

پرسشنامه چند محوری بالینی میلون ۳

Millon Clinical Multiaxial Inventory (MCMI-III)

دقت‌رچه ای که در اختیار شما قرار گرفته است دارای جمله‌هایی است که مردم برای توصیف خودشان به کار می‌برند. این جمله‌ها برای کمک به توصیف احساس، رفتار و طرز فکر شما در نظر گرفته شده است. صداقت و جدیت شما در علامت گذاری جمله‌ها به شناخت شما کمک می‌کند. چنانچه تعدادی از سؤال‌ها غیر واقعی به نظر می‌آیند یا با شرایط شما منطقی نیستند، نگران نباشید زیرا آن‌ها برای توصیف افرادی با مشکلات مختلف تهیه شده‌اند.

- اگر شما با یک جمله موافق هستید یا معتقدید که منطبق با وضعیت شماست واژه «بلی» را در پاسخنامه علامت بزنید.
- اگر شما با یک جمله موافق نیستید یا معتقدید که در مورد شما صحت ندارد واژه «خیر» را در پاسخنامه علامت بزنید.
- سعی کنید به همه جمله‌ها جواب دهید حتی اگر از انتخاب خود مطمئن نیستید.
- اگر حداکثر سعی خود را نمودید ولی نتوانستید نتیجه بگیرید، واژه خیر را در پاسخنامه علامت بزنید.

۱. اخیراً، حتی صبح‌ها احساس ضعف و بی حالی می‌کنم.
۲. برای قوانین و مقررات احترام زیادی قائلم، زیرا از حقوق افراد حمایت می‌کنند.
۳. به قدری از انجام دادن کارهای مختلف لذت می‌برم، که نمی‌توانم تصمیم بگیرم، کدام یک را اول انجام بدهم.
۴. بیشتر وقت‌ها احساس ضعف و خستگی می‌کنم.
۵. چون فکر می‌کنم آدم بزرگ و مهمی هستم برایم مهم نیست که دیگران در مورد من چه فکری می‌کنند.
۶. دیگران به اندازه کافی قدر کارها و زحمات مرا نمی‌دانند.
۷. اگر خانواده‌ام به من زور بگویند احتمالاً عصبانی می‌شوم و در برابر خواست آن‌ها مقاومت می‌کنند.
۸. مردم پشت سرم در مورد قیافه و رفتارم حرف می‌زنند و مسخره‌ام می‌کنند.
۹. اغلب اگر کسی اذیتم کند به شدت از او انتقاد می‌کنم.
۱۰. به ندرت تحت تأثیر چیزی قرار می‌گیرم.
۱۱. هنگام راه رفتن نمی‌توانم تعادلم را حفظ کنم.
۱۲. به آسانی و به سرعت احساساتم را بروز می‌دهم.
۱۳. استعمال مواد مخدر اغلب مرا به دردسر می‌اندازد.
۱۴. گاهی اوقات با خانواده‌ام بسیار تند و خشن برخورد می‌کنم.
۱۵. خوشی‌های من دوام چندانی ندارند.
۱۶. من آدمی خیرخواه و فروتن هستم.
۱۷. در نوجوانی به خاطر رفتار بدی که در مدرسه داشتم دچار دردسرهای فراوانی می‌شدم.
۱۸. از ارتباط نزدیک با دیگران می‌ترسم، زیرا ممکن است رسوا شوم و مسخره‌ام کنند.

۱۹. دوستانی را انتخاب می‌کنم که بدی‌هایم را به من گوشزد کنند.
۲۰. اغلب از دوره کودکی افکار غم‌انگیزی به خاطر دارم.
۲۱. من ارتباط با جنس مخالف را دوست دارم.
۲۲. بسیار دم‌دمی مزاج هستم، دایم نظرات و احساساتم را تغییر می‌دهم.
۲۳. هرگز مصرف مواد مخدر، مشکل جدی در کارم به وجود نیاورده است.
۲۴. چند سالی است که احساس می‌کنم در زندگی شکست خورده‌ام.
۲۵. نمی‌دانم چرا اغلب دچار پشیمانی و احساس گناه می‌شوم.
۲۶. دیگران نسبت به قدرت من حسادت می‌کنند.
۲۷. اگر حق انتخاب داشته باشم ترجیح می‌دهم تنها کار کنم.
۲۸. فکر می‌کنم نظارت و کنترل دقیق بر اعضای خانواده‌ام لازم و ضروری است.
۲۹. دیگران مرا آدمی گوشه‌گیر و منزوی می‌دانند.
۳۰. اخیراً دلم می‌خواهد چیزها را بشکنم.
۳۱. من با جذابیت خودم می‌توانم توجه هر فرد خاصی را به خودم جلب کنم.
۳۲. من همیشه دنبال این هستم که دوستان جدیدی پیدا کنم و با افراد تازه‌ای نشست و برخاست کنم.
۳۳. اگر کسی از من انتقاد کند فوراً خطاها و عیب‌های او را بیان می‌کنم.
۳۴. تازگی‌ها به کلی خرد شده‌ام.
۳۵. اغلب از انجام کار دست می‌کشم، زیرا می‌ترسم آن را درست انجام ندهم.
۳۶. اغلب خشم و عصبانیتم را بروز می‌دهم و بعد پشیمان می‌شوم.
۳۷. گاهی قدرت حس کردن را در بعضی از قسمت‌های بدنم از دست می‌دهم.
۳۸. من بدون توجه به این که انجام کاری چه اثری بر دیگران دارد کارم را انجام می‌دهم.
۳۹. مصرف مواد مخدر ممکن است عاقلانه نباشد ولی در گذشته حس می‌کردم به آن احتیاج دارم.
۴۰. من آدم آرام و ترسوئی هستم.
۴۱. اغلب احمقانه و بی‌مقدمه رفتار می‌کنم به طوری که بعداً مرا به دردرس می‌اندازد.
۴۲. هرگز کسی را که از من سوء استفاده کرده نمی‌بخشم، یا موقعیت دردناکی را که تحمل کرده‌ام فراموش نمی‌کنم.
۴۳. اغلب بعد از آن که حادثه برایم اتفاق افتاد احساس ناراحتی و تنش می‌کنم.
۴۴. اکثر اوقات احساس افسردگی و ناراحتی وحشتناکی دارم.
۴۵. همیشه سعی می‌کنم دیگران را از خود خشنود کنم حتی اگر از آن‌ها بدم بیاید.
۴۶. در مقایسه با دیگران، همیشه کمتر به مسائل جنسی علاقه نشان داده‌ام.
۴۷. وقتی اتفاق بدی می‌افتد، احساس گناه می‌کنم.
۴۸. از خیلی وقت پیش، صلاح خود را در این دیده‌ام که با دیگران کمتر رابطه داشته باشم.
۴۹. از بچگی مواظب بودم کسی سرم کلاه نگذارد.
۵۰. از آدم‌هایی که خیال می‌کنند هر کاری را می‌توانند بهتر از من انجام دهند متنفرم.
۵۱. وقتی حوصله‌ام سر برود، دوست دارم به کار پر هیجانی دست بزنم.
۵۲. اعتیاد من مشکلاتی برای من و خانواده‌ام به وجود آورده است.
۵۳. تنبیه هرگز مانع انجام کاری که دوست دارم نشده است.

۵۴. بارها بی دلیل، شادی و هیجان بیش از حد به من دست داده است.
۵۵. چند هفته است که بی دلیل احساس خستگی و فرسودگی می‌کنم.
۵۶. مدتی است که هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم و به این دلیل شدیداً احساس گناه می‌کنم.
۵۷. فکر می‌کنم آدمی اجتماعی و خونگرم هستم.
۵۸. اخیراً بسیار کم رو و خجالتی شده‌ام.
۵۹. برای روزهای تنگدستی پس انداز می‌کنم.
۶۰. من به اندازه دیگران در زندگی شانس ندارم.
۶۱. دائم افکار و اندیشه‌ها، در ذهنم موج می‌زنند و رهايم نمی‌کنند.
۶۲. چند سالی است که از زندگی کاملاً دلسرد و ناامید شده‌ام.
۶۳. چند سالی است که افراد زیادی در مورد زندگی خصوصی‌ام جاسوسی می‌کنند.
۶۴. نمی‌دانم چرا ولی گاهی حرف‌های بد می‌زنم، صرفاً برای این که دیگران را رنجیده خاطر کنم.
۶۵. در سال گذشته، بیش از ۳۰ بار بر فراز اقیانوس اطلس پرواز کرده‌ام.
۶۶. در گذشته اعتیاد به مواد مخدر باعث شده شغلم را از دست بدهم.
۶۷. فکر های مهمی در سر دارم که مردم این زمانه آن را نمی‌فهمند.
۶۸. اخیراً مجبورم بدون دلیل در مورد چیزی مکرراً فکر کنم.
۶۹. از اکثر موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کنم زیرا می‌ترسم مردم از من انتقاد کنند یا مرا طرد کنند.
۷۰. بیشتر وقت‌ها فکر می‌کنم شایسته موفقیت‌هایی که نصیبم شده است نبوده‌ام.
۷۱. اغلب وقتی تنها هستم، احساس می‌کنم کسی کنارم نشسته که دیده نمی‌شود.
۷۲. اغلب به دیگران اجازه می‌دهم تصمیم‌های مهمی برایم بگیرند.
۷۳. احساس بی هدفی می‌کنم و نمی‌دانم در زندگی به کجا می‌روم.
۷۴. ظاهراً نمی‌توانم بخوابم و بعد از خواب هم به اندازه قبل از خواب خسته‌ام.
۷۵. اخیراً خیلی عرق می‌کنم و کلافه‌ام.
۷۶. پیوسته فکرهای عجیبی به سرم می‌زند کاش می‌توانستم از شر آن‌ها خلاص شوم.
۷۷. حتی وقتی بیدارم متوجه آدم‌هایی که دور و برم هستند، نمی‌شوم.
۷۸. برایم مشکل است که بر هوس مشروب خواری خود غلبه کنم.
۷۹. من اغلب اوقات افسرده و غمگین هستم.
۸۰. پیدا کردن دوست برایم کار ساده ای است.
۸۱. از سوء استفاده ای که در کودکی از من شده شرمندهم.
۸۲. همیشه نگرانم که کارهایم خوب برنامه ریزی و تنظیم باشد.
۸۳. ظاهراً اغلب خلق و خویم از روزی به روز دیگر تغییر زیادی می‌کند.
۸۴. می‌ترسم ریسک کنم و چیزهای جدید را امتحان کنم.
۸۵. سوء استفاده کردن از کسی که خود اجازه چنین کاری را می‌دهد عیب نمی‌دانم.
۸۶. مدتی است غمگین و گرفته‌ام و نمی‌توانم از این حالت خلاص شوم.
۸۷. اغلب از دیدن آدم‌هایی که کند کار می‌کنند عصبانی می‌شوم.
۸۸. در مهمانی‌ها هیچ‌وقت گوشه گیر نیستم.

۸۹. من آن چه اعضای خانواده‌ام انجام می‌دهند را زیر نظر دارم تا به چه کسی می‌توان اعتماد کرد.
۹۰. گاهی در برابر مهربانی مردم دستپاچه و عصبانی می‌شوم.
۹۱. استعمال مواد مخدر باعث درگیری خانوادگی برایم شده است.
۹۲. اکثر اوقات تنها هستم و این تنهایی را ترجیح می‌دهم.
۹۳. بعضی از اعضای خانواده‌ام می‌گویند که خودخواه هستم و فقط به خودم فکر می‌کنم.
۹۴. مردم خیلی راحت می‌توانند نظرم را نظرم را عوض کنند حتی اگر تصمیم نهایی را خودم گرفته باشم.
۹۵. بیشتر وقت‌ها به دیگران دستور می‌دهم و آن‌ها را عصبانی می‌کنم.
۹۶. قبلاً دیگران به من گفته‌اند که به خیلی چیزها بیش از حد شور و علاقه نشان داده‌ام.
۹۷. بهتر است آدم زود بخوابد و زود بیدار شود.
۹۸. احساس من نسبت به افراد مهم زندگی‌ام اغلب بین محبت و نفرت در نوسان است.
۹۹. در جمع و موقعیت‌های اجتماعی همیشه مضطرب و کلافه‌ام.
۱۰۰. من هر روز مشروب می‌خورم.
۱۰۱. قبول دارم که مسئولیت‌های خانوادگی را جدی نمی‌گیرم، ولی باید آن‌ها را جدی بگیرم.
۱۰۲. از همان کودکی به تدریج رابطه خودم را با واقعیت از دست داده‌ام.
۱۰۳. افراد آب‌زیرکاه اغلب سعی دارند کاری را که من انجام داده‌ام یا فکرش از من بوده است را به اسم خودشان تمام کنند.
۱۰۴. من نمی‌توانم شادی زیادی تجربه کنم چون احساس می‌کنم لیاقتش را ندارم.
۱۰۵. علاقه چندانی به دوست پیدا کردن و رفاقت ندارم.
۱۰۶. بارها در زندگی‌ام وقتی شاد بودم و فعالیت زیادی داشتم حالت افسردگی به من دست داده است.
۱۰۷. اشتهایم را به کلی از دست داده‌ام.
۱۰۸. من از تنهایی و بی‌کسی و از این که به خودم متکی باشم می‌ترسم.
۱۰۹. خاطره یک تجاوز وحشتناک در گذشته، دائم فکر مرا پریشان می‌کند.
۱۱۰. در سال گذشته عکس من روی جلد مجله‌های زیادی چاپ شد.
۱۱۱. ظاهراً علاقه‌ام را به اکثر فعالیت‌های لذت بخش مثل رابطه جنسی از دست داده‌ام.
۱۱۲. در یکی دو سال گذشته بسیار غمگین و دل‌سرد بوده‌ام.
۱۱۳. یکی دو بار با قانون مشکل داشته‌ام.
۱۱۴. بهترین راه اجتناب از اشتباه، تجربه داشتن است.
۱۱۵. مردم به خاطر کاری که انجام نداده‌ام، به من تهمت می‌زنند.
۱۱۶. اکثر اوقات عادت دارم برخی از مردم را اذیت کنم.
۱۱۷. گاهی مردم فکر می‌کنند من عجیب و غریب صحبت می‌کنم و صحبت‌های من برای آن‌ها غریب و نا آشناست.
۱۱۸. دوره‌هایی در زندگی من وجود داشته است که قادر به خرید مواد مخدر نبوده‌ام.
۱۱۹. مردم تلاش دارند مرا بگیرند چون فکر می‌کنند من دیوانه‌ام.
۱۲۰. من هر کاری لازم باشد انجام می‌دهم تا فردی که دوستش دارم مرا ترک نکند.
۱۲۱. یکی دو بار در هفته پرخوری می‌کنم.
۱۲۲. فکر می‌کنم تمام فرصت‌های خوبی که برایم پیش آمد را از دست داده‌ام.

۱۲۳. هیچ وقت نتوانستم از احساس غم و اندوه رهایی یابم.
۱۲۴. وقتی تنها و دور از خانه هستم اغلب احساس اضطراب و هراس می‌کنم.
۱۲۵. گاهی مردم از دست من عصبانی می‌شوند زیرا فکر می‌کنند من زیاد حرف می‌زنم یا تند صحبت می‌کنم.
۱۲۶. امروزه اکثر افراد موفق، یا خوش شانس‌اند یا کلاه بردار.
۱۲۷. من نمی‌خواهم با دیگران رابطه نزدیک پیدا کنم چون مطمئنم به من علاقه‌مند می‌شوند.
۱۲۸. بدون علت مشخصی احساس افسردگی می‌کنم.
۱۲۹. بعد از سال‌ها همچنان در مورد حادثه ای که واقعاً زندگی‌ام را تهدید می‌کرد، خواب‌های وحشتناک می‌بینم.
۱۳۰. توان انجام کارهای روزمره‌ام را ندارم.
۱۳۱. وقتی به کمک احتیاج دارم الکل می‌نوشم.
۱۳۲. من از فکر کردن در مورد این که چگونه در کودکی مورد سوء استفاده قرار گرفته‌ام متنفرم.
۱۳۳. وقتی همه کارها خوب پیش می‌رود دائم نگرانم، بزودی حادثه بدی اتفاق خواهد افتاد.
۱۳۴. وقتی حادثه بدی در زندگی‌ام اتفاق می‌افتد گاهی احساس ناتوانی می‌کنم و تقریباً دیوانه می‌شوم.
۱۳۵. واقعاً از تنهایی و درماندگی و از دست دادن حمایت نزدیکانم که من به آن‌ها وابسته‌ام، می‌ترسم.
۱۳۶. می‌دانم که پول زیادی برای مواد مخدر خرج کرده‌ام.
۱۳۷. همیشه قبل از شروع انجام کاری، باید اطمینان پیدا کنم که آن کار در آن مدت محدود تمام می‌شود.
۱۳۸. می‌دانم که مردم پشت سرم صحبت می‌کنند.
۱۳۹. من در گرفتن عفو و بخشش دیگران مهارت دارم.
۱۴۰. می‌دانم که برایم نقشه کشیده‌اند.
۱۴۱. احساس می‌کنم که بیشتر مردم افکار پست و زشتی در مورد من دارند.
۱۴۲. اغلب احساس تنهایی و پوچی می‌کنم.
۱۴۳. گاهی بعد از غذا خوردن خودم را مجبور به استفراغ می‌کنم.
۱۴۴. من معتقدم که همه را خوشحال می‌کنم و دیگران مرا به خاطر کارهایی که انجام می‌دهم و حرف‌هایی که می‌زنم تحسین می‌کنند.
۱۴۵. دائم نگران کسی یا چیزی هستم.
۱۴۶. همیشه بی‌جهت فریب می‌خورم، به ویژه وقتی کسی خودش را برتر از من نشان می‌دهد.
۱۴۷. دائم افکار اضطراب برانگیز به ذهنم می‌آید.
۱۴۸. در زندگی‌ام چیزهای کمی وجود دارد که واقعاً مرا خوشحال کند.
۱۴۹. وقتی به سرنوشت دردناکی که در گذشته داشته‌ام فکر می‌کنم احساس ناکامی کرده و به مرگ می‌اندیشم.
۱۵۰. از این که خیلی زود بیدار می‌شوم و دیگر نمی‌توانم بخوابم ناراحتم.
۱۵۱. من هرگز قادر به ابراز احساساتم نیستم چون در نظر مردم ارزشی ندارم.
۱۵۲. من مشکل اعتیاد دارم و تلاشم برای کنار گذاشتن آن ناموفق بوده است.
۱۵۳. عده ای تلاش می‌کنند افکارم را کنترل کنند.
۱۵۴. قبلاً تلاش کرده‌ام خودم را بکشم.
۱۵۵. من گرسنگی می‌کشم تا از همین هم که هست لاغر تر شوم.
۱۵۶. نمی‌دانم چرا برخی از مردم به من می‌خندند.

۱۵۷. در ده سال گذشته هیچ ماشینی ندیده‌ام.
۱۵۸. از آدم‌هایی که مرا لمس می‌کنند شدیداً می‌ترسم چون فکر می‌کنم آن‌ها ممکن است به من صدمه بزنند.
۱۵۹. چون آن‌ها از توانایی‌های فوق‌العاده من خبردارند می‌خواهد مرا دستگیر کنند.
۱۶۰. دائم فکر درگیر حادثه ای است که برایم اتفاق افتاده است.
۱۶۱. ظاهراً کاری می‌کنم که دیگران فکر کنند می‌خواهم به خودم صدمه بزنم.
۱۶۲. اغلب آن قدر غرق افکارم می‌شوم که متوجه نمی‌شوم اطرافم چه می‌گذرد.
۱۶۳. مردم به من می‌گویند لاغر هستم، اما من احساس می‌کنم خیلی چاقم.
۱۶۴. وقایع هولناک گذشته دائم به فکر و خواب من می‌آیند.
۱۶۵. من به جز اعضای خانواده‌ام هیچ دوستی ندارم.
۱۶۶. من اغلب کارهایم را سریع انجام می‌دهم و در مورد چیزهایی که باید انجام دهم فکر نمی‌کنم.
۱۶۷. من به گونه ای حمایت دوستانم را جلب کرده‌ام که دیگران نمی‌توانند از من سوء استفاده کنند.
۱۶۸. اغلب به وضوح چیزهایی می‌شنوم که مرا ناراحت می‌کند.
۱۶۹. من همیشه برای نزاع با دیگران خودم را مجهز نگه می‌دارم زیرا از برخورد تندشان می‌ترسم.
۱۷۰. من هر کار را چند بار انجام می‌دهم. گاهی به خاطر کاهش نگرانی‌م و گاهی به خاطر این که مطمئن شوم حادثه بدی اتفاق نمی‌افتد.
۱۷۱. تازگی‌ها به طور جدی به این فکر افتاده‌ام که به زندگی‌ام خاتمه دهم.
۱۷۲. مردم مرا آدمی منظم و مقرراتی می‌دانند.
۱۷۳. وقتی به حادثه دردناکی که سال‌ها پیش برایم اتفاق افتاد فکر می‌کنم دچار ترس و اضطراب می‌شوم.
۱۷۴. اگر چه من از دوست پیدا کردن می‌ترسم ولی مایل‌م دوستان بیشتری داشته باشم.
۱۷۵. واقعیت این است که مردم می‌خواهند با من دوست شوند تا مرا خرد کنند.