



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه های سلامت معنوی پولوتزین و الیسون

لطفا نظر خود را درباره هر یک از گزینه های ذیل با زدن علامت ضربدر () مشخص کنید:

کاملاً مخالفم	کاملاً موافقم	نسبتاً مخالفم	نسبتاً موافقم	مخالفم	کاملاً موافقم
					۱- در دعا و خلوت با خداوند احساس رضایت زیادی نمی کنم
					۲- نمی دانم کی هستم ، از کجا آمده ام و به کجا خواهم رفت
					۳- عقیده دارم که خداوند مرا دوست دارد و مراقب من است
					۴- احساس میکنم زندگی یک تجربه مثبت است
					۵- معتقدم خداوند غیر قابل تجسم است و به من و زندگی روزانه من توجه ندارد
					۶- احساس می کنم آینده نامعلومی دارم
					۷- با خداوند ارتباط معنادار خاصی دارم
					۸- در زندگی به حد کمال رسیده و از زندگی رضایت دارم
					۹- از خداوند نیرو و حمایت زیادی دریافت نمی کنم
					۱۰- نسبت به مسیر زندگی که در پیش رو دارم، احساس خوبی می کنم
					۱۱- باور دارم که خداوند به فکر مشکلات من است
					۱۲- از زندگیم لذت زیادی نمی برم
					۱۳- ارتباط فردی رضایت بخشی با خداوند ندارم
					۱۴- نسبت به آینده ام احساس خوبی دارم
					۱۵- ارتباط با خداوند به من کمک میکند تا احساس تنهایی نکنم
					۱۶- احساس می کنم زندگی پر از ناملايمات و نا خوشی ها است
					۱۷- وقتی رابطه صمیمی و نزدیک با خداوند دارم، احساس کمال می کنم
					۱۸- زندگی معنای زیادی ندارد
					۱۹- ارتباط با خداوند در احساس سلامتی من نقش دارد
					۲۰- معتقدم، هدف خاصی برای زنده بودنم وجود دارد

پرسشنامه افسردگی بک

۱) غمگینی

من احساس غمگینی نمی‌کنم.

من خیلی اوقات احساس غمگینی می‌کنم.

من همیشه غمگین هستم.

من به قدری غمگین هستم که نمی‌توانم تحمل کنم.

۲) بد بینی

من نسبت به آینده دلسرد نیستم.

من بیشتر از قبل نسبت به آینده دلسرد هستم.

من انتظار ندارم اوضاع بر وفق مرادم باشد.

من احساس می‌کنم برای من امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می‌شود.

۳) شکست گذشته

من احساس نمی‌کنم که فردی شکست خورده هستم.

من بیش از آنچه که باید شکست خورده‌ام.

وقتی به گذشته می‌نگرم ، شکست‌های زیادی را می‌بینم.

من احساس می‌کنم به عنوان یک انسان ، کاملاً شکست خورده‌ام.

۴) لذت نبردن

من به اندازه گذشته از زندگی لذت می‌برم.

من به اندازه گذشته از زندگی لذت نمی‌برم.

من از آنچه که قبلاً از آنها لذت می‌بردم خیلی کم لذت می‌برم.

من اصلا نمی توانم از چیزهایی که قبلا از آنها لذت می بردم ، هیچ لذتی ببرم.

۵) احساس گناه

من به طور خاصی احساس گناه نمی کنم.

من در مورد خیلی چیزهایی که انجام داده ام و یا باید انجام می داده ام ، احساس گناه می کنم.

من اغلب اوقات کاملا احساس گناه می کنم.

من همواره احساس گناه می کنم.

۶) احساس تنبیه

من احساس نمی کنم که دارم تنبیه می شوم.

من احساس می کنم که شاید تنبیه شده ام.

من انتظار تنبیه شدن را دارم.

من احساس می کنم که دارم تنبیه می شوم.

۷) دوست نداشتن خویش

من همان احساسی را درباره خودم دارم که همیشه داشته ام.

من اعتماد به نفسم را از دست داده ام.

من از خودم مایوس نشده ام.

من از خودم بدم می آید.

۸) خود انتقادی

من بیشتر از حد معمول از خودم انتقاد نمی کنم و یا خودم را مقصر نمی دانم.

من بیشتر از گذشته از خودم انتقاد می کنم.

من به خاطر تمامی اشتباهاتم از خودم انتقاد می کنم.

من خودم را برای هر چیز بدی که اتفاق بیافتد مقصر می دانم.

۹) افکار خود کشی یا تمایل به خود کشی

من هیچ نوع فکری در مورد کشتن خود ندارم.

من به کشتن خودم فکر کرده ام ولی این کار را نمی کنم.

من دلم می خواهد خودم را بکشم.

اگر این امکان را داشتم خودم را می کشتم.

۱۰) گریه کردن

من بیشتر از گذشته گریه نمی کنم.

من بیشتر از گذشته گریه می کنم.

من به خاطر هر چیز کوچکی گریه می کنم.

من دلم می خواهد گریه کنم ولی نمی توانم.

۱۱) بی قراری

من بیشتر از حد معمول بی قرار و تحریک پذیر نیستم.

من بیشتر از حد معمول احساس بی قراری می کنم و تحریک پذیر شده ام.

من به قدری بی قرار و نا آرام هستم که نمی توانم آرام باقی بمانم.

من به قدر کافی بی قرار و نا آرام هستم که باید دائما یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.

۱۲) از دست دادن علاقه

من علاقه ام را به سایر آدم ها و فعالیت ها از دست داده ام.

من درمقایسه با قبل ، کمتر به سایر آدم ها یا چیزها علاقه مند هستم.

من بیشتر علاقه ام را نسبت به آدم‌ها یا چیزها از دست داده‌ام.

علاقه مند شدن به هر چیزی برایم دشوار است.

۱۳) بی تصمیمی

من تقریباً به خوبی گذشته تصمیم می‌گیرم.

به نظرم می‌رسد که تصمیم‌گیری برایم مشکل‌تر از حد معمول است.

من در تصمیم‌گیری بیشتر از گذشته مشکل دارم.

من در گرفتن هر نوع تصمیمی مشکل دارم.

۱۴) بی ارزشی

من احساس نمی‌کنم که بی ارزش هستم.

من خودم را به اندازه گذشته ارزشمند و مفید نمی‌بینم.

من احساس می‌کنم در مقایسه با سایر آدم‌ها کم ارزش‌تر هستم.

من بی نهایت احساس بی ارزشی می‌کنم.

۱۵) از دست دادن انرژی

من به اندازه گذشته انرژی دارم.

من کمتر از گذشته انرژی دارم.

من به آن قدر انرژی ندارم که خیلی کار کنم.

آنقدر بی انرژی هستم که نمی‌توانم هیچ کاری انجام دهم.

۱۶) تغییر در الگوی خواب

من هیچ تغییری در سبک خوابیدنم تجربه نکرده‌ام.

الف (من تا حدودی بیشتر از حد معمول می خوابم.

ب (من تا حدودی کمتر از حد معمول می خوابم.

الف (من خیلی بیشتر از حد معمول می خوابم.

ب (من خیلی کمتر از حد معمول می خوابم.

الف (من بیشتر اوقات روز را می خوابم.

ب (من یک الی دو ساعت زودتر بیدار می شوم و نمی توانم بخوابم.

۱۷) تحریک پذیری

من بیشتر از حد معمول تحریک پذیر نیستم.

من بیشتر از حد معمول تحریک پذیر هستم.

من به مراتب بیشتر از حد معمول تحریک پذیر هستم.

من تمام مدت تحریک پذیر هستم.

۱۸) تغییر در اشتها

من هیچ تغییری در اشتهایم تجربه نکرده ام.

الف (اشتهای من تا حدودی کمتر از حد معمول است.

ب (اشتهای من تا حدودی بیشتر از حد معمول است.

الف (اشتهای من به مراتب کمتر از گذشته است.

ب (اشتهای من به مراتب بیشتر از گذشته است.

الف (من اصلا اشتها ندارم .

ب (من همیشه اشتها به غذا دارم.

۱۹) اشکال در تمرکز

من می توانم به خوبی گذشته تمرکز داشته باشم.

من نمی توانم به خوبی همیشه تمرکز داشته باشم .

خیلی سخت است که فکرم را روی هر چیزی به مدت طولانی متمرکز کنم.

من متوجه شده ام که نمی توانم روی هیچ چیزی تمرکز کنم.

۲۰) خستگی یا کسالت

من بیشتر از حد معمول خسته یا کسل نیستم.

زودتر یا بیشتر از حد معمول خسته یا کسل می شوم .

من به قدری خسته یا کسل می شوم که نمی توانم بسیاری از کارهایی را که قبلا می کردم ، انجام دهم.

من به قدری خسته یا کسل می شوم که نمی توانم اغلب کارهایی را که قبلا می کردم، انجام دهم .

۲۱) از دست دادن علاقه جنسی

من متوجه تغییر تازه ای در علاقه جنسی ام نشده ام .

من کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم .

من در حال حاضر به مراتب کمتر به امور جنسی علاقه دارم .

من علاقه جنسی ام را کاملا از دست داده ام .

پرسشنامه امید اشنایدر

ردیف	عبارت	کاملا درست	تأحدی درست	تأحدی غلط	کاملا غلط
۱	برای رهایی از گرفتاری به راه حل های زیادی فکر می کنم.				
۲	وقتی را تعیین می کنم با تمام وجود دنبالش می کنم.				
۳	بیشتر وقت ها احساس خستگی و بی حالی می کنم.				
۴	برای هر مشکلی راه حل های زیادی وجود دارد.				
۵	در بحث ها به آسانی کوتاه می آیم.				
۶	برای به دست آوردن چیزهایی که برایم مهم هستند به راه های گوناگون فکر می کنم				
۷	نگران سلامتی ام هستم.				
۸	در جاهایی که دیگران ناامید می شوند می توانم راه حل هایی پیدا کنم.				
۹	تجربه های گذشته ام آینده ی خوبی را برای من تضمین می کنند.				
۱۰	موفقیت های بسیاری در زندگی ام داشته ام.				
۱۱	معمولا خودم به اشتباهم پی می برم.				
۱۲	هدف هایی را که برایم مناسب هستند دنبال میکنم.				

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