



پرسشنامه شخصیت روان رنجور کندو

خیلی کم	خیلی زیاد	متوسط	کم	زیاد	خیلی کم	خیلی زیاد
						۱. احساس غمگینی می‌کنم.
						۲. بدون هر گونه خستگی جسمانی، از نظر روانی احساس خستگی می‌کنم.
						۳. با والدین خود سرنسازگاری دارم یا دلشتم (اگر در قید حیات نیستند).
						۴. فکر می‌کنم به‌طور کلی آمم خوشبختی نیستم.
						۵. در مورد دوست دلشتم یا تفر نسبت به اعضای خانواده دچار تضاد هستم.
						۶. از حضور در محیط خانواده احساس خشنودی می‌کنم.
						۷. از ناتوانی در خوابیدن یا بیدار شدن‌های متناوب در طول شب رنج می‌برم.
						۸. احساس بی‌قراری می‌کنم و نمی‌توانم روی هیچ چیز تمرکز نمایم.
						۹. به‌طور متناوب دچار حالت‌های تشنای و غم می‌شوم.
						۱۰. به‌هنگام راه رفتن گاهی احساس می‌کنم از بلندی به پایین می‌افتم.
						۱۱. حالت‌هایی مانند خستگی، بی‌حوصلگی، احساس یأس و نالیدی مرا رنج می‌دهند.
						۱۲. در مورد افکار و عقاید یا چیزهای دیگر تریس و نگرانی دارم.
						۱۳. احساس می‌کنم که زندگی یک بار سنگین است.
						۱۴. فکر می‌کنم که فردی عصبی هستم.
						۱۵. فکر می‌کنم که در زندگی از سازگاری رضایت‌بخشی برخوردارم.
						۱۶. در طول روز درباره رویدادهای نلمحتمل خیل پردازی می‌کنم.
						۱۷. از سردردهای شدید بدون علت جسمی خاص رنج می‌برم.
						۱۸. از بعضی افکار بیهوده رنج می‌برم.
						۱۹. به‌هنگام خواب گاهی احساس می‌کنم از بلندی به پایین می‌افتم.
						۲۰. بدون دلیل، نیمه‌های شب با تریس و وحشت از خواب می‌برم.
						۲۱. بعد از برخاستن از خواب در صبح بدون علت جسمی خلصی، احساس خستگی می‌کنم.
						۲۲. هجوم افکار به مغزم خوابم را شوار می‌کند.
						۲۳. تغییرات خلقی شدید از حالت خوشایند به ناخوشایند و برعکس را تجربه می‌کنم.



خیلی کم	خیلی زیاد	متوسط	کم	زیاد	خیلی زیاد
					۲۴. در برابر بحث‌های احتمالی نگران می‌شوم.
					۲۵. به سادگی برانگیخته می‌شوم.
					۲۶. از حضور در جلسات طولانی تمرکز و توجه ذهنی خود را از دست می‌دهم.
					۲۷. برای بنشینستن مکرر دست‌ها و لپس‌ها احساس اجبار می‌کنم.
					۲۸. برای شمارش پنجره، افراد و ... احساس اجبار می‌کنم.
					۲۹. در برابر نورهای ناگهانی از جامی‌پریم.
					۳۰. در برابر صداهای ناگهانی از جامی‌پریم.
					۳۱. هنگام تپس‌های ناگهانی بدنی از جامی‌پریم.
					۳۲. برای خواندن آگهی‌ها، اعداد و ... احساس اجبار می‌کنم.
					۳۳. برای تکرار کلمات و یا عبارت‌ها احساس اجبار می‌کنم.
					۳۴. از نگه ناگهانی دیگران از جامی‌پریم.
					۳۵. وقتی در میان از دحلم جمعیت قرار می‌گیرم می‌ترسم که مبادا خفه یا له شوم.
					۳۶. از حالت‌های ناخوشی مبهم مانند دردهای مبهم، اختلال‌های گوارشی، تپش قلب و ... شکایت دارم.
					۳۷. برای ضربه زدن به تیر چراغ برق، دیوار و میز احساس اجبار می‌کنم.
					۳۸. به علت کم‌رویی و خجالت و احساس ناراحتی می‌کنم.
					۳۹. از خجالتی بودن و کم‌رویی در موقعیت‌های اجتماعی رنج می‌برم.
					۴۰. آغاز صحبت با افراد ناآشنا برایم دشوار است.
					۴۱. از ابراز عقیده و آغاز کردن بحث در میان جمعی از افراد ناآشنا دچار حالت عصبی می‌شوم.
					۴۲. از احساس حقارت ناراحت هستم.
					۴۳. از شرمندگی (سرخ‌شدن)، لرزش (لرزش همراه با تریس یا رنگ‌پریدگی غیرقابل کنترل) احساس ناراحتی می‌کنم.
					۴۴. به سختی می‌توانم بسیاری از کارها را باطمینان انجام دهم.
					۴۵. در تصمیم‌گیری‌های شخصی مشکل دارم.



خیلی کم	خیلی زیاد	متوسط	کم	زیاد	خیلی زیاد
					۴۶. در تصمیم‌گیری کند هستم.
					۴۷. از این که شبها در يك خانه تنها بمانم می‌ترسم.
					۴۸. در مورد این که دیگران راجع به من چه فکر می‌کنند، احساس ناراحتی می‌کنم.
					۴۹. از انتقادات دیگران ناراحت می‌شوم.
					۵۰. با کوچک‌ترین عمل حولس پرپی قدرت تمرکز را از دست می‌دهم.
					۵۱. سعی می‌کنم به فردی که دچار حادثه‌ای شده‌ام، فعالانه کمک کنم.
					۵۲. از روبروشدن با صحنه‌های مشاجره و زد و خورد مضطرب یا عصبی می‌شوم.
					۵۳. در مورد لم‌وری که هنوز درباره آنها تصمیم نگرفته‌ام نگرانم.
					۵۴. از مرگ والدین، دوستان یا دیگر اشخاصی که به آنها علاقه‌مند هستم واهمه دارم.
					۵۵. در مورد کار ناتمامی که در دست دارم احساس ناخیرسندی یا ناراحتی می‌کنم.
					۵۶. به سادگی در برابر تحسین احساس خشنودی می‌کنم.
					۵۷. نسبت به بوهایی ناخوشایند بیش از حد حساس هستم.
					۵۸. به آسانی از تمجید یا ملامت دیگران تحت تأثیر قرار می‌گیرم.
					۵۹. از هر نشانه‌ای که مرا مورد خطاب قرار می‌دهد به سادگی دگرگون و برآشفته می‌شوم.
					۶۰. تصور این که مبدا دیوانه‌شوم، مرا ناراحت می‌کند.
					۶۱. همیشه شاد هستم.
					۶۲. دوست دارم در خانه بمانم و از آن لذت ببرم.
					۶۳. احساس می‌کنم لثیای پیرامون من جلوی چشمانم معلق، ابر گرفته و تیره و تار است.
					۶۴. از فکر این که مبدا سلامتی‌ام را از دست بدهم احساس نگرانی می‌کنم.
					۶۵. دوست دارم روابط دوستی خود را بیشتر به هم جنس خود محدود کنم.