



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

### پیوست ۳: فرم بازبینی شده چک لیست نشانه‌های مرضی (SCL-90-R)

#### بسمه تعالی

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 ضربدر در یکی از پنج ستون جلو شماره مربوط به این مشکل در برگه پاسخنامه جواب خود را اعلام کنید.

همان طور 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 روبه‌رو شده‌ام».
- ۲- تا حدی: یعنی این مسأله در حد متوسط 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 یک بار» و با شدت زیادی برای من اتفاق افتاده و تا حد زیادی باعث ناراحتی من شده است.
- ۴- خیلی زیاد: یعنی این مسأله یا مشکل تقریباً هر روز با 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 سؤالی را بدون جواب رها نکنید. اگر به دلیلی تصمیمتان عوض شد و خواستید جواب خود را تغییر دهید، سعی کنید جواب قبلی را پاک کنید یا به نحوی مشخص سازید که جواب نهایی مورد نظرتان کدام است.

- ۱- آیا در هفته گذشته یا امروز سر دردهایی داشته‌اید؟
- ۲- آیا بی‌جهت دلشوره دارید و ته 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 زناشویی بی‌علاقه شده‌اید؟
- ۶- آیا دلتان می‌خواهد از دیگران ایراد بگیرید؟
- ۷- آیا فکر می‌کنید اختیار فکری‌های 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؟
- ۱۵- آیا فکر این که به زندگیتان خاتمه 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 کارهایتان پیشرفت نمی‌کند مثلاً این که گره در کارت‌تان افتاده باشد؟
- ۲۹- آیا احساس تنهایی می‌کنید؟
- ۳۰- آیا احساس غمگینی می‌کنید؟
- ۳۱- آیا برای هر چیز کوچکی زیاد نگران 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 این که به آن‌ها بگویند، باخبر می‌شوند؟
- ۳۶- آیا فکر می‌کنید دیگران حرف شما را نمی‌فهمند و یا درد شما را حس نمی‌کنند؟
- ۳۷- آیا فکر می‌کنید رفتار مردم نسبت به شما دوستانه نیست یا این که شما را دوست ندارند؟
- ۳۸- آیا برای این که کارها را درست انجام بدهید مجبور هستید خیلی آهسته کار کنید؟
- ۳۹- آیا قلبتان تند می‌زند؟ طپش دارد؟
- ۴۰- آیا در هفته گذشته حالت تهوع یا به هم خوردگی 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 مس‌کنند 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 آن را درست انجام داده‌اید؟ برای مثال: درب را چند بار امتحان می‌کنید تا مطمئن شوید که بسته است، یا چند بار به چراغ خوراک‌پزی سر بزنید تا مطمئن شوید خاموش است؟
- ۴۶- آیا تصمیم گرفتن 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 گر 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 این کخ از آن‌ها می‌ترسید؟
- ۵۱- آیا تصور می‌کنید که گاهی سرتان از فکر خالی می‌شود؟
- ۵۲- آیا قسمت‌هایی از بدنتان خواب می‌رود؟
- 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 فکریایی به سرتان می‌آید که مال خودتان نیست؟
- ۶۳- آیا احساس می‌کنید 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 می‌شوید؟
- ۶۷- آیا گاهی حس می‌کنید که دل‌تان می‌خواهد چیزی را پرت کنید، خرد کنید، بشکنید؟
- ۶۸- آیا فکر 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 بزنند؟)
- ۷۰- آیا وقتی در جمع مردم هستید، احساس ناراحتی و غریبگی می‌کنید مثل این که با آن‌ها فرق دارید یا این که از آن‌ها خجالت می‌کشید؟
- ۷۱- آیا انجام هر کاری به نظرتان پر زحمت می‌آید؟
- ۷۲- آیا ناگهان دچار هول شدید و وحشت‌زدگی می‌شوید؟
- ۷۳- آیا در بین جمعیت از این که چیزی بخورید یا بیاشامید ناراحت می‌شوید؟
- ۷۴- آیا زیادی درگیر می‌شوید و جر و بحث می‌کنید؟
- ۷۵- آیا وقتی تنها می‌متنید 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 احساس می‌کنید؟
- ۷۸- آیا طوری بیقرار و ناآرام می‌شوید که نمی‌توانید یک جا بشینید؟
- ۷۹- آیا فکر می‌کنید که ادم 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 انظار 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 آن قدر 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 عمده‌ای 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؟



