



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

در زیر قسمتی از مسائل و مشکلاتی که گاهی اوقات مردم با آنها روبرو می شوند آمده است. لطفاً "هزیک از سوالات را بدقت بخوانید و پاسخ دهید که این مسئله یا مشکل در طی هفته گذشته تا به امروز چه اندازه باعث ناراحتی شما شده است به این منظور باید از پنج قید (هیچ، کمی، تا حدی، زیاد، شدت) استفاده نمایید. لطفاً "حنما" بدقت و توجه کافی و فقط با کلماتی که در بالا اشاره شد پاسخ دهید.

۱. آیا از هفته گذشته تا به امروز سردرد داشته اید؟
۲. آیا از هفته گذشته تا به امروز عصبی بوده اید و از داخل بدن احساس لرزش داشته اید؟
۳. آیا از هفته گذشته تا به امروز افکار، عقاید یا کلمات ناخوشایند و نامربوط مرتباً وارد ذهن شما شده اند که رهایتان نکند؟
۴. آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار ضعف، بیحالی و یا سرگیجه بوده اید؟
۵. آیا از هفته گذشته تا به امروز نسبت به روابط زناشویی بی میل شده اید؟
۶. آیا از هفته گذشته تا به امروز ایرادگیر و بیانه جو شده اید؟
۷. 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؟
۸. آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دیگران باعث ناراحتی یا گرفتاریهای شما هستند؟
۹. آیا از هفته گذشته تا به امروز فراموشکار شده اید؟
۱۰. آیا از هفته گذشته تا به امروز در کارهایی توجه و بی توجهی شده اید؟
۱۱. آیا از هفته گذشته تا به امروز دلخور و یا عصبی شده اید؟
۱۲. آیا از هفته گذشته تا به امروز درد در ناحیه قلب یا سینه داشته اید؟
۱۳. آیا از هفته گذشته تا به امروز از رفتن به جاهای باز یا خیابان احساس ترس کرده اید؟
۱۴. آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زور و بنیه سابق را ندارید و زود خسته می شوید؟
۱۵. آیا از هفته گذشته تا به امروز این فکریه ذهنتان آمده که به زندگی خود خاتمه دهید؟
۱۶. آیا از هفته گذشته تا به امروز صداهایی به گوشتان می آید که دیگران نمی توانستند آنها را بشنوند؟
۱۷. آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس لرزش در اندام بدن خود داشته اید؟
۱۸. آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که به بیشتر مردم نمی شود اعتماد کرد؟

- ۱۹) آیا از هفته گذشته تا به امروز زود به گریه افتاده اید؟
- ۲۰) آیا از هفته گذشته تا به امروز بی اشتها شده اید؟
- ۲۱) آیا از هفته گذشته تا به امروز در روابط اجتماعی و یا در رابطه با دیگران احساس خجالت کرده اید؟
- ۲۲) آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که درین بستی گیر کرده اید که راه پس و پیش ندارید؟
- ۲۳) آیا از هفته گذشته تا به امروز ناگهان وبدون دلیل دچار ترس شده اید؟
- ۲۴) آیا از هفته گذشته تا به امروز طوری عصبانی شده اید که نتوانید جلو خود را بگیرید؟ (با اصطلاح از کوره در رفته اید)
- ۲۵) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس ترس نسبت به تنها خارج شدن از خانه داشته اید؟
- ۲۶) آیا از هفته گذشته تا به امروز برای چیزهای کوچک خود را سرزنش کرده اید؟
- ۲۷) آیا از هفته گذشته تا به امروز کمردرد داشته اید؟
- ۲۸) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید کارهایتان بی شرفتمی کند؟ (مثل اینکه گره در کارتان افتاده باشد)
- ۲۹) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس تنهایی کرده اید؟
- ۳۰) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس غمگینی داشته اید؟
- ۳۱) آیا از هفته گذشته تا به امروز برای هر چیزی به شدت نگران و دلواپس شده اید؟
- ۳۲) آیا از هفته گذشته تا به امروز نسبت به همه چیز بی علاقه شده اید؟
- ۳۳) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس ترس داشته اید؟
- ۳۴) آیا از هفته گذشته تا به امروز حساس و زودرنج شده اید؟
- ۳۵) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید سایرین از افکار خصوصی شما که به کسی نگفته اید باخبر شده اند؟
- ۳۶) آیا از هفته گذشته تا به امروز این اعتقاد را داشته اید که دیگران شمارا درک نمی کنند و یا با شما ممدردی نمی کنند؟
- ۳۷) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس را داشته اید که مردم نسبت به شما بهرمان نیستند یا شمارا درست ندارند؟
- ۳۸) آیا از هفته گذشته تا به امروز برای اینکه کارها را درست انجام بدهید مجبور بوده اید آهسته کار کنید؟
- ۳۹) آیا از هفته گذشته تا به امروز تپش قلب داشته اید؟
- ۴۰) آیا از هفته گذشته تا به امروز حالت تهوع یا دل بهم خورده گی داشته اید؟
- ۴۱) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس حقارت داشته اید یا خود را کمتر یا پایین تر از دیگران حس کرده اید؟
- ۴۲) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس درد و کوفتگی در عضلات بدنتان داشته اید؟
- ۴۳) آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که دیگران شمارا زیر نظر دارند یا درباره شما حرف میزنند؟

- ۴۴) آیا از هفته گذشته تا به امروز در خوابیدن مشکل داشته اید؟
- ۴۵) آیا از هفته گذشته تا به امروز وقتی کاری را انجام می دادید مجبور بوده اید آنرا چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید درست انجام داده اید؟ مثلاً "دررا چند بار امتحان کنید که ببینید بسته است یا خیر؟
- ۴۶) آیا از هفته گذشته تا به امروز در تصمیم گرفتن مشکل داشته اید؟
- ۴۷) آیا از هفته گذشته تا به امروز از مسافرت با اتوبوس یا قطار احساس ترس کرده اید؟
- ۴۸) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس تنگی نفس داشته اید؟
- ۴۹) آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار حالت گرگرفتگی یا سرما سرما شده اید؟
- ۵۰) آیا از هفته گذشته تا به امروز مجبور بوده اید بعضی کارها را نکنید یا بعضی جاها نروید؟ یا دست به بعضی چیزها نزنید برای اینکه از آنها ترس داشته اید؟
- ۵۱) آیا از هفته گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که حس کنید مغزتان کار نمی کند؟
- ۵۲) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید بدنتان خواب می رود و یا گزگز (مورمور) می شود؟
- ۵۳) آیا از هفته گذشته تا به امروز در گلویتان احساس گرگرفتگی کرده اید مثل اینکه چیزی در گلویتان گیر کرده باشد؟
- ۵۴) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که نسبت به آینده امید خود را از دست داده اید؟
- ۵۵) آیا از هفته گذشته تا به امروز تمرکز حواس نداشته اید؟ یعنی در جمع کردن حواس خود روی کارها مشکل داشته اید؟
- ۵۶) آیا از هفته گذشته تا به امروز در بعضی از قسمت های بدن احساس ضعف و سستی داشته اید؟
- ۵۷) آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار فشارهای روحی و گرفتگی بوده اید؟
- ۵۸) آیا از هفته گذشته تا به امروز در دستها و پاها احساس سنگینی کرده اید؟
- ۵۹) آیا از هفته گذشته تا به امروز زیاد به مرگ و مردن بوده اید؟
- ۶۰) آیا از هفته گذشته تا به امروز پر خوری داشته اید؟
- ۶۱) آیا از هفته گذشته تا به امروز وقتی مردم به شما نگاه می کنند یا درباره شما حرف میزنند احساس ناراحتی کرده اید؟
- ۶۲) 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؟
- ۶۳) آیا از هفته گذشته تا به امروز در خود میل شدیدی به آزار رساندن و زدن دیگران احساس کرده اید؟
- ۶۴) آیا از هفته گذشته تا به امروز بعضی صبح ها زودتر از حد معمول بیدار شده اید؟
- ۶۵) آیا از هفته گذشته تا به امروز مجبور بوده اید بعضی کارها همچون شنستن، شمردن و دست زدن به اشیاء را تکرار کنید؟

- ۶۶) آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار بد خوابی بوده اید و یا چندین بار در شب از خواب بیدار شده اید؟
- ۶۷) آیا از هفته گذشته تا به امروز میل شدیدی به شکستن اشیاء و خرد کردن آنها داشته اید؟
- ۶۸) آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس راداشته اید که دارای افکار و عقایدی هستید که مخصوص خودتان است و دیگران آن عقاید و افکار را ندارد؟
- ۶۹) آیا از هفته گذشته تا به امروز در موقع روپوشدن بادیگران زیاد از حد به رفتار و حرکات خود توجه داشته اید؟
- ۷۰) آیا از هفته گذشته تا به امروز وقتی در جمع مردم بوده اید، ویادری بازار و مهمانیها احساس ناراحتی کرده اید؟
- ۷۱) آیا از هفته گذشته تا به امروز حتی انجام کارهای کوچک برایتان سخت و مشکل برده است؟
- ۷۲) آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار هول و وحشت زدگی شده اید؟
- ۷۳) آیا از هفته گذشته تا به امروز در مقابل دیگران یا جمع از اینکه چیزی بخورید احساس ناراحتی کرده اید؟
- ۷۴) آیا از هفته گذشته تا به امروز با مردم زیاد جرو بحث و درگیری داشته اید؟
- ۷۵) آیا از هفته گذشته تا به امروز از تنها ماندن ترس و واهمه داشته اید؟
- ۷۶) آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس راداشته اید که دیگران ارزشی برای کارهایتان قائل نیستند؟
- ۷۷) آیا از هفته گذشته تا به امروز حتی وقتی بادیگران بوده اید احساس تنها کرده اید؟
- ۷۸) آیا از هفته گذشته تا به امروز گاهی طوری ناراحت و بیقرار شده اید که نتوانید یکجا آرام بگیرید؟
- ۷۹) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس بی مصرفی و ببرد نخوردن داشته اید؟
- ۸۰) آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس راداشته اید که اتفاق بدی برایتان خواهد افتاد؟
- ۸۱) آیا از هفته گذشته تا به امروز داد و فریاد راه انداخته اید و یا چیزهایی را پرتاب کرده اید؟
- ۸۲) آیا از هفته گذشته تا به امروز ترس از افتادن و از حال رفتن در چه و خیابان و یا در انتظار مردم داشته اید؟
- ۸۳) آیا از هفته گذشته تا به امروز ترس از اینکه اگر به دیگران رو بدهید از شما سواستفاده می کنند، داشته اید؟
- ۸۴) آیا از هفته گذشته تا به امروز درباره امور جنسی افکاری داشته اید که شما را نگران کند؟
- ۸۵) آیا از هفته گذشته تا به امروز اعتقاد داشته اید بخاطر گناهایی که مرتب شده اید مستوجب توبه و مجازات هستید؟
- ۸۶) آیا از هفته گذشته تا به امروز افکار و تصورات ترس آمیز داشته اید؟
- ۸۷) آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس راداشته اید که عیب و نقص مهمی در بدنتان پیدا شده است؟
- ۸۸) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در این دنیا با کسی صمیمی نیستید؟
- ۸۹) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس گناه و تقصیر داشته اید؟
- ۹۰) آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دچار بیماری فکری شده اید؟

۲۱۵

پاسخنامه

کد ...

به شدت	زیاد	تا حدی	کمی	هیچ	
					۶۱
					۶۲
					۶۳
					۶۴
					۶۵
					۶۶
					۶۷
					۶۸
					۶۹
					۷۰
					۷۱
					۷۲
					۷۳
					۷۴
					۷۵
					۷۶
					۷۷
					۷۸
					۷۹
					۸۰
					۸۱
					۸۲
					۸۳
					۸۴
					۸۵
					۸۶
					۸۷
					۸۸

به شدت	زیاد	تا حدی	کمی	هیچ	
					۳۱
					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

به شدت	زیاد	تا حدی	کمی	هیچ	
					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