



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه چندمحوری بالینی میلون ۳

۱. بیشتر به میل خود رفتار می کنم تا مطابق انتظاراتی که دیگران از من دارند.
۲. تنها کار کردن را راحت تر از کار کردن با دیگران می دانم.
۳. بیشتر وقتها گفتگو با دیگران برایم مشکل و رنج آور است.
۴. معتقدم در زندگی باید کارها را با اراده و تصمیم قوی انجام داد.
۵. از چند هفته پیش به این طرف کوچکترین مسئله ای مرا به گریه می اندازد.
۶. بعضی از مردم فکر می کنند که من آدم خودخواه و خودپسندی هستم.
۷. در نوجوانی، به خاطر رفتار بدی که در مدرسه داشتم دچار دردهای فراوانی می شدم.
۸. همیشه این احساس را دارم که در یک جمع یا گروه پذیرفته نمی شوم.
۹. بیشتر وقتها اگر کسی اذیتم کند از رفتار او انتقاد می کنم.
۱۰. دوست دارم در کارها از دیگران پیروی کنم.
۱۱. به قدری از انجام دادن کارهای مختلف لذت می برم که نمی توانم تصمیم بگیرم کدامیک را اول انجام دهم.
۱۲. گاهی اوقات با خانواده ام بسیار تند و خشن رفتار می کنم.
۱۳. علاقه چندانی به دوست پیدا کردن و رفاقت ندارم.
۱۴. فکر می کنم که آدم معاشرتی و خونگرمی هستم.
۱۵. چون فکر می کنم آدم بزرگ و مهمی هستم بنابراین برایم مهم نیست که دیگران در مورد من چه فکری می کنند.
۱۶. هیچ کس به اندازه کافی قدر کارها و زحمات مرا نمی داند.
۱۷. من مشروب مصرف می کنم و تا کنون نتوانسته ام آن را ترک کنم.
۱۸. دلشوره دارم و عرق سرد روی تنم می نشیند.
۱۹. در کارهای گروهی چندان فعال نیستم.
۲۰. بیشتر وقتها فقط به این خاطر کاری را انجام می دهم که مایه تفریح و سرگرمی است.
۲۱. از دیدن اینکه کسی کاری را خوب انجام نمی دهد جداً ناراحت می شوم.
۲۲. اگر در خانواده ام به من زور بگویند احتمالاً عصبانی می شوم و در برابر خواسته آنها مقاومت می کنم.
۲۳. بیشتر وقتها فکر می کنم که باید به خاطر کارهایی که انجام داده ام تنبیه شوم.
۲۴. مردم پشت سر من، در مورد قیافه و رفتارم حرف می زنند و مرا مسخره می کنند.
۲۵. فکر می کنم دیگران بیشتر از من به خودشان اطمینان دارند که در این دنیا چه کاره اند و چه می خواهند.
۲۶. بدون دلیل گریه می گیرم و یا عصبانی می شوم.

۲۷. از یکی دو سال پیش تا کنون احساس تنهایی و پوچی می کنم.
۲۸. دوست دارم دیگران متوجه کارهای من بشوند.
۲۹. در هنگام راه رفتن نمی توانم تعادلم را حفظ کنم.
۳۰. از رقابت شدید لذت می برم.
۳۱. وقتی به درسر می افتم فوراً به دنبال کسی می گردم که کمک کند.
۳۲. برای اینکه دچار دردسر نشوم مواظب هستم تا مردم چیز زیادی در مورد من ندانند.
۳۳. بیشتر وقتها احساس ضعف و خستگی می کنم.
۳۴. در برخورد با مشکلات، آدمهای دیگر بیشتر از من عصبانی می شوند.
۳۵. اعتیاد من به مواد در گذشته برایم دردسر و مشکل درست کرده است.
۳۶. تازگیها بدون هیچ دلیلی به گریه می افتم.
۳۷. فکر می کنم آدم فوق العاده ای هستم و انتظار دارم که دیگران توجه خاص به من داشته باشند.
۳۸. تحت هیچ شرایطی نمی گذارم کسی به بهانه احتیاج به کمک از من سوءاستفاده کند.
۳۹. یک راه مطمئن برای داشتن دنیایی پر صلح و صفا، اصلاح اخلاقیات مردم است.
۴۰. قبلاً با آدمهای ناجور زیاد رفت و آمد داشتم.
۴۱. تحمل آدمهایی را که تردید و دودلی نشان می دهند ندارم.
۴۲. آدم بسیار مطیع و سربزیری هستم.
۴۳. خلق و خوی بدی مرتب مرا به دردسر می اندازد.
۴۴. با زورگویی هم که شده دوست دارم افراد مطابق میل من رفتار کنند.
۴۵. از چند سال پیش به این طرف حتی مسایل کوچک هم باعث افسردگیم می شوند.
۴۶. چون مایلیم هر کاری را به بهترین وجه انجام دهم بیشتر کارهایم عقب می افتد.
۴۷. آنقدر بی سر و صدا و گوشه گیر هستم که بیشتر مردم حتی متوجه من نمی شوند.
۴۸. بیشتر وقتها دلم می خواهد با جنس مخالف باشم.
۴۹. آدم بی سر و صدا و ترسوئی هستم.
۵۰. آدمی هستم که زیاد اشتباه می کنم و احساس و عقیده ام را زود عوض می کنم.
۵۱. بیشتر شبها وقتی به اتفاقات روزمره فکر می کنم ناراحت می شوم.
۵۲. نوشیدن الکل هرگز مشکل جدی در کارم به وجود نیاورده است.
۵۳. تازگیها حتی صبحها احساس ضعف و بی حالی می کنم.
۵۴. چند سالی است که احساس می کنم در زندگی شکست خورده ام.
۵۵. دوست دارم آنقدر خونسرد باشم که بتوانم به دیگران انجام دهند متنفرم.

۵۶. همیشه این ترس را دارم مبادا محبت افرادی را که به آنها احتیاج دارم از دست بدهم.
۵۷. فکر می کنم زیاده از حد اجازه می دهم مردم از من سوء استفاده کنند.
۵۸. تازگیها خیلی دلم می خواهد چیزها را پرت کنم و بشکنم.
۵۹. تازگیها به طور جدی به فکر خودکشی افتاده ام.
۶۰. همیشه به دنبال این هستم که دوستان جدیدی پیدا کنم و با افراد تازه ای نشست و برخاست کنم.
۶۱. در هر کاری تمام جزئیات را در نظر می گیرم.
۶۲. در سال گذشته عکس من بر روی جلد مجله های زیادی چاپ شد.
۶۳. کسی مرا دوست ندارد.
۶۴. اگر کسی یک ایراد از من بگیرد فوراً ۱۰ ایراد از او می گیرم.
۶۵. بعضی ها می گویند که من از درد و رنج لذت می برم.
۶۶. بیشتر وقتها خشم و عصبانیت خود را بروز می دهم و بعد پشیمان می شوم.
۶۷. تازگیها احساس می کنم که عصبی هستم و تحت فشار زیادی قرار دارم ولی علت آن را نمی دانم.
۶۸. گاهی وقتها قدرت حس کردن در بعضی از قسمتهای بدنم را از دست می دهم.
۶۹. افرادی با استفاده از جادو و حس ششم زندگی مرا در دست دارند.
۷۰. مصرف مواد مخدر ممکن است که عاقلانه نباشد ولی در گذشته حس می کردم که به آنها احتیاج دارم.
۷۱. همیشه خسته ام.
۷۲. خواب ندارم و بعد از خواب هم به اندازه قبل از خوابیدن خسته ام.
۷۳. ناخواسته دست به کارهای احمقانه زیادی می زنم که بعداً مرا به دردسر می اندازد.
۷۴. کسی را که به من توهین کرده یا مرا خجالت زده کرده هیچ وقت نمی بخشم.
۷۵. ما باید به نسلهای گذشته احترام بگذاریم و فکر نکنیم که دانایان آنها هستیم.
۷۶. در حال حاضر بیشتر وقتها حالت افسردگی و غمگینی به من دست می دهد.
۷۷. اصولاً آدمی هستم که دیگران به آسانی از من سوء استفاده می کنند.
۷۸. من همیشه سعی می کنم دیگران را از خودم خوشنود کنم حتی اگر از آنها بدم بیاید.
۷۹. چند سال است که به طور جدی به خودکشی فکر می کنم.
۸۰. خیلی زود متوجه می شوم که دیگران قصد دارند برایم دردسر درست کنند.
۸۱. در مقایسه با دیگران همیشه کمتر به مسائل جنسی علاقه نشان داده ام.
۸۲. نمی دانم چرا اما مثل اینکه من از اذیت کردن کسانی که دوستان دارم لذت می برم.
۸۳. از خیلی وقت پیش صلاح خود را در این دیده ام که با دیگران کمتر رابطه داشته باشم.
۸۴. ...

۸۵	از بچگی مواظب بودم کسی سدم کلاه نگذارد.
۸۶	وقتی حوصله ام سر برود دوست دارم به کار پرهیجانی دست بزنم.
۸۷	سرپیچی من از قانون مشکلاتی برای من و خانواده ام درست کرده است.
۸۸	آنقدر در کارهایم دقت می کنم که خسته می شوم.
۸۹	از نظر خودم من یکی از با استعدادترین آدمها هستم.
۹۰	در ۱۰ سال گذشته اتومبیلی ندیده ام.
۹۱	از نظر من هیچ مانعی ندارد که آدم برای موفقیت در کارهایش دیگران را وسیله قرار دهد.
۹۲	بدون ترس از تنبیه همیشه هر کاری را که خواسته ام انجام داده ام.
۹۳	بارها شده که بی دلیل شادی و هیجان بیش از حد به من دست داده است.
۹۴	در نوجوانی حداقل یک بار از خانه فرار کرده ام.
۹۵	بیشتر وقتها عجولانه چیزهایی می گویم که بعداً از گفتن آنها پشیمان می شوم.
۹۶	چند هفته است که بدون دلیل احساس خستگی شدید می کنم.
۹۷	مدتی است که هیچ کاری را درست انجام نمی دهم و به همین دلیل واقعاً احساس گناه می کنم.
۹۸	افکار و اندیشه هایی در ذهنم موج می زنند و رهايم نمی کنند.
۹۹	در یکی دو سال گذشته بسیار غمگین و دلسرد بوده ام.
۱۰۰	چند سال است که افراد زیادی در مورد زندگی خصوصی ام جاسوسی می کنند.
۱۰۱	نمی دانم چرا، ولی گاهی حرفهای بد می زنم صرفاً برای اینکه دیگران را رنجیده خاطر کنم.
۱۰۲	از بیشتر مردم یا متنفرد یا می ترسم.
۱۰۳	من آزادانه بدون توجه به عقاید دیگران حرفم را می زنم.
۱۰۴	وقتی یک شخص مسئول به من دستور دهد کاری را انجام دهم، احتمالاً یا آن را انجام نمی دهم و یا عمداً آن را بد انجام می دهم.
۱۰۵	در گذشته اعتیاد به مواد مخدر باعث شده است شغلم را از دست بدهم.
۱۰۶	برای اینکه اختلاف نظر پیش نیاید من همیشه حاضرم تسلیم عقاید دیگران شوم.
۱۰۷	بیشتر وقتها یک آدم غرغرو و اخمو هستم.
۱۰۸	من دیگر حوصله بگو مگو و درگیری را ندارم.
۱۰۹	تازگیها هر موضوعی مدتها ذهنم را به خود مشغول می کند.
۱۱۰	بیشتر وقتها فکر می کنم که شایسته موفقیت هایی که نصیب من شده نبوده ام.
۱۱۱	من با جذابیت خودم می توانم توجه مردم را به خود جلب کنم.
۱۱۲	بیشتر وقتها تنهام هستم به شدت احساس می کنم کسی در کنارم نشسته که نمی توانم او را ببینم.

۱۱۳. احساس بی هدفی می کنم و نمی دانم در زندگی به کجا می روم.
۱۱۴. تازگیها خیلی عرق می کنم و کلافه ام.
۱۱۵. گاهی وقتها احساس می کنم به نحوی باید به خودم یا دیگران آسیب برسانم.
۱۱۶. به خاطر جرایمی که هرگز مرتکب نشده ام مرا غیر عادلانه تنبیه کرده اند.
۱۱۷. چند هفته است که اعصابم داغون شده است.
۱۱۸. فکرهای عجیبی به سرم می افتد که کاش می توانستم از شر آنها خلاص شوم.
۱۱۹. برای من بسیار مشکل است که بر هوس مشروب خوردن افراطی غلبه کنم.
۱۲۰. اکثر مردم فکر می کنند آدم بی مصرفی هستم.
۱۲۱. گاهی هنگام دعوا و جر و بحث با کسی که دوستش دارم احساس شدید تحریک جنسی می کنم.
۱۲۲. طی سالهای گذشته توانسته ام مصرف مشروبم را در کمترین حد نگه دارم.
۱۲۳. همیشه مردم را امتحان می کنم تا بفهمم چقدر می شود به آنها اعتماد کرد.
۱۲۴. حتی وقتی بیدارم متوجه آدمهایی که دور و برم هستند نمی شوم.
۱۲۵. پیدا کردن دوست برایم کار بسیار ساده ای است.
۱۲۶. همیشه سعی می کنم که کارهایم خوب تنظیم و برنامه ریزی شده باشد.
۱۲۷. گاهی وقتها چیزهای ناراحت کننده ای را به وضوح می شنوم که دیگران قدرت شنیدن آنها را ندارند.
۱۲۸. به نظر می رسد احساساتم خیلی تغییر می کنند.
۱۲۹. سوءاستفاده از کسی را که خود اجازه چنین کاری را فراهم کند عیب نمی دانم.
۱۳۰. طی چند سال گذشته بارها در محل کارم به در دسر افتاده ام.
۱۳۱. فکرهای مهمی در سر دارم که مردم این زمانه آنها را نمی فهمند.
۱۳۲. مدتی است که غمگین و گرفته ام و نمی توانم از این حالت خلاص شوم.
۱۳۳. همیشه دوست دارم در کارهایم از دیگران کمک بگیرم.
۱۳۴. از دیدن آدمهایی که کند کار می کنند اغلب وقتها عصبانی می شوم.
۱۳۵. من جداً از افرادی که انتظار دارند کاری را برخلاف میل انجام دهم، متنفرم.
۱۳۶. چند سال است آنقدر احساس گناه می کنم که ممکن است بلایی به سر خودم بیاورم.
۱۳۷. در مهمانی ها هیچ وقت گوشه گیر نیستم.
۱۳۸. مردم مرا آدمی رسمی و مقرراتی می شناسند.
۱۳۹. در برابر مهربانی مردم گاهی دستپاچه و ناراحت می شوم.
۱۴۰. استفاده از مواد مخدر باعث درگیری خانوادگی برایم شده است.
۱۴۱. تمایلی ندارم از جنس مخالف خودم روبرو می شوم زود دستپاچه می شوم.

۱۴۲. بعضی از اعضای خانواده ام می گویند که خودخواه هستم و فقط به خودم فکر می کنم.
۱۴۳. برایم مهم نیست که اشخاص دیگر علاقه و توجهی به من نشان ندهند.
۱۴۴. راستش را بخواهید من اغلب اوقات برای خلاص شدن از گرفتاری دروغ می گویم.
۱۴۵. مردم خیلی راحت می توانند نظرم را عوض کنند حتی اگر تصمیم نهایی خود را گرفته باشم.
۱۴۶. کسانی هستند که سعی دارند به من صدمه برسانند ولی من این قدرت را دارم که بر آنها غلبه کنم.
۱۴۷. والدینم اغلب اوقات می گفتند که من به جایی نمی رسم.
۱۴۸. بیشتر وقتها من با دستوراتم مردم را عصبانی می کنم.
۱۴۹. نسبت به مافوق خودم احترام زیادی قائل هستم.
۱۵۰. من تقریباً هیچگونه ارتباط نزدیکی با اشخاص دیگر ندارم.
۱۵۱. در گذشته مردم به من گفته اند که به خیلی چیزها بیش از حد شوق و علاقه نشان داده ام.
۱۵۲. در سال گذشته بیش از ۳۰ بار بر روی اقیانوس اطلس پرواز کرده ام.
۱۵۳. من به این گفته اعتقاد دارم: در کارها هرچه دقت کنی باز هم کم است.
۱۵۴. من مستحق رنجی هستم که در طول زندگی کشیده ام.
۱۵۵. احساس من نسبت به افراد مهم زندگی ام اغلب بین محبت و نفرت در حال نوسان است.
۱۵۶. والدینم همیشه با هم بگو مگو داشته اند.
۱۵۷. اگر با کسی دعوا و زد و خورد کنم پشیمان نمی شوم.
۱۵۸. در بین جمع همیشه خجول و کلافه هستم.
۱۵۹. برای قوانین و مقررات احترام قائلم چون آنها را راهنمای خوبی برای زندگی می دانم.
۱۶۰. از همان کودکی به تدریج رابطه خود را با واقعیت از دست داده ام.
۱۶۱. به ندرت احساس شدیدی نسبت به چیزی پیدا می کنم.
۱۶۲. در گذشته بیقرار و در حال حرکت بوده ام بی آنکه بدانم مقصدم کجاست.
۱۶۳. از کسانی که دیر سر قرار می آیند بیزارم.
۱۶۴. افراد آب زیر کاه اغلب سعی دارند کاری را که من انجام داده ام یا فکرش از من بوده به اسم خودشان تمام کنند.
۱۶۵. اگر کسی اصرار کند که من کاری را مطابق میل او انجام دهم به شدت عصبانی می شوم.
۱۶۶. من استعداد موفقیت را تقریباً در هر کاری دارم.
۱۶۷. تازگی به کلی خرد شده ام.
۱۶۸. اشخاصی را که دوست دارم ظاهراً تشویق می کنم که به من آسیب برسانند.
۱۶۹. من هیچ وقت به وجود نداشته ام.

۱۷۰. وقتی در یک جمع هستم دوست دارم توجه همه بیشتر به من باشد.
۱۷۱. اشخاصی که در برخوردهای اول آنها را تحسین کرده ام بعد مایه دلخوری من شده اند.
۱۷۲. آدمی هستم که می توانم رو در روی کسی بایستم و جوابش را بدهم.
۱۷۳. ترجیح می دهم با کسانی معاشرت کنم که مواظب و حامی من هستند.
۱۷۴. بارها در زندگی از شدت شادی و مصرف انرژی حالت افسردگی به من دست داده است.
۱۷۵. پرهیز از مصرف بیش از حد مواد مخدر یا الکل در گذشته برایم با دشواریهایی همراه بوده است.