



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

در صفحه پاسخنامه، از شما خواسته خواهد شد تا بر روی چند جنبه یا بعد، دیدگاهها و احساسات خود را درباره رسیدن به هر هدف، درجه‌بندی کنید. برای این کار، شما باید عددی را بین صفر تا ۱۰ انتخاب کنید و بدان جنبه نمره دهید. صفر (۰) حداقل میزان و ۱۰ حداکثر یک میزان را بر روی هر بعد نشان می‌دهد. در قسمت زیر، ابتدا با این ابعاد درجه‌بندی برای هر دل‌مشغولی، آرزو یا هدف آشنا می‌شوید. قبل از تکمیل پاسخنامه، این ابعاد را با دقت مطالعه کنید.

ابعاد درجه‌بندی برای هر دل‌مشغولی، آرزو، هدف:

- میزان دستیابی: تا چه اندازه می‌خواهم به آن برسم.
- میزان اجتناب: تا چه اندازه می‌خواهم از آن اجتناب کنم.
- میزان کنترل: برای دست یافتن به آن تا چه اندازه به اوضاع کنترل دارم.
- میزان اطلاعات: برای چگونه دست یافتن به هدفم چه قدر اطلاعات دارم.
- میزان موفقیت در صورت تلاش: اگر تلاش خودم را بکنم چقدر احتمال دارد که به آن دست پیدا کنم؟
- میزان شانس (موفقیت در صورت عدم تلاش): اگر کاری انجام ندهم چقدر احتمال دارد که به آن دست پیدا کنم؟
- میزان خشنودی از رسیدن: اگر به آن دست یابم چقدر خوشحال خواهم شد؟
- میزان ناخشنودی از رسیدن: اگر به آن دست یابم چقدر غمگین یا پشیمان خواهم شد؟ (دست یافتن به بعضی اهداف می‌تواند برای ما مشکلاتی بوجود آورد).
- میزان غمگینی از رسیدن: اگر به آن دست نیابم چقدر ناواحت می‌شوم؟
- میزان تعهد: تا چه اندازه برای دست یافتن به آن احساس تعهد می‌کنم؟
- مدت زمان: چقدر طول می‌کشد تا به آن دست یابم؟

در صورت نیاز، به دفعات لازم می‌توانید به این جدول مراجعه کنید.

«پاسخنامه»

اکنون بار دیگر به مهمترین دل مشغولی، آرزو یا هدفی که در هر یک از حیطه‌های زندگی دارید فکر کنید. سپس، ضمن در نظر داشتن مهمترین هدف خود در هر یک از حیطه‌های زندگی، آن را بر روی ابعاد مختلف در جدول زیر، درجه‌بندی کنید. برای این منظور، در مقابل هر یک از حیطه‌های زندگی پازده بعد در نظر گرفته شده است. شما باید برای هر بعد نمره‌ای را بین صفر تا ۱۰ در نظر بگیرید و در خانه مربوط بنویسید. صفر (۰) به معنی حداقل میزان و ده (۱۰) به معنی حداکثر میزان است. اگر در یک حیطه از زندگی، دل مشغولی، آرزو یا هدفی دارید، ابتدا همه ابعاد آن حیطه را نمره‌گذاری کنید و بعد به حیطه دیگر زندگی بپردازید. اگر در یک حیطه خاص هیچگونه هدفی ندارید، ردیف مربوط بدان حیطه را خالی گذاشته و به حیطه (های) بعدی بروید.

ابعاد درجه بندی		میزان دستیابی	میزان اجتنابی	میزان کنترل	میزان اطلاعات	میزان مولفیت در صورت تلاش	میزان شانس	میزان خوشنودی (در صورت رسیدن)	میزان ناخوشنودی (در صورت رسیدن)	میزان غمیگنی از نرسیدن	میزان تعهد	مدت زمان لازم برای دستیابی (یا پیشرفت)
حیطه های زندگی												
خانه و امور مربوط بدان												
مسائل مالی، اقتصادی و شغلی												
روابط با خانواده، همسر و بستگان												
اوقات فراغت و سرگرمی												
عشق، صمیمیت و مسائل جنسی												
سلامت و مسائل بهداشتی و پزشکی												
تغییرات شخصی												
آموزش و تحصیل												
مسائل مذهبی و معنوی												
مصرف سیگار و سایر مواد												
سایر (نام حیطه را در اینجا بنویسید)												

مقیاس تاب آوری

لطفاً مشخص کنید که عبارات زیر چقدر در مورد شما صدق می‌کند. اگر موردی هنوز برایتان رخ نداده است، پاسخ خود را طبق اینکه چه احساسی می‌داشتید اگر آن اتفاق می‌افتاد، بیان کنید.

سوالات	کاملاً نادرست	بندرت درست	گاهی درست	اغلب درست	همیشه درست
۱ وقتی تغییری رخ می‌دهد می‌توانم خودم را با آن سازگار کنم.	☐	☐	☐	☐	☐
۲ حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی‌ام با او در زمان استرس به من کمک کند.	☐	☐	☐	☐	☐
۳ وقتی که راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می‌تواند کمک کند.	☐	☐	☐	☐	☐
۴ می‌توانم برای هر چیزی که سرراهم قرار می‌گیرد، چاره‌ای بیاندیشم.	☐	☐	☐	☐	☐
۵ موفقیت‌هایی که در گذشته داشته‌ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده‌اند که می‌توانم با چالش‌ها و مشکلات پیش رو برخورد کنم.	☐	☐	☐	☐	☐
۶ وقتی با مشکلات مواجه می‌شوم سعی می‌کنم جنبه خنده‌دار آنها را ببینم.	☐	☐	☐	☐	☐
۷ مقابله با استرس موجب قوی‌تر شدنم می‌گردد.	☐	☐	☐	☐	☐
۸ معمولاً پس از بیماری، آسیب یا سایر سختی‌ها به حال اولم باز می‌گردم.	☐	☐	☐	☐	☐
۹ معتقدم که در هر اتفاق خوب یا بدی مصلحتی هست.	☐	☐	☐	☐	☐
۱۰ صرف نظر از نتیجه کار در هر کاری بیشترین تلاش را می‌کنم.	☐	☐	☐	☐	☐
۱۱ معتقدم که علیرغم وجود موانع، می‌توانم به اهدافم دست یابم.	☐	☐	☐	☐	☐
۱۲ حتی وقتی که امور ناامید کننده می‌شوند، مأیوس نمی‌شوم.	☐	☐	☐	☐	☐
۱۳ در لحظات استرس و بحران، می‌دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.	☐	☐	☐	☐	☐
۱۴ وقتی که تحت فشار هستم تمرکزم را از دست نمی‌دهم و درست فکر می‌کنم.	☐	☐	☐	☐	☐
۱۵ ترجیح می‌دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا اینکه دیگران تمامی تصمیم‌ها را بگیرند.	☐	☐	☐	☐	☐
۱۶ اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی‌شوم.	☐	☐	☐	☐	☐
۱۷ وقتی با چالش‌ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کنم، خود را فردی توانا می‌دانم.	☐	☐	☐	☐	☐
۱۸ اگر ضرورت یابد، می‌توانم تصمیم‌های دشوار و غیرمنتظره‌ای بگیرم، حتی اگر واکنش دیگران را همراه داشته باشد.	☐	☐	☐	☐	☐
۱۹ می‌توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.	☐	☐	☐	☐	☐
۲۰ در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می‌شود که صرفاً بر اساس حدس و گمان عمل کنی.	☐	☐	☐	☐	☐
۲۱ یک حس قوی از معناداری زندگی دارم.	☐	☐	☐	☐	☐
۲۲ حس می‌کنم بر زندگی‌م کنترل دارم.	☐	☐	☐	☐	☐
۲۳ چالش‌های زندگی را دوست دارم.	☐	☐	☐	☐	☐
۲۴ بدون در نظر گرفتن موانع پیش رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می‌کنم.	☐	☐	☐	☐	☐
۲۵ به خاطر پیشرفت‌هایی که به خودم می‌یابم.	☐	☐	☐	☐	☐

پرسشنامه مصرف داروها

توضیحات:

لطفا برای هر یک از موارد الف تا ک شماره ای را علامت بزنید که به درستی وجه توصیف کننده ی رفتار مورد نظر می باشد. نیازی به نوشتن نام یا هیچگونه اطلاعات شخصی نیست.

* در طول سه ماه گذشته، چند مرتبه از موارد زیر استفاده کرده اید.

الف) قرصهای مسکن (نظیر قرصهای کنتین دار)	خیلی زیاد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱ به هیچ وجه
ب) قرصهای ضد درد	خیلی زیاد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱ به هیچ وجه
ج) قرصهای ضد افسردگی	خیلی زیاد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱ به هیچ وجه
د) قرصهای ضد اضطراب	خیلی زیاد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱ به هیچ وجه
ه) قرصهای خواب	خیلی زیاد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱ به هیچ وجه
و) داروهای گیاهی (دمنوشهای اعصاب)	خیلی زیاد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱ به هیچ وجه
ز) مصرف چای، قهوه	خیلی زیاد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱ به هیچ وجه
ح) دخانیات (انواع تنباکو، سیگار)	خیلی زیاد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱ به هیچ وجه
ط) نوشیدنیهای غیر متعارف	خیلی زیاد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱ به هیچ وجه
ی) مواد غیر متعارف	خیلی زیاد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱ به هیچ وجه
ک) مواد نیروزا یا هیجان آور	خیلی زیاد	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱ به هیچ وجه

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