



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست شماره ۱. پرسش نامه سلامت روان

میخواهیم درباره کسالت و ناراحتی‌های پزشکی و اینکه سلامت عمومی شما در طی یک ماه گذشته تا به امروز چگونه بوده است، اطلاعاتی بدست آوریم. لطفاً در تمامی سئوالات زیر پاسخی را که فکر می‌کنید با وضع شما بیشتر مطابقت دارد را مشخص کنید. بخاطر داشته باشید که می‌خواهیم درباره ناراحتی‌های اخیر شما اطلاعاتی بدست آوریم نه مشکلات و ناراحتی‌هایی که در گذشته داشته‌اید. لطفاً به تمامی سئوالات پاسخ دهید. از همکاری شما بسیار متشکرم.

(۱)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده‌اید که کاملاً خوب و سالم هستید؟

○ ۱-خیر ○ ۲-کمی ○ ۳-زیاد ○ ۴-خیلی زیاد

(۲)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده اید که به داروی تقویتی و مؤثر نیاز دارید؟

○ ۱-خیر ○ ۲-کمی ○ ۳-زیاد ○ ۴-خیلی زیاد

(۳)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس ضعف و سستی کرده اید؟

○ ۱-خیر ○ ۲-کمی ○ ۳-زیاد ○ ۴-خیلی زیاد

(۴)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده اید که بیمار هستید؟

○ ۱-خیر ○ ۲-کمی ○ ۳-زیاد ○ ۴-خیلی زیاد

(۵)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، سردرد داشته اید؟

○ ۱-خیر ○ ۲-کمی ○ ۳-زیاد ○ ۴-خیلی زیاد

(۶)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده‌اید که سرتان را با چیزی مثل دستمال بسته‌اند و یا اینکه به

سرتان فشار وارد می‌شود؟

○ ۱-خیر ○ ۲-کمی ○ ۳-زیاد ○ ۴-خیلی زیاد

(۷)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده اید که بعضی وقت ها بدنتان داغ یا سرد می‌شود؟

○ ۱-خیر ○ ۲-کمی ○ ۳-زیاد ○ ۴-خیلی زیاد

(۸)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، اتفاق افتاده است که بر اثر نگرانی زیاد، دچار بی خوابی شده باشید؟

○ ۱-خیر ○ ۲-کمی ○ ۳-زیاد ○ ۴-خیلی زیاد

۹- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، شب‌ها وسط خواب بیدار می‌شوید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

۱۰- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده اید که دائماً تحت فشار هستید و مدام خسته‌اید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

۱۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده اید که عصبانی و بدخلق شده اید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

۱۲- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، بدون هیچ دلیل قانع کننده‌ای هراسان یا وحشت زده شده اید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

۱۳- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، متوجه شده‌اید که امور از کنترل شما خارج /انجام هر کاری از توانایی شما خارج است؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

۱۴- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده‌اید که در تمام مدت عصبی هستید و دلشوره دارید همواره عصبی و آشفته اید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

۱۵- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، توانسته‌اید خود را مشغول و سرگرم نگه دارید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

۱۶- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، اتفاق افتاده که وقت بیشتری را صرف انجام دادن کارهایتان نمایید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

۱۷- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، بطور کلی احساس کرده‌اید که کارها را به خوبی انجام می‌دهید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

۱۸- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، از نحوه انجام کارهایتان احساس رضایت می‌کنید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

۱۹- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده‌اید که نقش مفیدی در انجام کارها بعهده دارید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

۲۰- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده‌اید که قادر به تصمیم‌گیری در امور هستید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

۲۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، قادر بوده‌اید از فعالیت‌های روزمره زندگی لذت ببرید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

(۲۲)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، فکر کرده اید که شخص بی ارزشی هستید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

(۲۳)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده اید که زندگی کاملاً ناامید کننده است؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

(۲۴)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده اید که زندگی ارزش زنده بودن را ندارد؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

(۲۵)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، به این مسئله فکر کرده اید که ممکن است دست به خودکشی بزنید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

(۲۶)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس کرده اید چون اعصابتان خراب است نمی‌توانید کاری انجام

دهید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

(۲۷)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، به این نتیجه رسیده اید که ای کاش مرده بودید و کلاً از شر زندگی

خلاص می‌شدید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

(۲۸)- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، این فکر به ذهنتان رسیده است که بخواهید به زندگیتان خاتمه دهید؟

۱-خیر ☐ ۲-کمی ☐ ۳-زیاد ☐ ۴-خیلی زیاد ☐

پیوست شماره ۲. پرسش نامه تاب آوری

از اینکه با حوصله به این پرسشنامه جواب می دهید
صمیمانه سپاسگزارم.

لطفاً مشخص کنید که عبارات زیر چقدر در مورد شما صدق می کند، اگر موردی هنوز برای شما رخ نداده

است، پاسخ خود را طبق اینکه چه احساسی داشتید اگر آن مورد برای شما اتفاق می افتاد، بیان کنید:

(۱) - وقتی تغییری رخ می دهد می توانم خودم را با آن سازگار کنم.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

(۲) - حداقل یک نفر هست که رابطه ی نزدیک و صمیمی ام با او در زمان استرس به من کمک کند.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

(۳) - وقتی که راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می تواند کمک کند.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

(۴) - می توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می گیرد، چاره ای بیندیشم.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

(۵) - موفقیت هایی که در گذشته داشته ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده اند که می توانم با چالش ها و مشکلات

پیش رو برخورد کنم.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

(۶) - وقتی با مشکلات مواجه می شوم سعی می کنم جنبه خنده دار آنها را بینم.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

(۷) -مقابله با استرس موجب قوی تر شدنم می گردد.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲-بندرت درست ☐ ۳-گاهی درست ☐ ۴-اغلب درست ☐ ۵-همیشه درست ☐

(۸) -معمولاً پس از بیماری و آسیب یا سایر سختی ها ، به حال اولم باز می گردم.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲-بندرت درست ☐ ۳-گاهی درست ☐ ۴-اغلب درست ☐ ۵-همیشه درست ☐

(۹) -معتقدم که در هر اتفاق خوب یا بد، مصلحتی هست.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲-بندرت درست ☐ ۳-گاهی درست ☐ ۴-اغلب درست ☐ ۵-همیشه درست ☐

(۱۰) -صرفنظر از نتیجه هر کاری، بیشترین تلاش را برای آن می کنم.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲-بندرت درست ☐ ۳-گاهی درست ☐ ۴-اغلب درست ☐ ۵-همیشه درست ☐

(۱۱) -معتقدم که علیرغم وجود موانع،می توانم به اهدافم دست یابم.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲-بندرت درست ☐ ۳-گاهی درست ☐ ۴-اغلب درست ☐ ۵-همیشه درست ☐

(۱۲) -حتی وقتی که امور ، ناامید کننده می شوند، من مایوس نمی شوم.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲-بندرت درست ☐ ۳-گاهی درست ☐ ۴-اغلب درست ☐ ۵-همیشه درست ☐

(۱۳) -در لحظات استرس و بحران می دانم برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲-بندرت درست ☐ ۳-گاهی درست ☐ ۴-اغلب درست ☐ ۵-همیشه درست ☐

(۱۴) -وقتی تحت فشار هستم تمرکز را از دست نمی دهم و درست فکر می کنم.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲-بندرت درست ☐ ۳-گاهی درست ☐ ۴-اغلب درست ☐ ۵-همیشه درست ☐

(۱۵) -ترجیح می دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا اینکه دیگران تمامی تصمیمات را بگیرند.

۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

۱۶- اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی شوم.

۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

۱۷- وقتی با چالش ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می کنم، خود را فردی توانا می دانم.

۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

۱۸- اگر ضرورت یابد می توانم تصمیم های دشوار و غیر منتظره ای بگیرم، حتی اگر واکنش دیگران را به همراه داشته باشد.

۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

۱۹- می توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.

۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

۲۰- در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می شود که صرفاً بر اساس حدس و گمان عمل کنی.

۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

۲۱- یک حس قوی از معنادار بودن زندگی دارم.

۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

۲۲- حس می کنم بر زندگی کنترل دارم.

۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت نادرست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

۲۳- چالش های زندگی را دوست دارم.

۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

۲۴- بدون در نظر گرفتن موانع پیش رو و برای رسیدن به اهدافم ، تلاش می کنم.

- ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

- ۲۵- بخاطر پیشرفت هایم به خودم می بالم. ۱- کاملاً نادرست ☐ ۲- بندرت درست ☐ ۳- گاهی درست ☐ ۴- اغلب درست ☐ ۵- همیشه درست ☐

پیوست شماره ۳. پرسشنامه ناگویی خلقی تورنتو

عبارت‌های ۱ الی ۲۰: هر یک از عبارت‌های زیر را بخوانید و با انتخاب یکی از گزینه‌های زیر در پاسخ نامه مشخص کنید تا چه حدی با هر یک از آنها موافق و یا مخالفید. وقت زیادی روی هر عبارت صرف نکنید. اولین واکنش ذهنی شما به هر عبارت بهترین پاسخ شماست. از همکاری شما بسیار متشکرم.

(۱) - اغلب برایم مبهم است چه احساسی دارم.

- ۱- کاملاً مخالف ☐ ۲- تا حدودی مخالف ☐ ۳- نه مخالف نه موافق ☐ ۴- تا حدودی موافق ☐ ۵- کاملاً موافق ☐

(۲) - برای من مشکل است واژه‌های مناسبی برای احساساتم پیدا کنم.

- ۱- کاملاً مخالف ☐ ۲- تا حدودی مخالف ☐ ۳- نه مخالف نه موافق ☐ ۴- تا حدودی موافق ☐ ۵- کاملاً موافق ☐

(۳) - در بدنم حس‌ها و حالت‌هایی بوجود می‌آید که حتی پزشکان هم آنها را درک نمی‌کنند.

- ۱- کاملاً مخالف ☐ ۲- تا حدودی مخالف ☐ ۳- نه مخالف نه موافق ☐ ۴- تا حدودی موافق ☐ ۵- کاملاً موافق ☐

(۴) - می‌توانم احساساتم را براحتی توصیف کنم.

- ۱- کاملاً مخالف ☐ ۲- تا حدودی مخالف ☐ ۳- نه مخالف نه موافق ☐ ۴- تا حدودی موافق ☐ ۵- کاملاً موافق ☐

(۵) - ترجیح می‌دهم به جای اینکه مشکلات را صرفاً توصیف کنم ، آنها را تحلیل نمایم.

- ۱- کاملاً مخالف ☐ ۲- تا حدودی مخالف ☐ ۳- نه مخالف نه موافق ☐ ۴- تا حدودی موافق ☐ ۵- کاملاً موافق ☐

(۶) - وقتی ناراحتم ، نمی‌دانم آیا غمگین ، وحشت زده ، و یا عصبانی هستم.

- ۱- کاملاً مخالف ☐ ۲- تا حدودی مخالف ☐ ۳- نه مخالف نه موافق ☐ ۴- تا حدودی موافق ☐ ۵- کاملاً موافق ☐

(۷) - اغلب حالت‌ها و حس‌هایی که در جسمم بوجود می‌آید برایم مبهم و یک معما است.

- ۱- کاملاً مخالف ☐ ۲- تا حدودی مخالف ☐ ۳- نه مخالف نه موافق ☐ ۴- تا حدودی موافق ☐

○ ۵- کاملاً موافق

(۸)- ترجیح می‌دهم به جای درک اینکه چرا امری رخ می‌دهد، صرفاً بگذارم که اتفاق بیفتد.

○ ۱- کاملاً مخالف ○ ۲- تا حدودی مخالف ○ ۳- نه مخالف نه موافق ○ ۴- تا حدودی موافق

○ ۵- کاملاً موافق

(۹)- احساساتی دارم که نمی‌توانم آنها را به خوبی شناسایی کنم.

○ ۱- کاملاً مخالف ○ ۲- تا حدودی مخالف ○ ۳- نه مخالف نه موافق ○ ۴- تا حدودی موافق

○ ۵- کاملاً موافق

(۱۰)- تماس داشتن با هیجان‌ها امری ضروری است.

○ ۱- کاملاً مخالف ○ ۲- تا حدودی مخالف ○ ۳- نه مخالف نه موافق ○ ۴- تا حدودی موافق

○ ۵- کاملاً موافق

(۱۱)- برایم مشکل است احساسم را درباره دیگران، توصیف کنم.

○ ۱- کاملاً مخالف ○ ۲- تا حدودی مخالف ○ ۳- نه مخالف نه موافق ○ ۴- تا حدودی موافق

○ ۵- کاملاً موافق

(۱۲)- دیگران از من می‌خواهند که احساساتم را بیشتر توضیح دهم.

○ ۱- کاملاً مخالف ○ ۲- تا حدودی مخالف ○ ۳- نه مخالف نه موافق ○ ۴- تا حدودی موافق

○ ۵- کاملاً موافق

(۱۳)- نمی‌دانم در درونم چه می‌گذرد.

○ ۱- کاملاً مخالف ○ ۲- تا حدودی مخالف ○ ۳- نه مخالف نه موافق ○ ۴- تا حدودی موافق

○ ۵- کاملاً موافق

(۱۴)- اغلب نمی‌دانم چرا عصبانی هستم.

○ ۱- کاملاً مخالف ○ ۲- تا حدودی مخالف ○ ۳- نه مخالف نه موافق ○ ۴- تا حدودی موافق

○ ۵- کاملاً موافق

(۱۵)- ترجیح می‌دهم با دیگران درباره برنامه‌های روزانه‌شان صحبت کنم تا احساساتشان.

○ ۱- کاملاً مخالف ○ ۲- تا حدودی مخالف ○ ۳- نه مخالف نه موافق ○ ۴- تا حدودی موافق

○ ۵- کاملاً موافق

(۱۶)- ترجیح می‌دهم برنامه‌های تفریحی تماشا کنم تا نمایش‌هایی که به عمق شخصیت انسانها می‌پردازد.

○ ۱- کاملاً مخالف ○ ۲- تا حدودی مخالف ○ ۳- نه مخالف نه موافق ○ ۴- تا حدودی موافق

۵- کاملاً موافق ☐

۱۷- برایم مشکل است احساسات عمیق را حتی با یک دوست نزدیک در میان گذارم.

۱- کاملاً مخالف ☐ ۲- تا حدودی مخالف ☐ ۳- نه مخالف نه موافق ☐ ۴- تا حدودی موافق ☐

۵- کاملاً موافق ☐

۱۸- می توانم به یک نفر ، حتی در لحظاتی که سکوت حکم فرماست ، احساس نزدیکی کنم.

۱- کاملاً مخالف ☐ ۲- تا حدودی مخالف ☐ ۳- نه مخالف نه موافق ☐ ۴- تا حدودی موافق ☐

۵- کاملاً موافق ☐

۱۹- برای حل مشکلات شخصی ام بررسی احساساتم را مفید می دانم.

۱- کاملاً مخالف ☐ ۲- تا حدودی مخالف ☐ ۳- نه مخالف نه موافق ☐ ۴- تا حدودی موافق ☐

۵- کاملاً موافق ☐

۲۰- نگاه به معنای پنهان فیلم ها و یا نمایشنامه ها مانع لذت بردن از تماشای آنها می شود.

۱- کاملاً مخالف ☐ ۲- تا حدودی مخالف ☐ ۳- نه مخالف نه موافق ☐ ۴- تا حدودی موافق ☐

۵- کاملاً موافق ☐

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت**
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.