



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

تست 90 - SCL

دستورالعمل :

در زیر فهرستی از مسائل و مشکلاتی که گاهی اوقات مردم با آنها روبرو هستند آورده شده است. لطفاً به هر یک از آنها به‌دقت توجه نموده و تصمیم بگیرید که این مسئله یا مشکل از دو هفته گذشته تا امروز، چه اندازه (هیچ = ۰ ، کمی = ۱ ، تا حدی = ۲ ، زیاد = ۳ ، به شدت = ۴) باعث ناراحتی شما شده است. در هر سؤال فقط یک دایره شماره‌گذاری شده در پاسخنامه را که بهترین توصیف درباره شماست، مشخص کنید. هیچ سؤالی را بدون پاسخ نگذارید. اگر عقیده‌تان تغییر نمود علامت‌گذاری اولیه خود را کاملاً پاک کنید. مثال زیر را قبل از شروع به کار، بخوانید و اگر سؤالی دارید از آزمونگر بپرسید.

مثال : آیا از دردهای بدن ناراحت بوده‌اید؟

- ۱ - آیا سردرد داشته‌اید؟
- ۲ - آیا عصبی بوده‌اید و از داخل بدن احساس لرزش داشته‌اید؟
- ۳ - آیا افکار، عقاید یا کلمات ناخوشایند و نامربوطی مرتباً وارد ذهن شما شده‌اند که رهایتان نکنند؟
- ۴ - آیا دچار ضعف و بیحالی یا سرگیجه بوده‌اید؟
- ۵ - آیا نسبت به روابط زناشویی (امور جنسی) بی‌میل بوده یا از نزدیکی لذت نمی‌بردید؟
- ۶ - آیا ایرادگیر و بهانه‌جو بودید؟
- ۷ - آیا فکر می‌کردید که شخص دیگری افکار شما را از راه دور کنترل می‌کند و اختیار فکر شما دست دیگران است؟
- ۸ - آیا احساس کرده‌اید که دیگران باعث ناراحتی‌ها و گرفتاری‌های شما هستند؟
- ۹ - آیا فراموشکار شده‌اید؟
- ۱۰ - آیا نسبت به ریخت‌وپاشیدگی‌ها و بی‌نظمی‌ها نگران بوده‌اید؟
- ۱۱ - آیا به‌سادگی دلخور و عصبانی شده‌اید؟
- ۱۲ - آیا در ناحیه قلب یا سینه خود درد احساس کرده‌اید؟
- ۱۳ - آیا از رفتن به جاهای باز و وسیع یا کوچه و بازار می‌ترسید؟
- ۱۴ - آیا احساس می‌کنید که آدم ضعیف و کم‌توانی شده‌اید و زور و بنیه سابق را ندارید و زود خسته می‌شوید؟
- ۱۵ - آیا به فکر اینکه به زندگیتان خاتمه دهید افتاده‌اید؟ (خودکشی)
- ۱۶ - آیا صداهایی را می‌شنوید که دیگران آن صداها را نمی‌شنوند؟ (در تنهایی صداهایی به گوش شما می‌رسد که به گوش دیگران نمی‌رسد).
- ۱۷ - آیا در اندامهای بدنتان لرزش داشته‌اید؟
- ۱۸ - آیا این احساس را داشته‌اید که به بیشتر مردم نمی‌توان اعتماد و اطمینان کرد؟
- ۱۹ - آیا بی‌اشتها شده‌اید؟
- ۲۰ - آیا زود به گریه می‌افتادید؟
- ۲۱ - آیا در برابر زنها (مردها) احساس خجالت کرده‌اید؟

- ۲۲ - آیا این احساس را داشته‌اید که در یک بن‌بستی گیر کرده‌اید که راه پس و پیش ندارید؟ (یعنی راه به پایان رسیده).
- ۲۳ - آیا ناگهان و بدون دلیل دچار ترس شده‌اید؟
- ۲۴ - آیا طوری عصبانی شده‌اید که نتوانید جلو خودتان را بگیرید؟ (به اصطلاح از کوره در رفته‌اید).
- ۲۵ - آیا این احساس را داشته‌اید که بترسید از خانه بیرون بروید؟
- ۲۶ - آیا برای هرچیز کوچکی خود را سرزنش کرده‌اید؟
- ۲۷ - آیا کم‌رود داشته‌اید؟
- ۲۸ - آیا احساس کرده‌اید که کارهایتان پیشرفت نمی‌کند؟ (مثل اینکه گره در کارتان افتاده باشد).
- ۲۹ - آیا احساس تنهایی داشته‌اید؟
- ۳۰ - آیا احساس غمگینی داشته‌اید؟
- ۳۱ - آیا سر هر چیزی زیاد نگران و دلواپس شده‌اید؟
- ۳۲ - آیا نسبت به همه چیز بی‌علاقه شده‌اید؟
- ۳۳ - آیا احساس ترس داشته‌اید؟
- ۳۴ - آیا حساس و زودرنج شده‌اید؟
- ۳۵ - آیا این احساس را داشته‌اید که سایرین از افکار خصوصی شما که به کسی نگفته‌اید باخبر می‌شوند؟
- ۳۶ - آیا این اعتقاد را داشته‌اید که دیگران شما را درک نمی‌کنند و با شما همدردی نمی‌کنند؟
- ۳۷ - آیا این احساس را داشته‌اید که مردم با شما دوستانه رفتار نمی‌کنند و شما را دوست ندارند؟
- ۳۸ - آیا برای اینکه کارها را درست انجام بدهید مجبور بوده‌اید آهسته کار کنید؟
- ۳۹ - آیا طپش قلب داشته‌اید؟ قلبتان تندتند می‌زد؟
- ۴۰ - آیا حالت تهوع یا دل‌به‌هم‌خوردگی داشته‌اید؟
- ۴۱ - آیا احساس حقارت داشته‌اید و خود را کمتر و پایین‌تر از دیگران می‌دیدید؟
- ۴۲ - آیا احساس درد و کوفتگی در عضلات بدن‌تان داشته‌اید؟
- ۴۳ - آیا این احساس را داشته‌اید که دیگران شما را زیر نظر دارند یا درباره شما با یکدیگر حرف می‌زنند؟
- ۴۴ - آیا دیر خوابتان می‌برد و مشکل در خواب‌رفتن داشتید؟
- ۴۵ - آیا وقتی کاری را انجام می‌دادید مجبور بودید آن را چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید که آن را درست انجام داده‌اید؟
- برای مثال: درب را چند بار امتحان کنید تا مطمئن شوید که بسته است یا خیر؟
- ۴۶ - آیا در تصمیم‌گرفتن مشکل داشته‌اید؟
- ۴۷ - آیا از مسافرت با اتوبوس یا قطار راه آهن احساس ترس داشته‌اید؟
- ۴۸ - آیا احساس تنگی نفس داشته‌اید؟
- ۴۹ - آیا دچار حالت گُرگرفتگی یا سرماسرما، شده‌اید؟
- ۵۰ - آیا مجبور بوده‌اید که بعضی کارها را نکند یا بعضی جاها نروید یا دست به بعضی چیزها نزنید برای اینکه از آنها ترس داشته‌اید؟
- ۵۱ - آیا اتفاق افتاده که احساس کنید مغزتان کار نمی‌کند؟
- ۵۲ - آیا احساس کرده‌اید که بدن‌تان خواب برود یا گزگز (مورمور) کند؟
- ۵۳ - آیا احساس گرفتگی گلو داشته‌اید؟ (مثل اینکه چیزی در گلویتان گیر کرده باشد).
- ۵۴ - آیا نسبت به آینده ناامید شده‌اید؟
- ۵۵ - آیا از نظر تمرکز حواس مشکل داشته‌اید؟ یعنی در جمع کردن حواس خود روی کارها مشکل داشته‌اید؟

- ۵۶ - آیا در بعضی از قسمت‌های بدن خود احساس ضعف و سستی کرده‌اید؟
- ۵۷ - آیا دچار هیجان‌زدگی و فشارهای روحی شده‌اید؟
- ۵۸ - آیا در دست‌ها و پاهایتان احساس سنگینی کرده‌اید؟
- ۵۹ - آیا زیاد به فکر مرگ و مردن بوده‌اید؟
- ۶۰ - آیا پرخوری داشته‌اید؟
- ۶۱ - آیا وقتی مردم به شما نگاه می‌کردند یا درباره‌ی شما حرف می‌زدند احساس ناراحتی می‌کردید؟
- ۶۲ - آیا اتفاق افتاده که افکاری به ذهنتان بیاید که حس کنید مال خودتان نیست و دیگران آنها را در مغز شما گذاشته‌اند؟
- ۶۳ - آیا در خودتان میل شدیدی به آزار رساندن و زدن دیگران احساس کرده‌اید؟
- ۶۴ - آیا صبح، زودتر از حد معمول از خواب بیدار می‌شدید؟
- ۶۵ - آیا مجبور بوده‌اید بعضی کارها را همچون شستشو، شمردن و دست‌زدن به اشیاء را تکرار کنید؟
- ۶۶ - آیا دچار بد خوابی بوده‌اید یا چندین بار در شب از خواب بیدار شده‌اید؟
- ۶۷ - آیا میل شدیدی به شکستن اشیاء و خرد کردن آنها داشته‌اید؟
- ۶۸ - آیا این احساس را داشته‌اید که دارای افکار و عقایدی هستید که مخصوص خودتان است و دیگران آن عقاید و افکار را ندارند؟
- ۶۹ - آیا در هنگام روبروشدن با دیگران بیش از حد به رفتار و حرکات خود توجه می‌کردید؟
- ۷۰ - آیا وقتی در جمع مردم بوده‌اید همچون در بازار، مهمانیها، و جاهای شلوغ احساس ناراحتی و ناآرامی می‌کردید؟
- ۷۱ - آیا انجام هر کاری حتی کارهای کوچک برایتان سخت و مشکل بوده است؟
- ۷۲ - آیا دچار هول و وحشت‌زدگی شده‌اید؟
- ۷۳ - آیا در مقابل دیگران یا در بین جمع از اینکه چیزی بخورید یا بیاشامید ناراحت می‌شدید؟
- ۷۴ - آیا با مردم زیاد جروبحث و درگیری داشته‌اید؟
- ۷۵ - آیا از تنها ماندن ترس و واهمه داشته‌اید؟
- ۷۶ - آیا این احساس را داشته‌اید که دیگران ارزشی برای کارهایتان قائل نیستند؟ (یا ارزش کاریتان را نمی‌دانند؟)
- ۷۷ - آیا اتفاق افتاده است حتی وقتی که با دیگران هم هستید احساس تنهایی کنید؟
- ۷۸ - آیا طوری ناراحت و بیقرار شده‌اید که نتوانید یکجا آرام بگیرید؟
- ۷۹ - آیا احساس بی‌مصرفی، بی‌ارزشی و بدرخت‌خور بودن را داشته‌اید؟
- ۸۰ - آیا این احساس را داشته‌اید که اتفاق بدی برایتان خواهد افتاد؟
- ۸۱ - آیا داد و فریاد راه انداخته‌اید یا چیزهایی را پرتاب کرده‌اید؟
- ۸۲ - آیا از اینکه در انتظار مردم یا در کوچه و خیابان غش کنید و بیفتید ترس داشته‌اید؟
- ۸۳ - آیا این احساس را داشته‌اید که اگر به دیگران رو بدهید از شما سوء استفاده خواهند کرد؟
- ۸۴ - آیا درباره‌ی امور جنسی افکاری داشته‌اید که شما را نگران کند؟
- ۸۵ - آیا این اعتقاد را داشته‌اید که به خاطر گناهایی که مرتکب شده‌اید مستوجب تنبیه و مجازات هستید؟
- ۸۶ - آیا افکار و تصورات ترسناک در ذهنتان داشته‌اید؟
- ۸۷ - آیا این احساس را داشته‌اید که عیب و نقص یا بیماری مهمی در بدنتان پیدا شده است؟
- ۸۸ - آیا احساس کرده‌اید که در این دنیا با کسی صمیمی نیستید؟
- ۸۹ - آیا احساس تقصیر و گناه داشته‌اید؟
- ۹۰ - آیا احساس کرده‌اید که دچار بیماری فکری شده‌اید؟

خواهر گرامی:

پرسشنامه‌ای که هم اکنون در اختیار دارید، شامل بیست سوال در مورد رضایت‌مندی شوهر و فرزندان از اشتغال شماست، و جنبه‌های متفاوت این مسئله را مورد بررسی قرار می‌دهد. خواهشمندیم با دقت سوالات را بخوانید و پاسخی را که بیشتر با شرایط شما مطابقت دارد، انتخاب کنید. فقط اگر دارای فرزند بالای سه سال هستید، به سوالات ۱۰۳ الی ۱۱۰ پاسخ دهید. از اینکه وقت گرانبه‌ای خود را صرف این کار می‌کنید، کمال تشکر را داریم. پاسخ به سوالات زیر را در ادامه سوالات قبل بر روی برگه پاسخنامه علامت بزنید.

- ۹۱- شوهرم در برخی امور مربوط به خانه‌داری به من کمک می‌کند.
- ۹۲- شوهرم برای رفت و برگشت من به سرکار در حد توان خود تسهیلاتی فراهم می‌کند.
- ۹۳- شوهرم در برگزار کردن میهمانی‌ها، شاغل بودن مراد در نظر می‌گیرد.
- ۹۴- شوهرم به امور تحصیلی فرزندان رسیدگی می‌کند.
- ۹۵- اگر کاری در خانه انجام نشده باقی بماند، شوهرم، ابزار نارضایتی نمی‌کند.
- ۹۶- شوهرم همزمان با من از خواب برمی‌خیزد و در آماده‌کردن صبحانه و فرزندان به من کمک می‌کند.
- ۹۷- شوهرم رفتار احتمالی ناشایست فرزندان را به نبودن من

در خانه نسبت می دهد.

۹۸- وقتی از امور شغلی خود صحبت می کنم، شوهرم با حوصله گوش می کند.

۹۹- شوهرم در مورد مشکلات شغلی ام، با من همفکری می کند.

۱۰۰- هنگامی که نزد دیگران صحبت از شغل من پیش می آید، شوهرم واکنش منفی نشان نمی دهد (یعنی، با اشتغال من موافق است).

۱۰۱- شوهرم عقیده دارد که من به علت اشتغال به وضع ظاهری خود توجه ندارم و از این مسئله ابراز نارضایتی می کند.

۱۰۲- شوهرم از درآمد من که کمک خرج خانه است، تشکر می کند.

۱۰۳- وقتی بچه ها از مدرسه (یا مهدکودک) می آیند و کسی در خانه نیست، ابراز نارضایتی می کند.

۱۰۴- بچه ها از اینکه گهگاه به تنهایی غذا می خورند، ابراز نارضایتی می کنند.

۱۰۵- بچه ها خرابکاری و جنگ و دعوی خودشان را در منزل به نبودن من نسبت می دهند.

۱۰۶- بچه ها در کارهای خانه به من کمک می کنند.

۱۰۷- بچه های من گرایش بیشتری نسبت به پدرشان دارند تا من.

۱۰۸- اگر کاری در خانه انجام نشده باقی بماند، بچه ها ابراز نارضایتی می کنند.

۱۰۹- بچه ها به دوستان خود که مادران خانه داری دارند، غبطه می خورند.

۱۱۰- بچه ها در روزهای تعطیلی که من در خانه هستم، احساس آرامش و رضایت بیشتری دارند.

=====

« برگه مشخصات فردی »»

خانم گرامی

ضمن تشکر از اینکه وقت گرانبهای خود را در اختیار این پژوهش قرار می‌دهید، به اطلاع میرساند که این پژوهش شامل سه قسمت است که بخش اول آن همین برگه مشخصات فردی است، بخش دوم پاسخگویی به سوالات آزمون Scl - 90-R و بخش سوم پاسخگویی به پرسشنامه رضایت مندی شوهر و فرزندان است. خواهش می‌کنیم که به دقت به تمامی سوالات پاسخ دهید و ما را در انجام هرچه دقیق‌تر این پژوهش یاری کنید.

نام و نام خانوادگی (در صورت تمایل):.....

سن:.....

میزان تحصیلات:.....

نوع پست سازمانی:.....

میزان درآمد:.....

وضعیت تأهل:.....

تعداد فرزندان، سن و جنسیت آنها:.....

-

شغل همسر:.....

میزان تحصیلات همسر:.....

میزان درآمد همسر:.....

پاسخنامه آزمون Sel - R - 90 و رضایت مندی

=====

شماره	اصلاً	کمی	تاحدی	زیاد	خیلی زیاد
۳۲					
۳۳					
۳۴					
۳۵					
۳۶					
۳۷					
۳۸					
۳۹					
۴۰					
۴۱					
۴۲					
۴۳					
۴۴					
۴۵					
۴۶					
۴۷					
۴۸					
۴۹					
۵۰					
۵۱					
۵۲					
۵۳					
۵۴					
۵۵					
۵۶					
۵۷					
۵۸					
۵۹					
۶۰					
۶۱					
۶۲					

شماره	اصلاً	کمی	تاحدی	زیاد	خیلی زیاد
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					
۱۱					
۱۲					
۱۳					
۱۴					
۱۵					
۱۶					
۱۷					
۱۸					
۱۹					
۲۰					
۲۱					
۲۲					
۲۳					
۲۴					
۲۵					
۲۶					
۲۷					
۲۸					
۲۹					
۳۰					
۳۱					

شماره	اصلاً	کمی	تاحدی	زیاد	خیلی زیاد	شماره	اصلاً	کمی	تاحدی	زیاد	خیلی زیاد
۸۷						۶۳					
۸۸						۶۴					
۸۹						۶۵					
۹۰						۶۶					
۹۱						۶۷					
۹۲						۶۸					
۹۳						۶۹					
۹۴						۷۰					
۹۵						۷۱					
۹۶						۷۲					
۹۷						۷۳					
۹۸						۷۴					
۹۹						۷۵					
۱۰۰						۷۶					
۱۰۱						۷۷					
۱۰۲						۷۸					
۱۰۳						۷۹					
۱۰۴						۸۰					
۱۰۵						۸۱					
۱۰۶						۸۲					
۱۰۷						۸۳					
۱۰۸						۸۴					
۱۰۹						۸۵					
۱۱۰						۸۶					

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