



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

دستور العمل:

در زیر فهرستی از مسائل و مشکلاتی که گاهی اوقات مردم با آنها روبرو هستند آورده شده است. لطفاً به هر یک از آنها به دقت توجه نموده و تصمیم بگیرید که این مسئله یا مشکل، 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 شماره گذاری شده در پاسخنامه را که بهترین توصیف درباره شماست مشخص کنید. هیچ سؤالی را بدون پاسخ نگذارید. اگر عقیده‌تان تغییر نموده علامت‌گذاری اولیه خود را کاملاً پاک کنید. مثال زیر را قبل از شروع به کار، بخوانید و اگر سؤالی دارید از آزمونگر پرسید.

مثال: آیا از دردهای بدن ناراحت بوده‌اید؟

- ۱- آیا سر درد 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 رهايتان نکنند؟
- ۴- آیا دچار ضعف و بی‌حالی یا سرگیجه بوده‌اید؟
- ۵- آیا نسبت به روابط زناشویی (امور جنسی) بی‌عیل 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 درام‌شکار شده‌اید؟
- ۱۰- آیا نسبت به ریخت و پاشیدگی‌ها و بی‌نظمی‌ها نگران بوده‌اید؟
- ۱۱- آیا به سادگی بخواب 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 رن‌ها (مرد‌ها) احساس خجالت کرده‌اید؟

- ۲۱- آیا این احساس را داشته‌اید که در یک بن بست گیر کرده‌اید که راه پس و پیش ندارید؟ (یعنی راه به پایان رسیده).
- ۲۲- آیا ناگهان و بدون دلیل، حار ترس شده‌اید؟
- ۲۳- آیا طوری عصبانی شده‌اید که نتوانید جلو خودتان را بگیرید؟ (به اصطلاح از کوه دور رفته‌اید).
- ۲۴- آیا این احساس را داشته‌اید که بترسید از خانه بیرون بروید؟
- ۲۵- آیا برای هر چیز کوچکی خود را سرزنش کرده‌اید؟
- ۲۶- آیا کم‌رود داشته‌اید؟
- ۲۷- آیا احساس کرده‌اید که کارهایتان پیشرفت نمی‌کند؟ (مثل اینکه کرده در کارتان افتاده باشد).
- ۲۸- آیا احساس تنهایی داشته‌اید؟
- ۲۹- آیا احساس غمگینی داشته‌اید؟
- ۳۰- آیا سر هر چیزی زیاد نگران و دلوپس شده‌اید؟
- ۳۱- آیا نسبت به همه چیز بی علاقه شده‌اید؟
- ۳۲- آیا احساس ترس داشته‌اید؟
- ۳۳- آیا احساس و زودرنج شده‌اید؟
- ۳۴- آیا این احساس را داشته‌اید که سایرین از افکار خصوصی شما که به کسی نگفته‌اید، باخبر می‌شوند؟
- ۳۵- آیا این اعتقاد را داشته‌اید که دیگران شما را ترک نمی‌کنند و با شما مهربانی نمی‌کنند؟
- ۳۶- آیا این احساس را داشته‌اید که مردم با شما دوستدار رفتار نمی‌کنند و شما را دوست ندارند؟
- ۳۷- آیا برای اینکه کارها را درست انجام بدهید مجبور بوده‌اید هسته کار کنید؟
- ۳۸- آیا طپش قلب داشته‌اید؟ قلبتان تندتر می‌زد؟
- ۳۹- آیا حالت تهوع یا دل‌به‌هم خوردگی داشته‌اید؟
- ۴۰- آیا احساس حقارت داشته‌اید و خود را کمتر و پایین‌تر از دیگران می‌دیدید؟
- ۴۱- آیا احساس درد و گرفتگی در عضلات بدن داشته‌اید؟
- ۴۲- آیا این احساس را داشته‌اید که دیگران شما را زیر نظر دارند یا درباره شما با یکدیگر حرف می‌زنند؟
- ۴۳- آیا دیر خوابتان می‌برد و مشکل در خواب رفتن داشتید؟
- ۴۴- آیا وقتی کاری را انجام می‌دادید مجبور بودید آن را چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید که آن را درست انجام داده‌اید؟
- ۴۵- برای مثال: درب را چند بار امتحان کنید تا مطمئن شوید که بسته است یا خیر؟
- ۴۶- آیا در تصمیم گرفتن 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 سرعاسرما شده‌اید؟
- ۵۰- آیا مجبور بوده‌اید که بعضی کارها را نکنید 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 گُرگز (مور مور) کند؟
- ۵۳- آیا احساس گُرگفتگی گلو داشته‌اید؟ (مثل اینکه چیزی در گلویتان گیر نکرده باشد).
- ۵۴- آیا نسبت به آینده ناامید شده‌اید؟
- ۵۵- آیا از نظر تمرکز حواس مشکل داشته‌اید؟ یعنی در جمع کردن حواس خود برای کارها مشکل داشته‌اید؟

- ۵۶- آیا بدن خود احساس ضعف و بی‌حسی کرده‌اید؟
- ۵۷- آیا دچار هیجان زدگی 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 درباره 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 مغن شما گذاشته‌اند؟
- ۶۲- آیا در خودتان میل شدیدی به آزار رساندن و زدن دیگران احساس کرده‌اید؟
- ۶۲- آیا صبح، زودتر از حد معمول از خواب بیدار می‌شدید؟
- ۶۵- آیا مجبور بوده‌اید بعضی کارها را همچون شستن، شستن و دست زدن به اشیاء را تکرار کنید؟
- ۶۶- آیا دچار بدخواهی 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 برای افکار و عقایدی هستید که مخصوص خودتان است و دیگران آن عقاید و افکار را ندارند؟
- ۶۹- آیا در هنگام روبرو شدن با دیگران بیش از حد به رفتار و حرکات خود توجه می‌کردید؟
- ۷۰- آیا وقتی در جمع مردم به ندادن 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 شول و وحشت زدگی شده‌اید؟
- ۷۲- آیا در مقابل دیگران یا در بین جمع از اینکه چیزی بخورید یا بیاشامید ناراحت می‌شدید؟
- ۷۲- آیا با مردم زیاد چروبحث و درگیری داشته‌اید؟
- ۷۵- آیا از تنهایی ماندن ترس را همه داشته‌اید؟
- ۷۶- آیا این احساس را داشته‌اید که دیگران ارزشی برای کارهایتان قائل نباشند؟ آیا ارزش کارهایتان 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 بدردنخور بودن را داشته‌اید؟
- ۸۰- آیا این احساس را داشته‌اید که اتفاق بدی برایتان خواهد افتاد؟
- ۸۱- آیا دانی فریاد راه انداخته‌اید یا چیزهایی را پرتاب کرده‌اید؟
- ۸۱- آیا از اینکه در انتظار مردم یا در هر چه و خیابان غش کنید و بیفتید ترس داشته‌اید؟
- ۸۱- آیا این احساس را داشته‌اید که اگر به دیگران روی بدهید از شما سوء استفاده خواهند کرد؟
- ۸۱- آیا در باره امور جنسی افکاری داشته‌اید که شما را نگران کند؟
- ۸۱- آیا این اعتقاد را داشته‌اید که به خاطر گناهمانی که مرتکب شده‌اید عس فوجب تنبیه و مجازات هستید؟
- ۸۱- آیا افکار و تصورات ترسناک در ذهنتان داشته‌اید؟
- ۸۱- آیا این احساس را داشته‌اید که عیب و نقص یا بیماری مهمی در بدنتان پیدا شده است؟
- ۸۱- آیا احساس کرده‌اید که در این دنیا با کسی صمیمی نیستید؟
- ۸۱- آیا احساس تقصیر و گناه داشته‌اید؟
- ۹۰- آیا احساس کرده‌اید که دچار بیماری فکری شده‌اید؟

سن: جنس: مجرد □ متأهل □ شغل: تمصیلات:

سؤالات	هیچ	کمی	تأخیری	زیاد	به شدت
۲۲	۰	۱	۲	۳	۴
۲۳	۰	۱	۲	۳	۴
۲۴	۰	۱	۲	۳	۴
۲۵	۰	۱	۲	۳	۴
۲۶	۰	۱	۲	۳	۴
۲۷	۰	۱	۲	۳	۴
۲۸	۰	۱	۲	۳	۴
۲۹	۰	۱	۲	۳	۴
۳۰	۰	۱	۲	۳	۴
۳۱	۰	۱	۲	۳	۴
۳۲	۰	۱	۲	۳	۴
۳۳	۰	۱	۲	۳	۴
۳۴	۰	۱	۲	۳	۴
۳۵	۰	۱	۲	۳	۴
۳۶	۰	۱	۲	۳	۴
۳۷	۰	۱	۲	۳	۴
۳۸	۰	۱	۲	۳	۴
۳۹	۰	۱	۲	۳	۴
۴۰	۰	۱	۲	۳	۴
۴۱	۰	۱	۲	۳	۴
۴۲	۰	۱	۲	۳	۴

سؤالات	هیچ	کمی	تأخیری	زیاد	به شدت
۱	۰	۱	۲	۳	۴
۲	۰	۱	۲	۳	۴
۳	۰	۱	۲	۳	۴
۴	۰	۱	۲	۳	۴
۵	۰	۱	۲	۳	۴
۶	۰	۱	۲	۳	۴
۷	۰	۱	۲	۳	۴
۸	۰	۱	۲	۳	۴
۹	۰	۱	۲	۳	۴
۱۰	۰	۱	۲	۳	۴
۱۱	۰	۱	۲	۳	۴
۱۲	۰	۱	۲	۳	۴
۱۳	۰	۱	۲	۳	۴
۱۴	۰	۱	۲	۳	۴
۱۵	۰	۱	۲	۳	۴
۱۶	۰	۱	۲	۳	۴
۱۷	۰	۱	۲	۳	۴
۱۸	۰	۱	۲	۳	۴
۱۹	۰	۱	۲	۳	۴
۲۰	۰	۱	۲	۳	۴
۲۱	۰	۱	۲	۳	۴

سؤالات	هیچ	کمی	تأخیری	زیاد	پرسشنامه
۶۷	۰	۱	۲	۳	۴
۶۸	۰	۱	۲	۳	۴
۶۹	۰	۱	۲	۳	۴
۷۰	۰	۱	۲	۳	۴
۷۱	۰	۱	۲	۳	۴
۷۲	۰	۱	۲	۳	۴
۷۳	۰	۱	۲	۳	۴
۷۴	۰	۱	۲	۳	۴
۷۵	۰	۱	۲	۳	۴
۷۶	۰	۱	۲	۳	۴
۷۷	۰	۱	۲	۳	۴
۷۸	۰	۱	۲	۳	۴
۷۹	۰	۱	۲	۳	۴
۸۰	۰	۱	۲	۳	۴
۸۱	۰	۱	۲	۳	۴
۸۲	۰	۱	۲	۳	۴
۸۳	۰	۱	۲	۳	۴
۸۴	۰	۱	۲	۳	۴
۸۵	۰	۱	۲	۳	۴
۸۶	۰	۱	۲	۳	۴
۸۷	۰	۱	۲	۳	۴
۸۸	۰	۱	۲	۳	۴
۸۹	۰	۱	۲	۳	۴
۹۰	۰	۱	۲	۳	۴

سؤالات	هیچ	تأخیری	زیاد	به شدت	
۴۳	۰	۱	۲	۳	۴
۴۴	۰	۱	۲	۳	۴
۴۵	۰	۱	۲	۳	۴
۴۶	۰	۱	۲	۳	۴
۴۷	۰	۱	۲	۳	۴
۴۸	۰	۱	۲	۳	۴
۴۹	۰	۱	۲	۳	۴
۵۰	۰	۱	۲	۳	۴
۵۱	۰	۱	۲	۳	۴
۵۲	۰	۱	۲	۳	۴
۵۳	۰	۱	۲	۳	۴
۵۴	۰	۱	۲	۳	۴
۵۵	۰	۱	۲	۳	۴
۵۶	۰	۱	۲	۳	۴
۵۷	۰	۱	۲	۳	۴
۵۸	۰	۱	۲	۳	۴
۵۹	۰	۱	۲	۳	۴
۶۰	۰	۱	۲	۳	۴
۶۱	۰	۱	۲	۳	۴
۶۲	۰	۱	۲	۳	۴
۶۳	۰	۱	۲	۳	۴
۶۴	۰	۱	۲	۳	۴
۶۵	۰	۱	۲	۳	۴
۶۶	۰	۱	۲	۳	۴