

## پرسشنامه خودتخریبی

**دستورالعمل:** متداول ترین رفتارهای خودشکنانه و بی حاصل در زیر فهرست شده اند. این تست به شما کمک می کند آگاه شوید که آیا دچار خودتخریبی هستید یا نه.

ردیف	عبارات	کاملاً موافق	موافق	مخالف	کاملاً مخالف
۱	به خاطر هیجان دست به کارهای خطرناک زده ام.				
۲	گاهی اوقات در مقابل حادثه از خودم مراقبت نمی کنم.				
۳	اغلب از خودم خوب مراقبت نمی کنم.				
۴	معمولاً زمانی با دکتر تماس می گیرم که مطمئن می شوم مریض شده ام.				
۵	برخی از اشتباهات خودم را تکرار می کنم.				
۶	معمولاً دیر سر قرارهای مهم حاضر می شوم.				
۷	اعتقادی به ریسک و قمار ندارم.				
۸	هر روز بیش از یک بسته سیگار می کشم.				

### رفتارهای خودتخریبی

طبق تعریف، رفتارهای خودتخریبی عبارت است از: ارتکاب اعمالی از قبیل خودآزاری عمدی، اقدام تعمدی مهلک یا غیر مهلک، خواه فیزیکی، خواه مسمومیت با علم به احتمال خطرناک بودن آن ها و در مورد مسمومیت دارویی اطلاع داشتن از این موضوع که مقدار مصرفی بیشتر از اندازه مورد نیاز است (پورافکاری، ۱۳۸۵). امروزه نقش تأثیرات اجتماعی بر بروز رفتارهای خودتخریبی افراد ثابت شده است (اونس و همکاران، ۱۹۹۵؛ به نقل از آتامحمدیان و رسول زاده طباطبایی، ۱۳۸۱). بریگهام و سولومون در ۱۹۹۹ اعلام داشتند رفتارهایی از قبیل سیگار کشیدن، ورزش ناکافی، مصرف الکل و داروها برای رفع تنش و رژیم غذایی مناسب جزء رفتارهای خودتخریب گرایانه و از عوامل اصلی مرگ در آمریکا می باشند (آقامحمدیان شعرباف و همکاران، ۱۳۹۱).

### روش نمره گذاری و تفسیر نتایج

پرسشنامه خودتخریبی از ۸ گویه تشکیل شده است که به منظور ارزیابی خودتخریبی بکار می رود. با مشخص کردن پاسخ عبارات مذکور می توان خودتخریبی مزمن را سنجید. کسانی که با عبارات ۱، ۲، ۳، ۵، ۶ و ۸ موافق و با عبارات ۴ و ۷ مخالفند، گرایش بیشتری به خودتخریبی دارند. کسانی که خودتخریبی بالایی دارند در مقابل سلامت خود مسئولیت قبول نمی کنند. آنها از احساس کنترل درونی پایینی برخوردارند و اغلب دست به کارهایی می زنند که به ضررشان تمام می شود؛ مانند تقلب کردن، رانندگی به طور خطرناک و بی توجهی به سلامت خود.

### منبع

آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا؛ مرادیان، زهرا؛ بانصاف، نگین. (۱۳۹۱). بررسی رفتارهای خودتخریبی و علل آن ها در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۲ (۲)، ۲۴-۵.