Downloaded from mhrn.net at 3:36 +0330 on Wednesday June 17th 2026

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 خود سرناسازگاري دارم يا داشتم (اگر در قيد حيات نيستند).					
۴.	فكر مي‌كنم به طور 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 بيدار شدن‌هاي متناوب در طول شب رنج مي‌برم.					
۸.	احساس بي‌قراري مي‌كنم و نمي‌توانم روي هيچ چيز تمركز نمايم.					
۹.	به طور 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 بار سنگين است.					
۱۴.	فكر مي‌كنم كه فردي عصبي هستم.					
۱۵.	فكر مي‌كنم كه درزندگي 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 دشوار مي‌كند.					
۲۳.	تغييرات خلقي شديد از حالت خوشايند به ناخوشايند و برعكس را تجربه مي‌كنم.					

Downloaded from mhrn.net at 3:36 +0330 on Wednesday June 17th 2026

		خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۲۴.	در برابر بدشانسي‌هاي احتمالي نگرن مي‌شوم.					
۲۵.	به سادگي برانگيخته مي‌شوم.					
۲۶.	از حضور در جلسات طولاني تمركز و توجه ذهني خود را از دست مي‌دهم.					
۲۷.	براي شستن مكرر دست‌ها و لباس‌ها احساس اجبار مي‌كنم.					
۲۸.	براي شمارش 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 (سرخ شدن)، لرزش (لرزش همراه با ترس يا رنگ‌پريدگي غيرقابل كنترل) احساس ناراحتي مي‌كنم.					
۴۴.	به سختي مي‌توانم بسياري از كارها را با اطمينان انجام دهم.					
۴۵.	در تصميم‌گيري امور شخصي مشكل دارم.					

Downloaded from mhrn.net at 3:36 +0330 on Wednesday June 17th 2026

		خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۴۶.	در تصميم‌گيري كند هستم.					
۴۷.	از اين كه شبها در يك خانه تنها بمانم مي‌ترسم.					
۴۸.	در مورد اين كه ديگران راجع به من چه فكر مي‌كنند، احساس ناراحتي مي‌كنم.					
۴۹.	از انتقادات ديگران ناراحت مي‌شوم.					
۵۰.	با كوچك‌ترين عامل حواس‌پرتي قدرت تمركز را از دست مي‌دهم.					
۵۱.	سعي مي‌كنم به فردي كه دچار حادثه‌اي شده است، فعالانه كمك كنم.					
۵۲.	از روبرو شدن با صحنه‌هاي مشاجره و زد و خورد مضطرب يا عصبي مي‌شوم.					
۵۳.	در مورد اموري كه هنوز درباره آنها تصميم نگرفته‌ام نگرانم.					
۵۴.	از مرگ والدين، دوستان يا ديگر اشخاصي كه به آنها علاقه‌مند هستم واهمه دارم.					
۵۵.	در مورد كار ناتمامي كه در دست دارم احساس ناخرسندي يا ناراحتي مي‌كنم.					
۵۶.	به سادگي در برابر تحسين احساس خشنودي مي‌كنم.					
۵۷.	نسبت به بوهاي ناخوشايند بيش از حد حساس هستم.					
۵۸.	به آساني از تمجيد يا ملامت ديگران تحت تأثير قرار مي‌گيرم.					
۵۹.	از هر اشاره‌اي كه مرا مورد خطاب قرار مي‌دهد به سادگي دگرگون و برآشفته مي‌شوم.					
۶۰.	تصور اين كه مبادا ديوانه شوم، مرا ناراحت مي‌كند.					
۶۱.	هميشه شاد هستم.					
۶۲.	دوست دارم در خانه بمانم و از آن لذت ببرم.					
۶۳.	احساس مي‌كنم اشياي پيرامون من جلوي چشمانم معلق، ابر گرفته و تيره و تار است.					
۶۴.	از فكر اين كه مبادا سلامتي‌ام را از دست بدهم احساس نگراني مي‌كنم.					
۶۵.	دوست دارم روابط دوستي خود را بيشتر به هم جنس خود محدود كنم.					