www.mihanm.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۶/۰۶/۲۰ ۰۹:۱۵

پرسشنامه شخصیت روان رنجور کندو

		خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱.	احساس غمگيني مي‌كنم.					
۲.	بدون هر گونه خستگي جسماني، از نظر رواني احساس خستگي مي‌كنم.					
۳.	با والدين خودسرنا‌سازگاري دارم يا داشتم (اگر در قيد حيات نيستند).					
۴.	فكر مي‌كنم به‌طور كلي آدم خوشبختي نيستم.					
۵.	در مورد دوست داشتن يا تنفر نسبت به اعضاي خانواده دچار تضاد هستم.					
۶.	از حضور در محيط خانواده احساس خشنودي مي‌كنم.					
۷.	از ناتواني در خوابيدن يا بيدارشدن‌هاي متناوب در طول شب رنج مي‌برم.					
۸.	احساس بي‌قراري مي‌كنم و نمي‌توانم روي هيچ چيز تمركز نمايم.					
۹.	به‌طور متناوب دچار حالت‌هاي شادي و غم مي‌شوم.					
۱۰.	به هنگام راه رفتن گاهي احساس مي‌كنم از بلندي به پايين مي‌افتم.					
۱۱.	حالت‌هايي مانند خستگي، بي‌حوصلگي، احساس يأس و نااميدي مرا رنج مي‌دهند.					
۱۲.	در مورد افكار وعقايد يا چيزهاي ديگر ترس و نگراني دارم.					
۱۳.	احساس مي‌كنم كه زندگي يك بارسنگين است.					
۱۴.	فكر مي‌كنم كه فردي عصبي هستم.					
۱۵.	فكر مي‌كنم كه در زندگي از سازگاري رضايت‌بخشي برخوردارم.					
۱۶.	در طول روز درباره رويدادهاي نامحتمل خيال‌پردازي مي‌كنم.					
۱۷.	از سردردهاي شديد بدون علت جسمي خاص رنج مي‌برم.					
۱۸.	از بعضي افكار بيهوده رنج مي‌برم.					
۱۹.	به هنگام خواب گاهي احساس مي‌كنم از بلندي به پايين مي‌افتم.					
۲۰.	بدون دليل، نيمه‌هاي شب با ترس و وحشت از خواب مي‌پرم.					
۲۱.	بعد از برخاستن از خواب در صبح بدون علت جسمي خاصي، احساس خستگي مي‌كنم.					
۲۲.	هجوم افكار به مغزم خوابم را آشوار مي‌كند.					
۲۳.	تغييرات خلقي شديد از حالت خوشايند به ناخوشايند و برعكس را تجربه مي‌كنم.					

www.mihanm.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۶/۰۶/۲۰ ۰۹:۱۵

		خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۲۴.	در برابر بدشانسي‌هاي احتمالي نگران مي‌شوم.					
۲۵.	به‌سادگي برانگيخته مي‌شوم.					
۲۶.	از حضور در جلسات‌طولاني تمركز و توجه ذهني خود را از دست مي‌دهم.					
۲۷.	براي‌شستن مكرر دست‌ها و لباس‌ها احساس اجبار مي‌كنم.					
۲۸.	براي‌شمارش پنجره، افراد و ... احساس اجبار مي‌كنم.					
۲۹.	در برابر نورهاي ناگهاني از جا مي‌پرم.					
۳۰.	در برابر صداهاي ناگهاني از جا مي‌پرم.					
۳۱.	هنگام تماس‌هاي ناگهاني بدني از جا مي‌پرم.					
۳۲.	براي خواندن آگهي‌ها، اعداد و ... احساس اجبار مي‌كنم.					
۳۳.	براي تكرار كلمات و يا عبارت‌ها احساس اجبار مي‌كنم.					
۳۴.	از نگاه ناگهاني ديگران از جا مي‌پرم.					
۳۵.	وقتي در ميان ازدحام جمعيت قرار مي‌گيرم مي‌ترسم كه مبادا خفه يا له شوم.					
۳۶.	از حالت‌هاي ناخوشي مبهم مانند دردهاي مبهم، اختلال هاي گوارشي، تپش قلب و ...شكايت دارم.					
۳۷.	براي ضربه زدن به تير چراغ برق، ديوار و ميز احساس اجبار مي‌كنم.					
۳۸.	به علت كمرويي و خجالت و احساس ناراحتي مي‌كنم.					
۳۹.	از خجالتي بودن و كم‌رويي در موقعيت‌هاي اجتماعي رنج مي‌برم.					
۴۰.	آغاز صحبت با افراد ناآشنا برايم دشوار است.					
۴۱.	از ابراز عقيده وآغاز كردن بحث در ميان جمعي از افراد ناآشنا دچار حالت عصبي مي‌شوم.					
۴۲.	از احساس حقارت ناراحت هستم.					
۴۳.	از شرمندگي (سرخ‌شدن)، لرزش (لرزش همراه با ترس يا رنگ‌پريدگي غيرقابل كنترل) احساس ناراحتي مي‌كنم.					
۴۴.	به‌سختي مي‌توانم بسياري از كارها را با اطمينان انجام دهم.					
۴۵.	در تصميم‌گيري امور شخصي مشكل دارم.					

www.mihan.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۵/۰۶/۲۰ ۰۹:۱۵

		خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۴۶.	در تصمیم‌گیري کند هستم.					
۴۷.	از این که‌شبها در یك خانه تنها بمانم مي‌ترسم.					
۴۸.	در مورد این که دیگران راجع به من چه فکر مي‌کنند، احساس ناراحتي مي‌کنم.					
۴۹.	از انتقادات دیگران ناراحت مي‌شوم.					
۵۰.	با کوچك‌ترین عامل حواس‌پرتي قدرت تمرکز را از دست مي‌دهم.					
۵۱.	سعي مي‌کنم به فردي که دچار حادثه‌اي‌شده است، فعالانه کمك کنم.					
۵۲.	از روبروشدن با صحنه‌هاي مشاجره و زد و خورد مضطرب یا عصبي مي‌شوم.					
۵۳.	در مورد اموري که هنوز درباره آنها تصمیم نگرفته‌ام نگرانم.					
۵۴.	از مرگ والدین، دوستان یا دیگر اشخاصي که به آنها علاقه‌مند هستم واهمه دارم.					
۵۵.	در مورد کار ناتمامي که در دست دارم احساس ناخرسندي یا ناراحتي مي‌کنم.					
۵۶.	به‌سادگي در برابر تحسین احساس خشنودي مي‌کنم.					
۵۷.	نسبت به بوهاي ناخوشایند بیش از حد حساس هستم.					
۵۸.	به آساني از تمجید یا ملامت دیگران تحت تأثیر قرار مي‌گیرم.					
۵۹.	از هر اشاره‌اي که مرا مورد خطاب قرار مي‌دهد به‌سادگي دگرگون و برآشفته مي‌شوم.					
۶۰.	تصور این که مبادا دیوانه‌شوم، مرا ناراحت مي‌کند.					
۶۱.	همیشه‌شاد هستم.					
۶۲.	دوست دارم در خانه بمانم و از آن لذت ببرم.					
۶۳.	احساس مي‌کنم اشیاي پیرامون من جلوي چشمانم معلق، ابر گرفته و تیره و تار است.					
۶۴.	از فکر این که مبادااسلامتي‌ام را از دست بدهم احساس نگراني مي‌کنم.					
۶۵.	دوست دارم روابط دوستي خود را بیشتر به هم جنس خود محدود کنم.					