



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه باورهای مرتبط با مصرف مواد

نام ----- تاریخ:-----

در زیر فهرست بعضی از عقاید رایج در مورد مصرف مواد آمده است. لطفاً هر جمله را بخوانید و درجه بندی نمایید که با هر جمله تا چه اندازه موافق یا مخالف می باشید.

| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
|--------------|------------|-----------|------|-----------|------------|--------------|
| کاملاً موافق | خیلی موافق | کمی موافق | خنثی | کمی مخالف | خیلی مخالف | کاملاً مخالف |

۱- بدون مصرف (مواد) زندگی کسل کننده است.

۲- مصرف (مواد) تنها راه بالا بردن خلاقیت و باروری من می باشد.

۳- بدون مواد نمی توانم کار کنم.

۴- این تنها راه مقابله با درد در زندگی ام می باشد.

۵- من برای توقف مصرف آماده نیستم.

۶- هوس ها / امیال مرا وادار به مصرف می کنند.

۷- حتی اگر مصرف را متوقف کنم، زندگی ام بهتر نخواهد شد.

۸- تنها راه مقابله با خشم مصرف است.

۹- اگر ترک کنم زندگی کسل کننده خواهد شد.

۱۰- من لیاقت ندارم با ترک مصرف، بهبود پیدا کنم.

۱۱- من به اندازه کافی برای ترک، توانایی ندارم.

۱۲- بدون مصرف (مواد) نمی توانم اجتماعی باشم.

۱۳- مصرف مواد برای من مشکل نیست.

- ۱۴- هوس‌ها/ امیال تا وقتی که مواد را مصرف نکنم، از بین نخواهند رفت.
- ۱۵- علت مصرف مواد من کس دیگری بوده است (مثلاً، همسر، دوست، اعضای خانواده).
- ۱۶- اگر کسی در رابطه با مواد مشکلی دارد، علت اصلی‌اش ارثی است.
- ۱۷- من بدون مواد نمی‌توانم آرام باشم.
- ۱۸- داشتن این مشکل دارویی به معنای این است که اصولاً آدم بدی هستم.
- ۱۹- بدون مصرف مواد نمی‌توانم اضطرابم را کنترل کنم.
- ۲۰- اگر مواد را مصرف نکنم نمی‌توانم زندگی خود را با نشاط کنم.

مقیاس نگرشهای ناکارآمد (DAS)

نام خانوادگی: _____ تاریخ: _____

شماره شناسایی: _____ سن: _____ جنسیت: _____

لطفاً هر یک از جملات زیر به دقت را بخوانید و مشخص کنید هر جمله تا چه حد نشان دهنده حالت شما در طی هفته گذشته است. جواب درست یا غلط وجود ندارد. برای هر جمله زمان زیادی صرف نکنید.

| خیلی زیاد | زیاد | کم | اصلاً | |
|-----------|------|----|-------|---|
| | | | | ۱- برایم مشکل است که آرام بگیرم. |
| | | | | ۲- متوجه شده‌ام که دهانم خشک می‌شود. |
| | | | | ۳- فکر نمی‌کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (احساس مثبتی) را تجربه کنم. |
| | | | | ۴- تنفس کردن برایم مشکل می‌شود. |
| | | | | ۵- برایم سخت است که در انجام کارها پیشقدم شوم. |
| | | | | ۶- به موقعیتها به طور افراطی واکنش نشان می‌دهم. |
| | | | | ۷- در بدنم احساس لرزش می‌کنم (مثلاً در دستها و پاهايم). |
| | | | | ۸- احساس می‌کنم انرژی روانی زیادی مصرف می‌کنم. |
| | | | | ۹- نگرانم که مبادا در بعضی موقعیتها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه‌ای دست بزنم. |
| | | | | ۱۰- احساس می‌کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم. |
| | | | | ۱۱- خودم را پریشان و سردرگم احساس می‌کنم. |

ضمائم

۱۳۶

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | ۱۲- آرام بودن و در آرامش بسر بردن برایم مشکل است. |
| | | | | ۱۳- احساس دل‌مردگی و دلشکستگی دارم. |
| | | | | ۱۴- نسبت به هر چیزی که مرا از کار بازدارد بی تحمل و ناپردبارم (صبر و تحمل ندارم). |
| | | | | ۱۵- احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم. |
| | | | | ۱۶- قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوقی از خود نشان دهم. |
| | | | | ۱۷- احساس می‌کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم. |
| | | | | ۱۸- فکر می‌کنم بسیار حساس و زودرنج هستم. |
| | | | | ۱۹- بدون آنکه هیچگونه فعالیت بدنی انجام بدهم متوجه شده‌ام که قلبم غیرعادی کار می‌کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه). |
| | | | | ۲۰- بدون دلیل موجهی احساس ترس می‌کنم. |
| | | | | ۲۱- احساس می‌کنم زندگی بی‌معناست. |

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS)

سن: شغل: تحصیلات: درآمد ماهیانه: وضعیت تاهل:

این پرسشنامه شامل فهرستی از اعتقادات و نگرشهای مختلف است که اشخاص بعضی مواقع آنها را دارا می‌باشند. هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و سپس مشخص کنید چه مقدار موافق یا مخالف هستید. پاسخ خود را برای هر یک از نگرشها با علامت زدن در ستونی که به بهترین وجه مشخص کننده فکر و عقیده شماست، مشخص کنید.

برای هر نگرش تنها یک پاسخ وجود دارد و پاسخ درست یا غلط وجود ندارد، زیرا افراد متفاوت از یکدیگر هستند.

برای آنکه تصمیم بگیرید نگرش ارائه شده عیناً همان راه و روش شما درباره کارها و موضوعات مختلف است، کافی است در نظر داشته باشید که دیدگاه شما در اکثر اوقات چگونه است.

هنگام پاسخ دادن، در نظر بگیرید که «بیشتر اوقات» درباره هر یک از جمله‌ها چه فکری می‌کنید و بعد روبروی هر جمله در ستون مورد نظر علامت ضربدر بکشید.

| کاملاً موافقم | خیلی موافقم | کمی موافقم | نه موافقم نه مخالفم | کمی مخالفم | خیلی مخالفم | کاملاً مخالفم |
|---------------|-------------|------------|---------------------|------------|-------------|---------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

۱- مشکل بتوان احساس خوشبختی نمود مگر اینکه آدم خوش قیافه، پولدار، باهوش و خلاق باشد.

۲- خوشبختی چیزی است که بستگی به نظر شخص در مورد خودش دارد، نه نظر دیگران در مورد وی.

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | ۳- اگر در کارم اشتباه کنم، ارزشم در نظر دیگران پایین می آید. |
| | | | | | | ۴- اگر همیشه کارهایم را خوب انجام ندهم، مردم به من احترام نخواهند گذاشت. |
| | | | | | | ۵- حتی یک ریسک کوچک نیز احمقانه است زیرا باعث در آن به منزله یک فاجعه است. |
| | | | | | | ۶- بدون داشتن استعداد بسیار زیاد و استثنائی هم می توان احترام افراد دیگر را به دست آورد. |
| | | | | | | ۷- نمی توانم خوشحال باشم مگر اینکه کسانی را که می شناسم مرا تحسین کنند. |
| | | | | | | ۸- کمک خواستن از دیگران نشانه ضعف است. |
| | | | | | | ۹- اگر من به خوبی افراد دیگر کارم را انجام ندهم بدین معنی است که از دیگران پائین ترم. |
| | | | | | | ۱۰- اگر در کارم شکست بخورم، خودم را به طور کلی آدم شکست خورده ای به حساب می آورم. |
| | | | | | | ۱۱- اگر آدم نتواند کاری را خوب انجام دهد بهتر است اصلاً آن را انجام ندهد. |
| | | | | | | ۱۲- از اینکه اشتباه کنم ناراحت نمی شوم چون می توان از آن پند گرفت. |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | ۱۳- اگر شخصی با من موافق نباشد، یعنی مرا دوست ندارد. |
| | | | | | | ۱۴- از اشتباهات کوچک هم به اندازه اشتباهات بزرگ ناراحت می‌شوم. |
| | | | | | | ۱۵- وقتی دیگران کسی را خوب نشانند احترام کمتری برای او قائل می‌شوند. |
| | | | | | | ۱۶- من هیچ چیز نیستم اگر شخصی که دوست دارم، مرا دوست نداشته باشد. |
| | | | | | | ۱۷- می‌توان از یک فعالیت صرفنظر از نتیجه نهایی آن لذت برد. |
| | | | | | | ۱۸- کاری را که احتمال شکست در آن است نباید قبول کرد. |
| | | | | | | ۱۹- ارزشی که من برای خودم قائل هستم به مقدار زیادی بستگی به این دارد که دیگران درباره من چه فکر می‌کنند. |
| | | | | | | ۲۰- اگر من بالاترین استاندارد را برای خود قائل نشوم، احتمالاً به شخص درجه دومی تبدیل خواهم شد. |
| | | | | | | ۲۱- چنانچه من بخواهم شخصی ارزشمند باشم، باید حداقل در یک زمینه عملکرد خوبی داشته باشم. |
| | | | | | | ۲۲- افرادی که فکرهای هوشمندانه‌ای عرضه می‌کنند، ارزشمندتر از کسانی هستند که چنین فکرهایی ندارند. |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | ۲۳- هر وقت در کاری اشتباه کنم، سخت ناراحت می شوم. |
| | | | | | | ۲۴- من به عقاید درباره خودم بیشتر از عقایدی که دیگران درباره من دارند اهمیت می دهم. |
| | | | | | | ۲۵- برای اینکه شخصی خوب، پاینده اخلاق و ارزنده باشم باید به هر کسی که نیازمند است، کمک کنم. |
| | | | | | | ۲۶- هر وقت در خواستی از کسی می کنم، احساس می نمایم که در نظر او کوچک شده ام. |
| | | | | | | ۲۷- این وحشتناک است که آدم از طرف کسانی که برایش اهمیت دارند، مورد تأیید قرار نگیرد. |
| | | | | | | ۲۸- اگر کسی را نداشته باشید که به او متکی باشید، آندوهگین خواهید بود. |
| | | | | | | ۲۹- من بدون تلاش طاقت فرسا هم می توانم به آرزوهایم در زندگی دست یابم. |
| | | | | | | ۳۰- برای کسی که مورد سرزنش قرار گرفته این امکان وجود دارد که اصلاً ناراحت نشود. |
| | | | | | | ۳۱- من نمی توانم به دیگران اعتماد کنم، چون ممکن است از من سوء استفاده کنند. |
| | | | | | | ۳۲- اگر دیگران شما را دوست نداشته باشند شما نمی توانید احساس خوشحالی کنید. |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | ۳۳- بهتر است از علائق خود دست بردارید تا از این راه رضایت خاطر دیگران را جلب نمایید. |
| | | | | | | ۳۴- شادی و خوشحالی من بیشتر به دیگران بستگی دارد تا به خودم. |
| | | | | | | ۳۵- من برای خوشحال بودن نیاز به تأیید دیگران ندارم. |
| | | | | | | ۳۶- اگر شخصی از مشکلات دوری کند، مسائلش خود به خود حل خواهند شد. |
| | | | | | | ۳۷- حتی بدون در اختیار داشتن خیلی چیزها هم می‌توانم در زندگی یک فرد شاد و خوشحال باشم. |
| | | | | | | ۳۸- آنچه دیگران در مورد من فکر می‌کنند (طرز تفکر دیگران درباره من) برایم بسیار مهم است. |
| | | | | | | ۳۹- دور بودن از دیگران مرا غمگین می‌کند. |
| | | | | | | ۴۰- بی‌آنکه یک فرد دیگر دوستم داشته باشد، می‌توانم احساس خوشحالی و خوشبختی کنم. |

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