

بسمه تعالی

پرسشنامه
خود بیمار انگاری

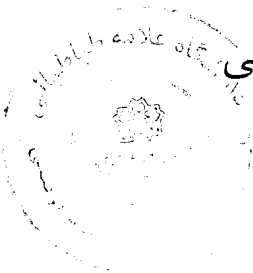
اقتباس از کتاب

Understanding Yourself

انتشارات

SIGNET

مترجم و تنظیم کننده: ضیاء الدین رضا خانی



مؤسسه تحقیقاتی علوم رفتاری سینا (روان تجهیز)

طراح و تولید کننده تجهیزات آزمایشگاهی روان شناسی و آزمون های روان شناختی

تهران - بزرگراه شهید باقری - بین رسالت و فرجام - ضلع غربی بزرگراه - نبش گلستان یکم - شماره ۶۰

تلفن ۷۷۲۹۷۲۷۳ شماره ۷۷۷-۰۶۴۹ [Site: WWW.ravantajhiz.ir](http://www.ravantajhiz.ir)

آزمون یا تست عبارتست از وسیله ای که به طور علمی تهیه می شود و برای اندازه گیری عینی استعدادها و تواناییهای فردی به کار می رود.

نقش اصلی هر آزمون روانی اساساً اندازه گیری تفاوت‌های فردی یا تفاوت‌هایی است که در فرد بخصوصی در مواقع مختلفی دیده می شود...

این امر که شرایط اجرای آزمون تا چه اندازه می تواند نتایج آن را تحت تأثیر قرار دهند ، نکته ای است که باید مورد توجه خاص قرار گیرد. تحقیقات نشان می دهد که عوامل بی شمار ظریفی ممکن است نمره های آزمونهای توانایی و شخصیتی را تحت تأثیر قرار دهند. مثلاً اجرای آزمون توسط شخص آشنا یا فرد کم اطلاع ، تفاوت معنی داری را در نتایج آزمونها به وجود می آورد.

صلاحیت و آمادگی های متعددی لازم است تا شخص بتواند به آزمایش های روان شناختی اقدام کند. کاربرد آزمونها ، فنی است که تنها از طریق آموزش منظم و طولانی کسب می شود. انتقال این فن به افراد ذی صلاح را نیز فقط باید مراکز علمی بر عهده بگیرند.

آندره ری روان شناس سوئسی ، در مورد لزوم آموزش شغلی اجراکنندگان آزمونها چنین می نویسد: « همه مردم می توانند رادیوگرافی یاد بگیرند، زیرا رادیوگرافی نوعی فن عکاسی است . اما ، برای تشریح ، تفسیر و اخذ حداکثر نتیجه از عکس ، وجود متخصصان با تجربه لازم خواهد بود. در مورد تشخیص به کمک آزمونهای روانی نیز همین گفته صادق است. اگرچه اجرای آزمونها ، در صورت داشتن صلاحیت ، خیلی آسان می شود و هر چند تفسیر بعضی نتایج خاص هم بسیار آسان به نظر می رسد ، پیچیدگی و دشواری تشخیص ، در صورتی که بخواهیم سازمان ذهنی فرد را به طور عمیق تحلیل کنیم ، همچنان به جای خود باقی خواهد بود.»

برای جلوگیری از استفاده های نابجا از آزمونهای روانی ، تعیین برخی ضابطه های علمی در مورد آزمونها و تفسیر نتایج آن ضروری است. رعایت این شرط که آزمونها توسط افراد واجد صلاحیت به کار روند ، نخستین قدم در زمینه جلوگیری از کاربردهای نابجای آزمونهای روان شناختی است. اینکه اجراکننده آزمون واجد چه شرایطی باشد ، بستگی به نوع آزمون دارد. مثلاً کاربرد صحیح آزمونهای انفرادی هوشی و اغلب آزمونهای شخصیت مستلزم گذراندن کارگاههای آموزشی یا دوره های کارورزی زیر نظر متخصصان است. در حالی که در مورد آزمونهای پیشرفت تحصیلی یا مهارت شغلی داشتن اطلاعات عمومی در زمینه روان شناسی کافی است.

پرسشنامه خود بیمار انگاری

آیا خود را بیمار می‌انگارید؟

بدن انسان سیستم پیچیده‌ای است که صرفاً با تکیه بر مکانیزم دفاعی ماهرانه خود در جهانی متخاصم به حیات ادامه می‌دهد، وظیفه اصلی آن جلوگیری از ورود و تهاجم ارگانیسم‌های خارجی به درون بدن است که موجب بیماری و آسیب‌های بافتی می‌شوند. اما هیچ سیستمی، کامل و بی‌نقص نیست و همه ما در طول زندگی خود گاهی اوقات دچار نوعی بیماری می‌شویم. علاوه بر این مقاومت افراد در برابر بیماری‌ها متفاوت است که این امر به وراثت ژنتیکی آنان بستگی دارد. سرشت و وضع طبیعی ما نیز می‌تواند با توجه به نگرش ما نسبت به سلامتی و تندرستی، تقویت (یا مختل) شود، بدین معنی که چگونه از بدن خود مراقبت می‌کنیم، چگونه به نیازهای غذایی و تحرک فیزیکی آن پاسخ می‌گوییم و هنگامی که بیماری به سراغمان می‌آید با چه شتاب و اقتضایی به درمان آن می‌پردازیم.

دغدغه فکری درباره سلامتی، یک موضوع است و علاقه مفرط و وسواس‌گونه به آن که عموماً خود بیمار انگاری نامیده می‌شود، موضوع دیگری است. اکنون پزشکان بر این باورند که صرفنظر از افزایش سطح عمومی سلامت افراد، تمایلات خود بیمار انگارانه، آسیب‌های بیشتری بر آنان وارد می‌کند. این پرسشنامه به منظور آشنایی شما با تمایلات خود بیمار انگاری و اینکه تا چه میزان این تمایلات در شما ریشه دارند، طراحی شده است! پس با صداقت به پرسش‌ها پاسخ دهید.

۱- کدام یک از جمله‌های زیر توصیف دقیق‌تری از شرایط کلی جسمانی شما را ارائه می‌دهد؟

الف - کم و بیش از هرگونه بیماری جسمانی کاملاً رها هستم.

ب - کاملاً سالم و تندرست هستم، فقط گاهی اوقات بیمار می‌شوم.

پ - تقریباً سالم و تندرست هستم اما گاه و بیگاه به بیماری‌های کوچکی مبتلا می‌شوم.

ت - تقریباً مستعد بیماری هستم و هیچگاه به طور کامل سالم و تندرست نیستم.

ث - عموماً بیمار و در وضعیت نامناسبی به سر می‌برم.

۲- کدام یک از جمله‌های زیر توصیف دقیق‌تری از شرایط کلی روانی شما ارائه می‌دهد؟

الف - در همه حال کاملاً با نشاط و پرتوان و خوشبین هستم.

ب - به طور کلی بسیار پر تحرک و خوشبین هستم.

پ - گاهی با نشاط و سر حال هستم و گاهی هم این چنین نیستم.

ت - در مجموع فاقد انرژی یا توان بوده و معمولاً دل مرده هستم.

ث - در همه حال بی‌حوصله و تقریباً دل مرده هستم.

۳- تصور می‌کنید در مقایسه با گروه سنی خود، تا چه اندازه در معرض بیماری‌های گوناگون قرار داشته باشید؟

الف - خیلی زیاد ب - تقریباً زیاد پ - به طور یکسان

ت - تقریباً کم ث - خیلی کم

۴- آیا هرگز از نوعی لرزش مرموز یا تپش قلب رنج برده‌اید؟

آری خیر

۵- اگر پاسخ شما به سؤال ۴ مثبت است، در این صورت آیا تا آن اندازه نگران شده‌اید که درباره‌اش با پزشک

مشورت کنید؟

آری خیر

۶- اگر پاسخ شما به سؤال ۵ مثبت است، در این صورت آیا پزشک بیماری خاصی در مورد قلب شما تشخیص داد؟

آری خیر

۷- اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۵ منفی است، در این صورت آیا این لرزش یا تپش قلب، همچنان موجب نگرانی شما است؟

آری خیر

۸- اگر با مجله‌ای مخصوص پزشکان یا حرفه پزشکی برخورد کنید، آیا با اشتیاق آن را مطالعه می‌کنید حتی اگر از مطالب آن چیز زیادی دستگیرتان نشود؟

آری خیر

۹- اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۸ مثبت است، در این صورت آیا از برخی بیماری‌هایی که در آن مجله شرح داده شده، نگران می‌شوید؟

آری خیر

۱۰- آیا هیچگاه نگران این مطلب بوده‌اید که شاید مبتلا به برخی بیماری‌ها مانند سرطان یا سل باشید؟

آری خیر

۱۱- اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۱۰ مثبت است، در این صورت آیا به پزشک مراجعه کرده‌اید؟

آری خیر

۱۲- اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۱۱ مثبت است در این صورت آیا پزشک سلامتی کامل‌تان را به شما خبر داد؟

آری خیر

۱۳- اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۱۱ منفی است، در این صورت آیا همچنان نگرانید که مبادا به این بیماری‌ها مبتلا شده باشید؟

- آری خیر

۱۴- آیا قفسه یخچال شما پر از انواع داروهاست؟

- آری خیر

۱۵- اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۱۴ مثبت است در این صورت آیا این داروها شامل شربت‌ها، قرص‌ها و کپسول‌هایی

است که مدت‌ها پیش تجویز شده‌اند و دلتان نمی‌آید آنها را دور بریزید؟

- آری خیر

۱۶- هر چند وقت، اسپرین مصرف می‌کنید؟ (در مورد خانمها، غیر از دوران عادت ماهانه).

- الف- هر روز ب- یک یا دوبار در هفته پ- یک یا دوبار در ماه
ت- یک یا دوبار در سال ث- تقریباً هیچ وقت

۱۷- آیا این اسپرین توسط پزشک برای شما تجویز شده است؟

- آری خیر

۱۸- آیا احساس می‌کنید اسپرین ساخت یک شرکت دارویی خاص، خیلی بهتر از اسپرین شرکت‌های دارویی دیگر است؟

- آری خیر

۱۹- آیا از تماشای سریال‌های تلویزیونی بیمارستانی بیش از سریال‌های پلیسی یا فیلم‌های غربی (وسترن) لذت می‌برید؟

- آری خیر

۲۰- آیا اغلب از تنگی نفس، سرگیجه و از این قبیل رنج می‌برید؟

- آری خیر

۲۱- با فرض بر اینکه دارای سلامت نسبی هستید، هر چند وقت برای چک آپ (معاینات) معمولی یا دلیل خاصی به پزشک مراجعه می‌کنید؟

- الف- هر چند سال یکبار ب- سالی یک بار پ- دو مرتبه در سال
ت- سه یا چهار دفعه در سال ث- هر ماه یا خیلی بیشتر

۲۲- آیا هر روز ویتامین مصرف می‌کنید؟

- آری خیر

۲۳- آیا به هنگامی که احساس ضعف و ناتوانی یا به نوعی احساس ناخوشی می‌کنید، ویتامین بیشتری مصرف می‌کنید؟

- آری خیر

۲۴- آیا وقتی که در رستوران غذا می‌خورید، با مشاهده کوچکترین آلودگی یا کثیفی در پیرامونتان، اشتهایتان کور می‌شود؟

- آری خیر

۲۵- اگر کسی به شما بگوید که به فلان بیماری مبتلا شده است، آیا می‌توانید بلافاصله به اشخاصی در خانواده (از جمله خودتان) بیندیشید که به همان بیماری مبتلا بوده است؟

- آری خیر

۲۶- اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۲۵ مثبت است در این صورت آیا تمایل دارید به اینکه از جزئیات مداوای آن بیماری

که در مورد شما یا اعضای خانواده‌تان صورت گرفت، برای او توضیح دهید؟

- آری خیر

۲۷- وقتی سرما می خورید یا به گلو درد و دل درد مبتلا می شوید، آیا به نظر می رسد بیش از افرادی که به همین بیماری ها

مبتلا می شوند، تحت تأثیر قرار می گیرید؟

- آری خیر

۲۸- اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۲۷ مثبت است، در این صورت آیا اجازه می دهید این امر به کار یا زندگی اجتماعی شما

تأثیر بگذارد؟

- آری خیر

۲۹- وقتی به چنین بیماری هایی مبتلا می شوید آیا غیر از آنچه که پزشک تجویز کرده است، مواظبت و مراقبت بیشتری از

خود به عمل می آورید؟

- آری خیر

۳۰- اگر پاسخ شما به سؤال شماره ۲۹ مثبت است، در این صورت هنگامی که دوستان نیز به چنین بیماری هایی مبتلا

می شوند، آیا بلافاصله همین مراقبت ها را به آنان هم توصیه می کنید؟

- آری خیر

۳۱- تصور کنید فرصتی برایتان فراهم می شد تا یک عمل جراحی مهم مربوط به عمل روده را تماشا کنید. کدام یک از

جمله های زیر به واکنش شما نزدیک تر است؟

الف- با اشتیاق از این فرصت استفاده می کنید زیرا همیشه دلتان می خواست بدانید چگونه چنین عملی صورت می گیرد.

ب- با کنجکاوی از این فرصت استفاده می کنید زیرا بر این باورید که از دست دادن چنین فرصتی اشتباه است.

پ- با بیم و هراس از این فرصت استفاده می کنید و از آن واهمه دارید که شاید هنگام جراحی از حال بروید.

ت- این فرصت را از دست می دهید زیرا می ترسید از حال بروید و یا شوکه شوید.

ث- این فرصت را از دست می دهید زیرا فکر می کنید هر چه کمتر در این باره بدانید بهتر است.

ج- از این فرصت استفاده نمی کنید چون هیچ علاقه ای به آن ندارید.

۳۲- آیا با دیدن خون، منقلب و ناراحت می شوید؟

- آری □ خیر

۳۳- کدام یک از جمله های زیر به نگرش شما درباره "داروهای انحصاری" نزدیک تر است؟

الف - هرگز از آنها استفاده نمی کنم.

ب - گاهی اوقات بدون هیچ گونه دلیل خاصی از آنها استفاده می کنم.

پ - وقتی هیچ داروی دیگری مؤثر واقع نمی شود، گاهی آنها را مصرف می کنم.

ت - گاهی اوقات برای موارد خاصی از آنها استفاده می کنم چون به واقع مؤثر هستند.

ث - به طور مرتب از آنها استفاده می کنم.

۳۴- یکی از دوستانتان را ملاقات می کنید و او شما را در جریان آخرین مشکلات پزشکی اش می گذارد، آیا:

الف - با حوصله به سخنانش گوش می دهید و اظهار همدردی می کنید؟

ب - با علاقه به سخنانش گوش می دهید و توصیه هایی نیز ارائه می کنید؟

پ - با بی صبری و ناشکیبایی به سخنانش گوش می دهید و هر آن فرصت یافتید، سخنش را قطع می کنید؟

ت - صبر می کنید تا سخنانش تمام شود و سپس سرگذشت بیماری خودتان را تعریف می کنید؟

۳۵- برای اینکه ببینید بیمار شده اید یا نه، هر چند وقت حرارت بدن خود را کنترل می کنید؟

الف - هیچگاه

ب - تنها زمانی که فکر می کنید سرما خورده اید یا به بیماری دیگری مبتلا شده اید.

پ - هر وقت که احساس ضعف و سستی می کنید.

ت - به طور مرتب.

۳۶- هر چند وقت نبض خود را کنترل می‌کنید؟

الف - هیچگاه

ب - هرگاه که احساس ناخوشی می‌کنید.

پ - هر وقت که هیجان زده و یا سراسیمه می‌شوید.

ت - به طور مرتب.

امتیازات

۱- الف- ۰ ۰- ب ۰- پ ۱- ت ۳- ث
 ۲- الف- ۰ ۰- ب ۰- پ ۱- ت ۳- ث
 ۳- الف- ۵ ۱- ب ۰- پ ۰- ت ۰- ث

۰ خیر	آری ۱	-۱۰	۰ خیر	آری ۱	-۴
۰ خیر	آری ۳	-۱۱	۰ خیر	آری ۳	-۵
خیر ۴-	آری ۲	-۱۲	خیر ۲	آری ۴-	-۶
۰ خیر	آری ۳	-۱۳	۰ خیر	آری ۳	-۷
۰ خیر	آری ۱	-۱۴	۰ خیر	آری ۱	-۸
۰ خیر	آری ۳	-۱۵	۰ خیر	آری ۲	-۹

۱۶- الف- ۵ ۳- ب ۱- پ ۰- ت ۰- ث

۱۷- آری : امتیازی که از سؤال شماره ۱۶ بدست آورده‌اید، منفی کنید. ۰ خیر

۱۸- آری ۳ ۰ خیر

۱۹- آری ۳ ۰ خیر

۲۰- آری ۲ ۰ خیر

۲۱- الف- ۰ ۰- ب ۱- پ ۳- ت ۵- ث

۰ خیر	آری ۲	-۲۶	۰ خیر	آری ۱	-۲۲
۰ خیر	آری ۱	-۲۷	۰ خیر	آری ۳	-۲۳
۰ خیر	آری ۲	-۲۸	۰ خیر	آری ۲	-۲۴
۰ خیر	آری ۲	-۲۹	۰ خیر	آری ۲	-۲۵

- ۳۰- آری ۳ خیر ۰
- ۳۱- الف ۳ - ب ۰ - پ ۳ - ت ۰ - ث ۱ - ج ۰
- ۳۲- آری ۱ خیر ۰
- ۳۳- الف ۰ - ب ۱ - پ ۲ - ت ۳ - ث ۵
- ۳۴- الف ۰ - ب ۲ - پ ۰ - ت ۳
- ۳۵- الف ۰ - ب ۰ - پ ۱ - ت ۳
- ۳۶- الف ۰ - ب ۱ - پ ۳ - ت ۵

توجه

این پرسشنامه برای افرادی که بیش از ۷۰ سال دارند، معتبر نیست و عامل خود بیمار انگاری را در مورد افرادی که بیماری‌های شدیدی داشته‌اند، نشان نخواهد داد. از این رو لازم است تا عامل اصلاحی سن در آن منظور شود. به همین جهت بر اساس مقیاس زیر عمل نمایید.

-۵	بیش از ۷۰ سال
-۳	۶۰ - ۷۰ سال
۰	۴۰ - ۶۰ سال
+۳	۳۰ - ۴۰ سال
+۵	زیر ۳۰ سال

تحلیل

۱۰- ۰) این نمره نشان می‌دهد که هیچ اثری از خود بیمار انگاری در طبیعت آزمودنی موجود نیست. در واقع می‌توان گفت آزمودنی نسبت به تغییراتی که در طول زندگی در شرایط جسمانی وی پیش می‌آید، کاملاً بی‌توجه است. ممکن است دلیل آن سلامت کامل وی باشد و یا صرفاً عدم حساسیت آزمودنی را نشان دهد. در این صورت بهتر است مواظب خود بوده و قدر سلامتی‌اش را بداند و از وارد آوردن فشار بیش از حد به ذهن و بدن خود پرهیز نماید.

۲۰- ۱۱) این یک نمره متوسط و هنجار است. آزمودنی هم مانند اکثر افراد گهگاه نگرانی‌هایی درباره سلامت خود دارد و مشروط بر اینکه این نگرانی موجب تشویش وی نشود، در خطر خود بیمار انگاری قرار ندارد.

۳۰- ۲۱) اگرچه عامل خود بیمار انگاری در آزمودنی آن قدر نیست که بر زندگی اجتماعی یا خانوادگی او تأثیر بگذارد اما در مورد بیماری‌های کوچک بیش از اندازه حساسیت به خرج می‌دهد و بی‌جهت آن را بزرگ میکند. همچنین آزمودنی تمایل دارد پزشک خود باشد و داروهایی برای خود تجویز می‌کند که شاید آسیبی به وی نرساند اما ممکن است چندان هم مفید نباشند. تا آنجا که این امر بی‌جهت آزمودنی را نگران نکند و در صورت لزوم به منظور مداوای صحیح و اصولی، مانع از مراجعه وی به پزشک نشود، مشکلی نیست.

۴۰- ۳۱) تردیدی نیست که آزمودنی تا حدودی خود را بیمار می‌انگارد. دیگران نیز این ویژگی را در وی تشخیص می‌دهند و بعید نیست موضوع لطیفه‌های آنها باشد. احتمالاً آزمودنی رفتار خود را به هیچ وجه خود بیمار انگارانه نمی‌داند و اگر هم چنین می‌پندارد، شاید دلیل می‌آورد که تجویز دارو به تشخیص خود و یا نهایت مراقبت و دقت درباره سلامتیش از مشکلات و نگرانی‌های بسیار جدی که ممکن است در آینده بروز کند، جلوگیری می‌نماید. در واقع این خود بیمار انگاری حتی در این

سطح نیز مضر نیست مگر آنکه موجب ناراحتی و مغل شادی آزمودنی باشد و مایه رنجش وی و خانواده‌اش را فراهم آورد. اما اگر آزمودنی در حدود یک سال گذشته به پزشک مراجعه نکرده است، از انجام این کار ضرر نخواهد کرد. احتمالاً با انجام معاینات پزشکی از سلامت خود اطمینان حاصل می‌کند و اگر در مدت یک ماه، مجدداً این آزمایشات را انجام دهد، ممکن است نتایج متفاوتی بدست آورد!

آزمودنی باید واقعیت را بپذیرد. وی خود را بیمار می‌انگارد و احتمالاً علاقه و افعری نیز به انواع قرص‌ها، داروها و کلیه امور پزشکی دارد و حتی از مراجعه به پزشک خود بسیار خوشحال و هیجان زده می‌شود. تا آنجا که این امر از نظر مالی برای او دشوار نباشد و یا پزشک بیچاره را گنج و پریشان نکند، اشکالی ندارد. اما اگر آزمودنی از بیماری خاصی رنج نمی‌برد و پزشک نیز از وضعیت جسمانی وی راضی است، در این صورت نگرانی او بی‌مورد است. آزمودنی نباید این قدر سخت بگیرد. نگرانی او درباره اینکه اگر روزی بیمار شود، چه اتفاقی خواهد افتاد، به واقع بی‌معنی است و حساسیت وی بیهوده است. توصیه‌های روان‌شناختی در این زمینه ممکن است مؤثر واقع شوند. گاهی اوقات، خود بیمار انگاری مزمن باعث می‌شود تا فرد با بزرگ‌نمایی مشکلات، نقابی از اضطراب و تشویش بر چهره بگذارد که با مشورت با روان‌شناسان واجد شرایط می‌توان این مشکلات را در حد و اندازه‌های واقعی خودشان مشاهده کرد.

(۶۰-۴۱)

اگر آزمودنی با صداقت به پرسشنامه پاسخ داده و به درستی نمره‌گذاری کرده‌اید، تردیدی نیست که آزمودنی خود را بیمار می‌انگارد. وی دو راه پیش رو دارد: نخست، برای یک معاینه پزشکی کامل به پزشک مراجعه کند و اگر پزشک سلامتی وی را تأیید کرد، نظر پزشک را به عنوان یک متخصص بپذیرد. دوم، اگر باز هم درباره سلامتی خود نگران است، بدنبال‌گوش شنوای یک روان‌شناس واجد شرایط و دلسوز باشد، شاید روان‌شناس بتواند به آزمودنی کمک کند تا بر اضطراب خود غلبه کند.

بیش از ۶۰)

پاسخنامه آزمون
خود بیمار انگاری

- ۱- الف- ب- پ- ت- ث-
- ۲- الف- ب- پ- ت- ث-
- ۳- الف- ب- پ- ت- ث-
- ۴- آری خیر
- ۵- آری خیر
- ۶- آری خیر
- ۷- آری خیر
- ۸- آری خیر
- ۹- آری خیر
- ۱۰- آری خیر
- ۱۱- آری خیر
- ۱۲- آری خیر
- ۱۳- آری خیر
- ۱۴- آری خیر
- ۱۵- آری خیر
- ۱۶- الف- ب- پ- ت- ث-
- ۱۷- آری خیر
- ۱۸- آری خیر
- ۱۹- آری خیر
- ۲۰- آری خیر
- ۲۱- الف- ب- پ- ت- ث-
- ۲۲- آری خیر

- آری-۲۳ خیر آری-۲۷ خیر
- آری-۲۴ خیر آری-۲۸ خیر
- آری-۲۵ خیر آری-۲۹ خیر
- آری-۲۶ خیر آری-۳۰ خیر
- ۳۱- الف- ب- پ- ت- ث- ج-
- ۳۲- آری خیر
- ۳۳- الف- ب- پ- ت-
- ۳۴- الف- ب- پ- ت-
- ۳۵- الف- ب- پ- ت-
- ۳۶- الف- ب- پ- ت-