

نام و نام خانوادگی:

جنسیت: خانم  آقا

سن:

تحصیلات:

دسترچه ای که در اختیار شما قرار گرفته است دارای جمله هایی است که مردم برای توصیف خودشان به کار می برند. این جمله ها برای کمک به توصیف احساس، رفتار و طرز فکر شما در نظر گرفته شده است. صداقت و جدیت شما در علامت گذاری جمله ها به شناخت شما کمک می کند. چنانچه تعدادی از سوال ها غیر واقعی به نظر می آیند یا با شرایط شما منطقی نیستند، نگران نباشید زیرا آن ها برای توصیف افرادی با مشکلات مختلف تهیه شده اند.

✓ اگر شما با یک جمله موافق هستید یا معتقدید که منطبق با وضعیت شماست گزینه "بلی" را در پاسخنامه علامت بزنید.

✓ اگر شما با یک جمله موافق نیستید یا معتقدید که در مورد شما صحت ندارد گزینه "خیر" را در پاسخنامه علامت بزنید.

بسیار نیکو است به همه جمله ها جواب دهید حتی اگر از انتخاب خود مطمئن نیستید.

آیا سابقه بستری شدن در بیمارستان به دلیل مشکلات روانشناختی را دارید؟  خیر  بله  مدت بستری ( روز )

ردیف	پرسش	بله	خیر
۱	اخیرا، حتی صبحها احساس ضعف و بی حالی می کنم.	بله	خیر
۲	برای قوانین و مقررات احترام زیادی قائلم، زیرا از حقوق افراد حمایت می کنند.	بله	خیر
۳	به قدری از انجام دادن کارهای مختلف لذت می برم که نمی توانم تصمیم بگیرم کدام یک را اول انجام دهم.	بله	خیر
۴	بیشتر وقتها احساس ضعف و خستگی می کنم.	بله	خیر
۵	چون فکر می کنم آدم بزرگ و مهمی هستم، برایم مهم نیست که دیگران در مورد من چه فکری می کنند.	بله	خیر
۶	دیگران به اندازه کافی قدر کارها و زحمات مرا نمی دانند.	بله	خیر
۷	اگر خانواده ام به من زور بگویند، عصبانی می شوم و در برابر خواسته آنها مقاومت می کنم.	بله	خیر
۸	مردم پشت سرم در مورد قیافه و رفتارم حرف می زنند و مسخره ام می کنند.	بله	خیر
۹	معمولا اگر کسی اذیتم کند، شدیداً از او انتقاد می کنم.	بله	خیر
۱۰	به ندرت تحت تاثیر چیزی قرار می گیرم.	بله	خیر
۱۱	هنگام راه رفتن نمی توانم تعادلم را حفظ کنم.	بله	خیر
۱۲	راحت و سریع احساساتم را بروز می دهم.	بله	خیر
۱۳	مصرف مواد مخدر مرا به دردمر می اندازد.	بله	خیر
۱۴	گاهی اوقات با خانواده ام بسیار تند و خشن برخورد می کنم.	بله	خیر
۱۵	خوشی های من دوام چندانی ندارند.	بله	خیر
۱۶	آدم خیرخواه و فروتنی هستم.	بله	خیر
۱۷	در نوجوانی، رفتارهای بدی که در مدرسه داشتم، دردسرهای زیادی برایم ایجاد کرد.	بله	خیر
۱۸	از رابطه نزدیک با دیگران می ترسم، زیرا ممکن است ضایع شوم یا مسخره ام کنند.	بله	خیر
۱۹	کسی را برای دوستی انتخاب می کنم که بدی هایم را به من گوشزد کند.	بله	خیر
۲۰	از دوران کودکی، افکار ناراحت کننده زیادی یادم مانده است.	بله	خیر
۲۱	ارتباط با جنس مخالف را دوست دارم.	بله	خیر
۲۲	خیلی دلمدمی مزاج هستم، دائم نظرات و احساساتم را تغییر می دهم.	بله	خیر
۲۳	مصرف مواد مخدر، هرگز مشکل جدی در کارم به وجود نیاورده است.	بله	خیر
۲۴	احساس می کنم در زندگی شکست خورده ام.	بله	خیر
۲۵	اغلب دچار پشیمانی و احساس گناه می شوم.	بله	خیر
۲۶	دیگران به توانایی و قدرت من حسادت می کنند.	بله	خیر
۲۷	اغلب ترجیح می دهم تنها کار کنم.	بله	خیر

۲۸	فکر می‌کنم نظارت و کنترل دقیق بر اعضای خانواده، لازم و ضروری است.	بله	خیر
۲۹	دیگران مرا آدمی گوشه گیر و منزوی می‌دانند.	بله	خیر
۳۰	تازگی‌ها، دلم می‌خواهد چیزها را بشکنم.	بله	خیر
۳۱	من با جذابیت خودم می‌توانم توجه هر فرد خاصی را به خودم جلب کنم.	بله	خیر
۳۲	من همیشه دنبال این هستم که دوستان جدیدی پیدا کنم و با افراد تازه‌ای نشست و برخاست کنم.	بله	خیر
۳۳	اگر کسی از من انتقاد کند فوراً خطاها و عیب‌های او را بیان می‌کنم.	بله	خیر
۳۴	تازگی‌ها به کلی خرد شده‌ام.	بله	خیر
۳۵	اغلب از انجام کار دست می‌کشم، زیرا می‌ترسم آن را درست انجام ندهم.	بله	خیر
۳۶	اغلب خشم و عصبانیتم را بروز می‌دهم و بعد پشیمان می‌شوم.	بله	خیر
۳۷	گاهی قدرت حس کردن را در بعضی از قسمت‌های بدنم از دست می‌دهم.	بله	خیر
۳۸	من بدون توجه به این‌که انجام کاری چه اثری بر دیگران دارد کارم را انجام می‌دهم.	بله	خیر
۳۹	مصرف مواد مخدر ممکن است عاقلانه نباشد ولی در گذشته حس می‌کردم به آن احتیاج دارم.	بله	خیر
۴۰	من آدم آرام و ترسوئی هستم.	بله	خیر
۴۱	اغلب احمقانه و بی‌مقدمه رفتار می‌کنم به طوری که بعداً مرا به دردمس می‌اندازد.	بله	خیر
۴۲	هرگز کسی را که از من سوء استفاده کرده نمی‌بخشم، یا موقعیت دردناکی را که تحمل کرده‌ام فراموش نمی‌کنم.	بله	خیر
۴۳	اغلب بعد از آن‌که حادثه برایم اتفاق افتاد احساس ناراحتی و تنش می‌کنم.	بله	خیر
۴۴	اکثر اوقات احساس افسردگی و ناراحتی وحشتناکی دارم.	بله	خیر
۴۵	همیشه سعی می‌کنم دیگران را از خود خوشنود کنم حتی اگر از آنها بدم بیاید.	بله	خیر
۴۶	در مقایسه با دیگران، همیشه کمتر به مسائل جنسی علاقه نشان داده‌ام.	بله	خیر
۴۷	وقتی اتفاق بدی می‌افتد، احساس گناه می‌کنم.	بله	خیر
۴۸	از خیلی وقت پیش، صلاح خود را در این دیده‌ام که با دیگران کمتر رابطه داشته باشم.	بله	خیر
۴۹	از بچگی مواظب بودم کسی سرم کلاه نگذارد.	بله	خیر
۵۰	از آدم‌هایی که خیال می‌کنند هر کاری را می‌توانند بهتر از من انجام دهند متنفرم.	بله	خیر
۵۱	وقتی حوصله‌ام سر برود، دوست دارم به کار پر هیجانی دست بزنم.	بله	خیر
۵۲	اعتیاد من مشکلاتی برای من و خانواده‌ام به وجود آورده است.	بله	خیر
۵۳	تنبیه هرگز مانع انجام کاری که دوست دارم نشده است.	بله	خیر
۵۴	بارها بی دلیل، شادی و هیجان بیش از حد به من دست داده است.	بله	خیر
۵۵	چند هفته است که بی دلیل احساس خستگی و فرسودگی می‌کنم.	بله	خیر
۵۶	مدتی است که هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم و به این دلیل شدیداً احساس گناه می‌کنم.	بله	خیر
۵۷	فکر می‌کنم آدمی اجتماعی و خونگرم هستم.	بله	خیر
۵۸	اخیراً بسیار کم رو و خجالتی شده‌ام.	بله	خیر
۵۹	برای روزهای تنگدستی پس‌انداز می‌کنم.	بله	خیر
۶۰	من به اندازه دیگران در زندگی شانس ندارم.	بله	خیر
۶۱	دائم افکار و اندیشه‌ها، در ذهنم موج می‌زنند و رهایم نمی‌کنند.	بله	خیر
۶۲	چند سالی است که از زندگی کاملاً دل‌سرد و ناامید شده‌ام.	بله	خیر
۶۳	چند سالی است که افراد زیادی در مورد زندگی خصوصی‌ام جاسوسی می‌کنند.	بله	خیر
۶۴	نمی‌دانم چرا ولی گاهی حرفهای بد می‌زنم، صرفاً برای این‌که دیگران را رنجیده خاطر کنم.	بله	خیر

۶۵	در سال گذشته، بیش از ۳۰ بار بر فراز اقیانوس اطلس پرواز کرده ام.	بله	خیر
۶۶	در گذشته اعتیاد به مواد مخدر باعث شده شغلم را از دست بدهم.	بله	خیر
۶۷	فکر های مهمی در سر دارم که مردم این زمانه آن را نمی فهمند.	بله	خیر
۶۸	اخیرا مجبورم بدون دلیل در مورد چیزی مکررا فکر کنم.	بله	خیر
۶۹	از اکثر موقعیت های اجتماعی دوری می کنم زیرا می ترسم مردم از من انتقاد کنند یا مرا طرد کنند.	بله	خیر
۷۰	بیشتر وقتها فکر می کنم شایسته موفقیت هایی که نصیبم شده است نبوده ام.	بله	خیر
۷۱	اغلب وقتی تنها هستم، احساس می کنم کسی کنارم نشسته که دیده نمی شود.	بله	خیر
۷۲	اغلب به دیگران اجازه می دهم تصمیم های مهمی برایم بگیرند.	بله	خیر
۷۳	احساس بی هدفی می کنم و نمی دانم در زندگی به کجا می روم.	بله	خیر
۷۴	ظاهرا نمی توانم بخوابم و بعد از خواب هم به اندازه قبل از خواب خسته ام.	بله	خیر
۷۵	اخیرا خیلی عرق می کنم و کلافه ام.	بله	خیر
۷۶	پیوسته فکرهای عجیبی به سرم می زند که آرزو می کنم می توانستم از شر آنها خلاص شوم.	بله	خیر
۷۷	حتی وقتی بیدارم متوجه آدم هایی که دور و برم هستند، نمی شوم.	بله	خیر
۷۸	برایم مشکل است که بر هوس مشروب خواری خود غلبه کنم.	بله	خیر
۷۹	اغلب اوقات افسرده و غمگین هستم.	بله	خیر
۸۰	پیدا کردن دوست برایم کار ساده ای است.	بله	خیر
۸۱	از سوء استفاده ای که در کودکی از من شده شرمندم ام.	بله	خیر
۸۲	همیشه نگرانم که کارهایم خوب برنامه ریزی و تنظیم باشد.	بله	خیر
۸۳	اغلب خلق و خوی ام از روزی به روز دیگر تغییر زیادی می کند.	بله	خیر
۸۴	از ریسک کردن و امتحان چیزهای جدید می ترسم.	بله	خیر
۸۵	سوء استفاده کردن از کسی که خود اجازه چنین کاری را می دهد، عیب نمی دانم.	بله	خیر
۸۶	مدتی است غمگین و گرفته ام و نمی توانم از این حالت خلاص شوم.	بله	خیر
۸۷	اغلب از دیدن آدم هایی که کند کار می کنند عصبانی می شوم.	بله	خیر
۸۸	در مهمانی ها هیچوقت گوشه گیر نیستم.	بله	خیر
۸۹	من آن چه اعضای خانواده ام انجام می دهند را زیر نظر دارم تا بدانم به چه کسی می توان اعتماد کرد.	بله	خیر
۹۰	گاهی در برابر مهربانی مردم دستپاچه و عصبانی می شوم.	بله	خیر
۹۱	استعمال مواد مخدر باعث درگیری خانوادگی برایم شده است.	بله	خیر
۹۲	بیشتر اوقات تنها هستم و تنهایی را ترجیح می دهم.	بله	خیر
۹۳	بعضی از اعضای خانواده ام می گویند که خودخواه هستم و فقط به خودم فکر می کنم.	بله	خیر
۹۴	مردم خیلی راحت می توانند نظرم را عوض کنند حتی اگر تصمیم نهایی ام را گرفته باشم.	بله	خیر
۹۵	بیشتر وقت ها به دیگران دستور می دهم و با این کار، آنها را عصبانی می کنم.	بله	خیر
۹۶	قبلا دیگران به من گفته اند که به خیلی چیزها بیش از حد شور و علاقه نشان داده ام.	بله	خیر
۹۷	بهتر است آدم زود بخوابد و زود بیدار شود.	بله	خیر
۹۸	احساس من نسبت به افراد مهم زندگی ام اغلب بین محبت و نفرت در نوسان است.	بله	خیر
۹۹	در جمع و موقعیت های اجتماعی همیشه مضطرب یا کلافه ام.	بله	خیر
۱۰۰	من هر روز مشروب می خورم.	بله	خیر
۱۰۱	قبول دارم که مسئولیت های خانوادگی را جدی نمی گیرم ، ولی باید آن ها را جدی بگیرم.	بله	خیر

۱۰۲	از همان کودکی بتدریج رابطه خودم را با واقعیت از دست داده ام.	بله	خیر
۱۰۳	بقیه اغلب سعی دارند کاری را که من انجام داده ام یا فکرش از من بوده است را به اسم خودشان تمام کنند.	بله	خیر
۱۰۴	من نمی توانم شادی زیادی تجربه کنم چون احساس می کنم لیاقتش را ندارم.	بله	خیر
۱۰۵	علاقه چندانی به دوست پیدا کردن و رفاقت ندارم.	بله	خیر
۱۰۶	بارها در زندگیم وقتی شاد بودم و فعالیت زیادی داشتم حالت افسردگی به من دست داده است.	بله	خیر
۱۰۷	اشتهایم را به کلی از دست داده ام.	بله	خیر
۱۰۸	من از تنهایی و بی کسی و از این که به خودم متکی باشم می ترسم.	بله	خیر
۱۰۹	خاطره یک تجاوز وحشتناک در گذشته، دائم فکر مرا پریشان می کند.	بله	خیر
۱۱۰	در سال گذشته عکس من روی جلد مجله های زیادی چاپ شد.	بله	خیر
۱۱۱	ظاهرا علاقه ام را به اکثر فعالیت های لذت بخش مثل رابطه جنسی از دست داده ام.	بله	خیر
۱۱۲	در یکی دو سال گذشته بسیار غمگین و دلسرد بوده ام.	بله	خیر
۱۱۳	یکی دوبار با قانون مشکل داشته ام.	بله	خیر
۱۱۴	بهترین راه اجتناب از اشتباه ، تجربه داشتن است.	بله	خیر
۱۱۵	مردم به خاطر کاری که انجام نداده ام، به من تهمت می زنند.	بله	خیر
۱۱۶	معمولا عادت دارم یکی را اذیت کنم.	بله	خیر
۱۱۷	گاهی مردم فکر می کنند من عجیب و غریب حرف می زنم و حرف هایم برای آنها غریب و ناآشناست.	بله	خیر
۱۱۸	دوره هایی در زندگی من وجود داشته است که قادر به خرید مواد مخدر نبوده ام.	بله	خیر
۱۱۹	مردم تلاش دارند مرا بگیرند چون فکر می کنند من دیوانه ام.	بله	خیر
۱۲۰	من هرکاری لازم باشد انجام می دهم تا فردی که دوستش دارم مرا ترک نکند.	بله	خیر
۱۲۱	یکی دوبار در هفته پرخوری می کنم.	بله	خیر
۱۲۲	فکر می کنم تمام فرصت های خوبی که برایم پیش آمده را از دست داده ام.	بله	خیر
۱۲۳	هیچ وقت نتوانستم از احساس غم و اندوه رهایی یابم.	بله	خیر
۱۲۴	وقتی تنها و دور از خانه هستم اغلب احساس اضطراب و هراس می کنم.	بله	خیر
۱۲۵	گاهی مردم از دست من عصبانی می شوند زیرا فکر می کنند من زیاد حرف می زنم یا تند صحبت می کنم.	بله	خیر
۱۲۶	امروزه اکثر افراد موفق، یا خوش شانس اند یا کلاهبردار.	بله	خیر
۱۲۷	من نمی خواهم با دیگران رابطه نزدیک پیدا کنم چون مطمئنم به من علاقه مند می شوند.	بله	خیر
۱۲۸	بدون علت مشخصی احساس افسردگی می کنم.	بله	خیر
۱۲۹	بعد از سالها همچنان در مورد حادثه ای که واقعا زندگی ام را تهدید می کرد، خواب های وحشتناک می بینم.	بله	خیر
۱۳۰	توان انجام کارهای روزمره ام را ندارم.	بله	خیر
۱۳۱	وقتی به کمک احتیاج دارم الکل می نوشم.	بله	خیر
۱۳۲	من از فکر کردن در مورد این که چگونه در کودکی مورد سوء استفاده قرار گرفته ام متنفرم.	بله	خیر
۱۳۳	وقتی همه کارها خوب پیش می رود دائم نگرانم، بزودی حادثه بدی اتفاق خواهد افتاد.	بله	خیر
۱۳۴	وقتی حادثه بدی در زندگی ام اتفاق می افتد گاهی احساس ناتوانی می کنم و تقریبا دیوانه می شوم.	بله	خیر
۱۳۵	واقعا از تنهایی و درماندگی و از دست دادن حمایت نزدیکانم که من به آنها وابسته ام، می ترسم.	بله	خیر
۱۳۶	می دانم که پول زیادی برای مواد مخدر خرج کرده ام.	بله	خیر
۱۳۷	همیشه قبل از شروع انجام کاری، باید اطمینان پیدا کنم که آن کار در آن مدت محدود تمام میشود.	بله	خیر
۱۳۸	می دانم که مردم پشت سرم صحبت می کنند.	بله	خیر

۱۳۹	من در گرفتن عفو و بخشش دیگران مهارت دارم.	بله	خیر
۱۴۰	می دانم که برایم نقشه کشیده اند.	بله	خیر
۱۴۱	احساس می کنم که بیشتر مردم افکار پست و زشتی در مورد من دارند.	بله	خیر
۱۴۲	اغلب احساس تنهایی و پوچی می کنم.	بله	خیر
۱۴۳	گاهی بعد از غذا خوردن خودم را مجبور به استفراغ می کنم.	بله	خیر
۱۴۴	من معتقدم که همه را خوشحال می کنم و دیگران مرا به خاطر کارهایی که انجام می دهم و حرف هایی که می زنم تحسین می کنند.	بله	خیر
۱۴۵	دائم نگران کسی یا چیزی هستم.	بله	خیر
۱۴۶	همیشه بی جهت فریب می خورم، به ویژه وقتی کسی خودش را برتر از من نشان می دهد.	بله	خیر
۱۴۷	دائم افکار اضطراب برانگیز به ذهنم می آید.	بله	خیر
۱۴۸	در زندگی ام چیزهای کمی وجود دارد که واقعا مرا خوشحال کند.	بله	خیر
۱۴۹	وقتی به سرنوشت دردناکی که در گذشته داشته ام فکر می کنم احساس ناکامی کرده و به مرگ می اندیشم.	بله	خیر
۱۵۰	از این که خیلی زود بیدار می شوم و دیگر نمی توانم بخوابم ناراحتم.	بله	خیر
۱۵۱	من هرگز قادر به ابراز احساساتم نیستم چون در نظر مردم ارزشی ندارم.	بله	خیر
۱۵۲	من مشکل اعتیاد دارم و تلاشم برای کنار گذاشتن آن ناموفق بوده است.	بله	خیر
۱۵۳	عده ای تلاش می کنند افکارم را کنترل کنند.	بله	خیر
۱۵۴	قبلا تلاش کرده ام خودم را بکشم.	بله	خیر
۱۵۵	من گرسنگی می کشم تا از همین هم که هستم لاغر تر شوم.	بله	خیر
۱۵۶	نمی دانم چرا برخی از مردم به من می خندند.	بله	خیر
۱۵۷	در ده سال گذشته هیچ ماشینی ندیده ام.	بله	خیر
۱۵۸	از آدم هایی که مرا لمس می کنند شدیدا می ترسم چون فکر می کنم آنها ممکن است به من صدمه بزنند.	بله	خیر
۱۵۹	چون آن ها از توانایی های فوق العاده من خبردارند می خواهد مرا دستگیر کنند.	بله	خیر
۱۶۰	دائم فکرم درگیر حادثه ای است که برایم اتفاق افتاده است.	بله	خیر
۱۶۱	ظاهرا کاری می کنم که دیگران فکر کنند می خواهم به خودم صدمه بزنم.	بله	خیر
۱۶۲	اغلب آن قدر غرق افکارم می شوم که متوجه نمی شوم اطرافم چه می گذرد.	بله	خیر
۱۶۳	مردم به من می گویند لاغر هستم ، اما من احساس می کنم خیلی چاقم.	بله	خیر
۱۶۴	وقایع هولناک گذشته دائم به فکر و خواب من می آیند.	بله	خیر
۱۶۵	من به جز اعضای خانواده ام هیچ دوستی ندارم.	بله	خیر
۱۶۶	من اغلب کارهایم را سریع انجام می دهم و در مورد چیزهایی که باید انجام دهم فکر نمی کنم.	بله	خیر
۱۶۷	من به گونه ای حمایت دوستانم را جلب کرده ام که دیگران نمی توانند از من سوء استفاده کنند.	بله	خیر
۱۶۸	اغلب به وضوح چیزهایی می شنوم که مرا ناراحت می کند.	بله	خیر
۱۶۹	من همیشه برای نزاع با دیگران خودم را مجهز نگه می دارم زیرا از برخورد تندشان می ترسم.	بله	خیر
۱۷۰	من هر کار را چند بار انجام می دهم . گاهی به خاطر کاهش نگرانی ام و گاهی به خاطر این که مطمئن شوم حادثه بدی اتفاق نمی افتد.	بله	خیر
۱۷۱	تازگی ها به طور جدی به این فکر افتاده ام که به زندگی ام خاتمه دهم.	بله	خیر
۱۷۲	مردم مرا آدمی منظم و مقرراتی می دانند.	بله	خیر
۱۷۳	وقتی به حادثه دردناکی که سالها پیش برایم اتفاق افتاد فکر می کنم دچار ترس و اضطراب می شوم.	بله	خیر
۱۷۴	اگر چه من از دوست پیدا کردن می ترسم ولی مایلم دوستان بیشتری داشته باشم.	بله	خیر
۱۷۵	واقعیت این است که مردم می خواهند با من دوست شوند تا مرا خرد کنند.	بله	خیر