای استرسهای بالاتر آماده می‌کنم.

۱۴- با اطرافیانم مشورت می‌کنم.

۱۵- با افراد مشخص مشورت می‌کنم.

۱۶- با والدینم مشورت می‌کنم.

۱۷- اطاعتم را در مورد این مسئله افزایش می‌دهم.

۱۸- دعا می‌کنم.

۱۹- از آن موقعیت کناره‌گیری می‌کنم.

۲۰- دچار پرخاشگری و عصبانیت می‌شوم.

۲۱- از تجربیات گذشته خردم استفاده می‌کنم.

## روشهای مقابله با استرس

بلی خیر چنددفعه

|    |  |  |
|----|--|--|
| ۲۲ |  |  |
| ۲۳ |  |  |
| ۲۴ |  |  |
| ۲۵ |  |  |
| ۲۶ |  |  |
| ۲۷ |  |  |
| ۲۸ |  |  |
| ۲۹ |  |  |
| ۳۰ |  |  |
| ۳۱ |  |  |
| ۳۲ |  |  |
| ۳۳ |  |  |
| ۳۴ |  |  |
| ۳۵ |  |  |
| ۳۶ |  |  |
| ۳۷ |  |  |
| ۳۸ |  |  |
| ۳۹ |  |  |
| ۴۰ |  |  |
| ۴۱ |  |  |
| ۴۲ |  |  |

۲۲ - مشکل را به حال خود می گذارم.

۲۳ - جرأت برخورد ندارم.

۲۴ - به درون می ریزم.

۲۵ - ناسزا می گویم.

۲۶ - سردرد یا دل درد می شوم.

۲۷ - اشکالات گوارشی و تنفسی پیدا می کنم.

۲۸ - دچار اضطراب و نگرانی می شوم.

۲۹ - از دیگران کمک و یاری می خواهم.

۳۰ - به طور انعطاف پذیر مسئله را دوباره بررسی می کنم.

۳۱ - برای پیدا کردن راه حل به مطالعه و بررسی می پردازم.

۳۲ - با فکر کردن به مسائل دیگر حواسم را پرت می کنم.

۳۳ - گریه و فریاد می کنم.

۳۴ - از آن موقعیت دور می شوم.

۳۵ - به تغییرات ظاهر خودم می پردازم.

۳۶ - سرفه های عصبی می کنم با موها و یا انگشتانم بازی می کنم، ناخن و یا پوست لبم را می جویم.

۳۷ - با بازی یا سرگرمیهای دیگر فکر خود را از آن موقعیت منحرف می کنم.

۳۸ - به خیالبافی مشغول می شوم.

۳۹ - به مغازه ها سرمی زنم و اشیاء غیر ضروری می خرم.

۴۰ - مشکلم را با دیگران مطرح می کنم.

۴۱ - به گذشته های خوبم فکر می کنم.

۴۲ - عاداتی روزمره زندگی ام را انجام نمی دهم. ( ترک می کنم )

## روشهای مقابله با استرس

بلی خیر چنددفعه

|  |  |    |
|--|--|----|
|  |  | ۴۳ |
|  |  | ۴۴ |
|  |  |    |
|  |  |    |
|  |  |    |
|  |  |    |
|  |  |    |
|  |  |    |

۴۳ - بهانه جوئی و بهانه گیری می کنم.

۴۴ - اگر کارهای دیگری انجام می دهید در پایان بنویسید.

- ۱

- ۲

- ۳

- ۴

- ۵

- ۶

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