



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

### پرسشنامه احساس انسجام

لطفاً گزینه‌ای را که در مورد شما صادق است انتخاب کنید. سعی کنید به تمامی سوالات پاسخ دهید. از همکاری شما بسیار متشکرم.

- ۱- آیا احساس می‌کنید آدم صادق و صریحی هستید و حرف‌های خودتان را راحت می‌گویید؟
- بله  نمی‌دانم  خیر
- ۲- آیا احساس می‌کنید اعتماد به نفس دارید؟
- بله  نمی‌دانم  خیر
- ۳- آیا احساس می‌کنید آدم صمیمی هستید؟
- بله  نمی‌دانم  خیر
- ۴- آیا افکار و حرف‌ها و اعمالتان هماهنگ‌اند؟
- بله  نمی‌دانم  خیر
- ۵- آیا احساس می‌کنید شم قوی دارید؟ (حس ششم قوی دارید؟)
- بله  نمی‌دانم  خیر
- ۶- آیا احساس می‌کنید برای چگونه زندگی کردن آزادی انتخاب دارید؟
- بله  نمی‌دانم  خیر
- ۷- آیا احساس می‌کنید طالع بدی دارید؟
- بله  نمی‌دانم  خیر
- ۸- روابط فعلی شما با دوستانتان چقدر خوب است؟
- بسیار راضی  راضی  گاهی راضی و گاهی ناراضی  ناراضی  بسیار ناراضی
- ۹- روابط فعلی شما با آشنایانتان چقدر خوب است؟
- بسیار راضی  راضی  گاهی راضی و گاهی ناراضی  ناراضی  بسیار ناراضی
- ۱۰- آیا احساس می‌کنید فردی با اراده قوی هستید؟
- بله  نمی‌دانم  خیر
- ۱۱- آیا احساس می‌کنید سرشار از روحیه مبارزه طلبی هستید؟
- بله  نمی‌دانم  خیر

۱۲- آیا خودتان را همان طور که هستید پذیرفته‌اید؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۱۳- آیا اغلب از کارهایی که انجام می‌دهید پشیمان می‌شوید؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۱۴- آیا به راحتی با موقعیت‌های جدید سازگار می‌شوید؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۱۵- آیا احساس می‌کنید انسان با کفایت و لایقی هستید؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۱۶- آیا فکر می‌کنید با دنیای بیرون در تعامل هستید؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۱۷- آیا فکر می‌کنید که بطور کل مسئول هستید؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۱۸- آیا دیگران را برای ناراحتی خود سرزنش می‌کنید؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۱۹- در حال حاضر چقدر از نیازهای اجتماعی شما ارضاء شده‌اند؟

بسیار راضی  راضی  گاهی راضی و گاهی ناراضی  ناراضی  بسیار ناراضی

۲۰- در حال حاضر چقدر از نیاز شما برای مفید بودن ارضاء شده است؟

بسیار راضی  راضی  گاهی راضی و گاهی ناراضی  ناراضی  بسیار ناراضی

۲۱- آیا مسائل و مشکلات را به عنوان چالش می‌بینید؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۲۲- آیا احساس می‌کنید خوشحال و شاد هستید؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۲۳- آیا احساس می‌کنید آدم موفق هستید؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۲۴- آیا خودتان را آن طور که هستید پذیرفته‌اید؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۲۵- آیا احساس می‌کنید زندگی‌تان موفق بوده است؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۲۶- آیا احساس می‌کنید که زندگی شما هدفمند و با معنا بوده است؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۲۷- چقدر از زندگی فعلی خود راضی هستید؟

بسیار راضی  راضی  گاهی راضی و گاهی ناراضی  ناراضی  بسیار ناراضی

۲۸- چقدر خوشحالیید؟

بسیار راضی  راضی  گاهی راضی و گاهی ناراضی  ناراضی  بسیار ناراضی

۲۹- چقدر نیاز شما برای داشتن یک زندگی مهیج و متنوع برآورده شده است؟

بسیار راضی  راضی  گاهی راضی و گاهی ناراضی  ناراضی  بسیار ناراضی

۳۰- آیا احساس می‌کنید که شغل‌تان ارزشمند است؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۳۱- آیا احساس می‌کنید که بخشی از یک کل بزرگ‌تر هستید؟

بله  نمی‌دانم  خیر

۳۲- در حال حاضر چقدر از جامعه‌ی دوروبرتان راضی هستید؟

بسیار راضی  راضی  گاهی راضی و گاهی ناراضی  ناراضی  بسیار ناراضی

### پرسشنامه سبک‌های دفاعی

این پرسشنامه شامل تعدادی عبارت درباره نگرش‌های شخصی است. هیچ پاسخ درست یا نادرستی وجود ندارد. لطفاً با استفاده از یک مقیاس ۹ درجه ای که در زیر نشان داده شده، با تعیین یک نمره در داخل پرانتز مقابل هر عبارت مشخص نمایید چقدر آن عبارت در مورد شما صادق است یا صادق نیست. برای مثال، نمره ۲ نشان دهنده این است که این عبارت تقریباً در مورد شما صادق نیست و نمره ۸ نشان دهنده این است که آن عبارت تقریباً در مورد شما صادق است.

کاملاً صادق است

اصلاً صادق نیست

۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱. من از کمک کردن به دیگران احساس رضایت می‌کنم و اگر این فرصت از دست برود غمگین می‌شوم.	
۲. قادرم تا پیدا شدن فرصتی مناسب برای حل یک مشکل، آن را از ذهنم بیرون کنم.	
۳. از طریق انجام کاری سازنده و خلاق مثل نقاشی یا ساختن وسایل چوبی با اضطرابم کنار می‌آیم.	
۴. قادرم برای هر آن چه که انجام می‌دهم دلایل خوبی پیدا کنم.	
۵. تقریباً به سادگی قادرم خودم را بخندانم.	
۶. مردم تمایل دارند با من بد رفتاری کنند.	
۷. اگر کسی به من حمله کند یا مرا فریب دهد و پولم را سرقت کند ترجیح می‌دهم به او کمک شود تا این که تنبیه گردد.	
۸. مردم می‌گویند که من واقعیت‌های ناخوشایند را نادیده می‌گیرم، گویی که اصلاً وجود نداشته‌اند.	
۹. من با خطرات به گونه‌ای برخورد می‌کنم که گویی سوپر من هستم.	
۱۰. به خاطر این که می‌توانم افراد را سر جایشان بنشانم ( روی آن‌ها را کم کنم) به خودم می‌بالم.	
۱۱. وقتی چیزی آزارم دهد اغلب به صورت انفجاری عمل می‌کنم.	
۱۲. وقتی اوضاع برایم خوب پیش نمی‌رود از نظر جسمانی بیمار می‌شوم و احساس کسالت می‌کنم.	
۱۳. در بیان احساساتم خیلی خوددار هستم.	
۱۴. من از رویاهایم ( خیال پردازی هایم) بیش از زندگی واقعی‌ام لذت می‌برم.	
۱۵. من دارای استعدادهای خاصی هستم که به من اجازه می‌دهد زندگی بی دردسری داشته باشم.	
۱۶. وقتی که اوضاع بر وفق مرادم پیش نمی‌روند، همیشه دلایل قانع کننده‌ای وجود دارد.	
۱۷. بیشتر در خیال‌بافی‌هایم مسائل را حل و فصل می‌کنم تا در زندگی واقعی خودم.	
۱۸. من از هیچ چیز نمی‌ترسم.	

	۲۰. وقتی آزرده شوم، آشکارا پرخاشگر می‌شوم.
	۲۱. من همیشه احساس می‌کنم که یک آشنا، شبیه به یک فرشته نجات، نگرهبان من است.
	۲۲. تا جایی که می‌دانم مردم یا خوب هستند یا بد.
	۲۳. اگر رئیس من از من عیب‌جویی کند، ممکن است در کارم اشتباهی مرتکب شوم یا کارم را خیلی کند انجام دهم تا عیب‌جوییش را تلافی کنم.
	۲۴. من کسی را می‌شناسم که کاملاً صادق و درست کار است و می‌تواند هر کاری را انجام دهد.
	۲۵. اگر احساساتم مزاحم کارم شوند می‌توانم آن‌ها را نادیده بگیرم ( بر روی آن‌ها سرپوش بگذارم).
	۲۶. من معمولاً می‌توانم جنبه‌های مفرح و خنده دار یک وضعیت ناگوار و دردناک را ببینم ( در کنار چیزهای دردناک می‌توانم جنبه‌های جالبی را نیز دریابم).
	۲۷. وقتی مجبورم کاری را که دوست ندارم انجام دهم، سردرد می‌گیرم.
	۲۸. من اغلب با افرادی که حقشان است از دستشان عصبانی باشم، خیلی خوب رفتار می‌کنم.
	۲۹. مطمئناً در زندگی دچار بدبختی می‌شوم.
	۳۰. هرگاه قرار است با مشکلی مواجه شوم سعی می‌کنم راجع به ابعاد ( کم و کیف) آن فکر کنم و راه‌های مقابله با آن را بیابم.
	۳۱. پزشکان هرگز نمی‌فهمند که ناراحتی من چیست.
	۳۲. هر جایی که از حقم دفاع می‌کنم، به خاطر رک بودنم از دیگران عذر خواهی می‌کنم.
	۳۳. وقتی که افسرده یا مضطرب هستم با غذا خوردن حالم بهتر می‌شود.
	۳۴. اغلب به من گفته می‌شود که احساساتم را نشان نمی‌دهم.
	۳۵. اگر بتوانم از قبل پیش بینی کنم که دارم دچار اندوه می‌شوم، بهتر می‌توانم با آن مقابله کنم.
	۳۶. هر چه هم شکایت و یا گله کنم فرقی نمی‌کند چون هرگز پاسخ رضایت بخشی دریافت نمی‌کنم.
	۳۷. اغلب با وجود اینکه یک موقعیت به نظر می‌رسد باید هیجانانگیز و هیجان‌انگیز را در من ایجاد کند، من چیزی احساس نمی‌کنم.
	۳۸. چسبیدن به کارهای در دست اقدام، مرا از احساس غمگینی و اضطراب دور می‌کند.
	۳۹. اگر دچار بحران شوم، فرد دیگری که همان مشکل را داشته جستجو می‌کنم.
	۴۰. چنانچه تفکر پرخاشگرانه‌ای داشته باشم، دوست دارم آن را یک جوری جبران کنم.

### پرسشنامه سلامت عمومی

لطفا این قسمت را بدقت مطالعه کنید : می خواهیم درباره ی کسالت و ناراحتی های پزشکی و اینکه سلامت عمومی شما در طی یکماه گذشته تا به امروز چگونه بوده است اطلاعاتی بدست آوریم. لطفا در تمام سوالات زیر پاسخی را که فکر می کنید با وضع شما بیشتر مطابقت دارد مشخص کنید. بخاطر داشته باشید که می خواهیم درباره ناراحتی های اخیر شما اطلاعاتی بدست آوریم نه مشکلات و ناراحتی هایی که در گذشته داشته اید.

سعی کنید به تمامی سوالات پاسخ دهید. از همکاری شما بسیار متشکرم.

۱A. آیا از یکماه گذشته تا به امروز کاملاً احساس کرده اید که خوب و سالم هستید؟

الف: بیشتر از همیشه      ب: مثل همیشه      ج: کمتر از همیشه      د: خیلی بدتر از همیشه

۲. آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که به داروهای تقویتی نیاز دارید؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۳. آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس ضعف و سستی کرده اید؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۴. آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بیمار هستید؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۵. آیا از یکماه گذشته تا به امروز سردرد داشته اید ؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۶. آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که سرتان را محکم با چیزی مثل دستمال بسته اند یا اینکه فشاری به سرتان وارد می شود ؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۷. آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بعضی وقتها بدنتان داغ و یا سرد می شود؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۸B. آیا از یکماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی دچار بی خوابی شده باشید؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۹. آیا از یکماه گذشته تا به امروز شبها وسط خواب بیدار می شوید ؟

الف: خیر                      ب: کمی                      ج: زیاد                      د: خیلی زیاد

۱۰. آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دائماً تحت فشار هستید ؟

الف: خیر                      ب: کمی                      ج: زیاد                      د: خیلی زیاد

۱۱. آیا از یکماه گذشته تا به امروز عصبانی و بدخلق شده اید ؟

الف: خیر                      ب: کمی                      ج: زیاد                      د: خیلی زیاد

۱۲. آیا از یکماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع کننده ای هراسان و یا وحشت زده شده اید ؟

الف: خیر                      ب: کمی                      ج: زیاد                      د: خیلی زیاد

۱۳. آیا از یکماه گذشته تا به امروز متوجه شده اید که انجام هر کاری از توانایی شما خارج است ؟

الف: خیر                      ب: کمی                      ج: زیاد                      د: خیلی زیاد

۱۴. آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در تمامی مدت عصبی هستید و دلشوره دارید؟

الف: خیر                      ب: کمی                      ج: زیاد                      د: خیلی زیاد

۱۵C. آیا از یکماه گذشته تا به امروز توانسته اید خودتان را مشغول و سرگرم نگه دارید؟

الف: بیشتر از همیشه                      ب: مثل همیشه                      ج: کمتر از همیشه                      د: خیلی بدتر از همیشه

۱۶. آیا از یکماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که وقت بیشتری را صرف انجام کارها نمایید؟

الف: خیر                      ب: کمی                      ج: زیاد                      د: خیلی زیاد

۱۷. آیا از یکماه گذشته تا به امروز بطور کلی احساس کرده اید که کارها را بخوبی انجام می دهید؟

الف: بیشتر از همیشه                      ب: مثل همیشه                      ج: کمتر از همیشه                      د: خیلی بدتر از همیشه

۱۸. آیا از یکماه گذشته تا به امروز از نحوه ی انجام کارهایتان احساس رضایت می کنید؟

الف: بیشتر از همیشه                      ب: مثل همیشه                      ج: کمتر از همیشه                      د: خیلی بدتر از همیشه

۱۹. آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که نقش مفیدی در انجام کارها به عهده دارید؟

الف: بیشتر از همیشه                      ب: مثل همیشه                      ج: کمتر از همیشه                      د: خیلی بدتر از همیشه



۲۰. آیا از یکماه گذشته تا به امروز توانایی تصمیم‌گیری درباره‌ی مسائل را داشته‌اید؟

الف: بیشتر از همیشه      ب: مثل همیشه      ج: کمتر از همیشه      د: خیلی بدتر از همیشه  
۲۱. آیا از یکماه گذشته تا به امروز قادر بوده‌اید از فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی لذت ببرید؟

الف: بیشتر از همیشه      ب: مثل همیشه      ج: کمتر از همیشه      د: خیلی بدتر از همیشه  
۲۲D. آیا از یکماه گذشته تا به امروز فکر کرده‌اید که شخص بی‌ارزشی هستید؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۲۳. آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که زندگی کاملاً ناامیدکننده است؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۲۴. آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که زندگی ارزش زنده بودن را ندارد؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۲۵. آیا از یکماه گذشته تا به امروز به این مسئله فکر کرده‌اید که ممکن است دست به خودکشی بزنید؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۲۶. آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که چون اعصابتان خراب است نمی‌توانید کاری انجام دهید؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۲۷. آیا از یکماه گذشته تا به امروز به این نتیجه رسیده‌اید که ای کاش مرده بودید وکلاً از شر زندگی خلاص شده می‌شدید؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

۲۸. آیا از یکماه گذشته تا به امروز این فکر به ذهنتان رسده است که بخواهید به زندگیتان خاتمه دهید؟

الف: خیر      ب: کمی      ج: زیاد      د: خیلی زیاد

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