



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

عزت نفس و احساس کنترل و تغییر ساختارهای انگیزشی خود می پردازند. اشکلات احتمالی اعضای گروه در این جلسه برطرف شده و پس از اینکه اعضا پرسشنامه های مورد نظر را پر کردند جلسه خاتمه می یابد.

پیوست ۲

آزمون ها:

مقیاس احساس کنترل
(Shapiro Sense of Control Scale)

دستورالعمل:

پرسشنامه احساس کنترل به منظور سنجش میزان کنترلی که شما در حال حاضر در ارتباط با موضوعات مختلف احساس می کنید، طرح شده است. از جمله این موضوعات عبارتند از: احساس کنترل بر روی خود، احساس کنترل بر روی دیگران، اهمیت کنترل برای شما و این که از نظر شما چه جنبه هایی از کنترل بر روی خود و دیگران نیازمند تغییر می باشند. هنگام پاسخ دهی، شماره ای را انتخاب کنید که احساس کنونی شما را درباره کنترلی که بر روی زندگی دارید، منعکس می کند. ما فرض را بر آن می گذاریم که پاسخ شما بیانگر احساس واقعی و صادقانه تان درباره هر پرسش است.

نمره گذاری	سوالات	
لطفاً برای هر سوال، دور نمره ای بین صفر(به هیچ وجه) تا هفت (کاملاً) خط بکشید		
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه	من احساس کنترل مطلوبی در زندگی دارم.	
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه	اگر بخواهم می توانم تغییراتی در زندگی ام بدهم تا کنترل بیشتری بر روی آن داشته باشم.	
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به	برای من دشوار نیست که بپذیرم جنبه های	

هیچ وجه	زیادی از زندگی ام را نمی توانم تغییر بدهم یا عوض کنم.	
کاملا ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به	من کنترل خودم را از دست می دهم.	
هیچ وجه		
کاملا ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به	من بر روی محیط اطراف ام (سایر مردم، موقعیتها) کنترلی ندارم.	
هیچ وجه		
کاملا ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به	من می توانم هدفهای روشن واقع گرایانه و معنی داری برای خودم وضع کنم.	
هیچ وجه		
کاملا ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به	من می توانم در مورد امور مهمی که در زندگی ام جریان دارند انتخاب درستی داشته باشم و تصمیمات خوبی بگیرم.	
هیچ وجه		
کاملا ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به	من می توانم در ارتباط با آنچه قصد تغییر آن را دارم، به گونه ای موثر و با قاطعیت عمل کنم.	
هیچ وجه		
کاملا ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به	من احساسات و انگیزه های خود را می شناسم و می دانم که آنها چه تاثیری بر من می گذارند.	
هیچ وجه		
کاملا ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به	احساس کنترل من بر روی امور نتیجه احساس مسئولیت مناسبی است که در ارتباط با آنها دارم.	
هیچ وجه		
کاملا ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به	به منظور رسیدن به اهداف ام به حد کافی تلاش میکنم و از نظم و دقت مناسبی برخوردارم.	
هیچ وجه		
کاملا ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به	خود را برای رسیدن به اهداف ام توانمند و دارای مهارتهای لازم می دانم.	
هیچ وجه		

کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه	من بیش از حد منفعل و درمانده هستم.	
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه	دیگران بیش از حد بر روی من اعمال نفوذ و کنترل می کنند.	
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه	احساس می کنم کنترل ام را بر روی اموری که قبلاً تحت کنترل داشته ام، از دست داده ام.	
کاملاً ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ به هیچ وجه	به اندازه کافی از احساس کنترل بر روی خودم (خود کنترلی) برخوردارم.	

آزمون عزت نفس کوپر اسمیت

دستورالعمل:

پاسخ دهنده عزیز :

جملات زیر را با دقت بخوانید و در صورتی که هر یک از آنها با وضعیت فعلی شما مطابقت دارد، در ستون "بلی" و چنانچه به هیچ شکلی با وضعیت شما مطابقت ندارد "خیر" را علامت بزنید.

ردیف	سوالات	بلی	خیر
۱	وقتی به عکسهایم نگاه می کنم اغلب ناراحت می شوم و فکر می کنم که آنها قیافه ام را خوب نشان نمی دهند.		
۲	از خود خیلی مطمئن هستم.		

	اغلب آرزو می‌کنم که ای کاش یک فرد دیگری بودم.	۳
	من دوست داشتنی هستم.	۴
	من یک عضو ارزشمند خانواده ام به شمار می‌آیم.	۵
	هیچ وقت درباره چیزی نگران نمی‌شوم.	۶
	صحبت کردن در مقابل جمع برایم سخت است.	۷
	بیشتر اوقات در خواب و خیال به سر می‌برم.	۸
	چیزهای زیادی در من وجود دارند که اگر می‌توانستم، آنها را تغییر می‌دادم.	۹
	به تصمیم‌های خود اطمینان کامل دارم.	۱۰
	دیگران از بودن با من لذت می‌برند.	۱۱
	در خانه زود عصبانی می‌شوم.	۱۲
	همیشه کار درست را انجام می‌دهم.	۱۳
	به کارایی خود در شغلم افتخار می‌کنم.	۱۴
	همیشه کسی باید به من بگوید چه کار کنم.	۱۵
	در مواجهه با کارهای جدید سریعاً خود را با شرایط آن تطبیق نمی‌دهم.	۱۶
	اغلب از آنچه انجام داده‌ام، متاسفم.	۱۷
	بین هم سن و سالان خود مشهور هستم.	۱۸
	معمولاً خانواده‌ام به احساسات من توجه می‌کنند.	۱۹
	هرگز ناخشنود نیستم.	۲۰
	ای کاش کارایی بهتری داشتم.	۲۱
	اغلب آرزو می‌کنم ای کاش شخص دیگری بودم.	۲۲
	اغلب در مواجهه با مشکلات توان رویارویی با آنها را دارم.	۲۳
	من فردی نسبتاً شادمان هستم.	۲۴
	من نزدیکانم را ناراحت می‌کنم.	۲۵
	احساس می‌کنم دیگران از من سوء استفاده می‌کنند.	۲۶
	من تمام کسانی را که می‌شناسم دوست دارم	۲۷
	تمایل دارم از من برای صحبت در جمع دعوت به عمل بیاید.	۲۸
	من خود را درک می‌کنم.	۲۹
	مثل من شدن خیلی سخت است.	۳۰
	همه چیز در زندگی من گره خورده است.	۳۱
	دیگران معمولاً از عقیده من پیروی می‌کنند.	۳۲
	هیچ کس در خانواده به من توجه زیادی نمی‌کند.	۳۳

	هرگز سرزنش نمی شوم.	۳۴
	آنطور که دوست دارم وظایفم را انجام نمی دهم.	۳۵
	می توانم تصمیم بگیرم و به آن پایبند بمانم.	۳۶
	من ترجیح می دهم که شبیه شخص دیگری باشم.	۳۷
	من خودم را دست کم می گیرم.	۳۸
	دوست ندارم با دیگران باشم.	۳۹
	فکر می کنم اگر متفاوت از آن چیزی که هستم باشم، نزدیکانم خوشحال خواهند شد.	۴۰
	من اصلا خجالتی نیستم.	۴۱
	من بیش از اندازه دستو پا چلفتی هستم.	۴۲
	من اغلب احساس می کنم که از خود شرمنده ام.	۴۳
	من به زیبایی دیگران نیستم.	۴۴
	اگر چیزی برای گفتن داشته باشم معمولا آن را می گویم.	۴۵
	گمان میکنم دیگران درصدد هستند که از من عیب جویی کنند.	۴۶
	خانواده ام مرا درک می کنند.	۴۷
	به دیگران اجازه می دهم مرا بخاطر انجام کار غلط سرزنش کنند.	۴۸
	آنقدر که دیگران احساس می کنند من آدم خوبی هستم، خوب نیستم.	۴۹
	برایم مهم نیست که بر من چه می گذرد.	۵۰
	من فردی شکست خورده هستم.	۵۱
	هنگام سرزنش به آسانی ناراحت می شوم.	۵۲
	افراد دیگر خانواده ام بیشتر از من مورد علاقه دیگران هستند.	۵۳
	اغلب اوقات این احساس را دارم که خانواده ام مرا تحت فشار قرار می دهند.	۵۴
	همیشه می دانم که به مردم چه بگویم.	۵۵
	اغلب از خودم دلسرد هستم.	۵۶
	معمولا چیزی مرا آزار نمی دهد.	۵۷
	نمی توان به من اعتماد کرد.	۵۸

DASS ۲۱

دستور العمل:

لطفا هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و با علامت * مشخص کنید که هر جمله طی هفته گذشته تا چه اندازه در مورد شما صدق می کند. توجه داشته باشید که جمله ی درست و غلطی وجود ندارد. وقت زیادی روی هر جمله صرف نکنید.

ردیف	سوالات	اص لا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱	برایم مشکل است که آرام بگیرم.				
۲	متوجه شده ام که دهانم خشک می شود.				
۳	فکر نمی کنم که بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (احساس مثبتی) را تجربه کنم.				
۴	تنفس کردن برایم مشکل می شود.				
۵	برایم سخت است که در انجام کار پیشقدم بشوم.				
۶	به موقعیتهایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم.				
۷	در بدنم احساس لرزش می کنم (مثلا دستها و پاهایم).				
۸	احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم.				
۹	نگرانم که مبادا در بعضی موقعیت ها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم.				
۱۰	احساس می کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.				
۱۱	خودم را پریشان و				

				سردرگم احساس میکنم.	
				آرام بودن و در آرامش بسر بردن برایم مشکل است.	۱۲
				احساس دلمردگی و دلشکستگی دارم.	۱۳
				نسبت به هر چیزی که مرا از کار باز دارد بی تحمل و ناپردبارم(صبر و تحمل ندارم).	۱۴
				احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.	۱۵
				قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم.	۱۶
				احساس می‌کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.	۱۷
				فکر میکنم بسیار حساس و زود رنج هستم.	۱۸
				بدون آنکه هیچگونه فعالیت بدنی انجام دهم متوجه شده‌ام که قلبم غیر عادی کار میکند(مثلا ضربان شدید قلب).	۱۹
				بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می‌کنم.	۲۰
				احساس می‌کنم زندگی بی معنی است.	۲۱

پرسشنامه اهداف و دل مشغولیه‌های شخصی:

- هر یک از ما اهداف و یا کارهای مختلفی داریم که می‌خواهیم آنها را در زندگی به دست بیاوریم و یا انجام بدهیم. این اهداف را می‌توان بر اساس ۹ بعد متفاوت ارزیابی کرد:
- ۱- رسیدن به هدف: تا چه اندازه می‌خواهید به آن هدف یا فعالیت دست یابید؟
 - ۲- اجتناب: تا چه اندازه می‌خواهید فعالیت مورد نظر را برطرف کنید یا از آن دوری کنید؟
 - ۳- درستی هدف: آیا هدف شما، و یا آنچه که انجام می‌دهید و یا می‌خواهید انجام بدهید، در مقایسه با جامعه، فرهنگ، و یا هر قانونی که در آن زندگی می‌کنید درست است
 - ۴- واقعی بودن هدف: آیا هدف شما و یا آنچه که انجام می‌دهید، با وجه به محدودیت‌های شما و موقعیت شما، یک هدف واقع‌گرایانه و قابل دسترسی است؟
 - ۵- تعهد درونی نسبت به هدف: برای دنبال کردن این هدف و دستیابی به آن چقدر مشتاق، دلگرم و ثابت قدم هستید؟ برای رسیدن به آن چقدر تلاش خواهید کرد؟
 - ۶- سود هیجانی: اگر به این هدف برسید، به عنوان نتیجه، انتظار دارید چقدر خشنودی هیجانی (مثلاً لذت، آسایش خاطر و یا شادی) را تجربه کنید؟ (از رسیدن به این هدف چقدر خشنود می‌شوید؟)
 - ۷- طرح و برنامه: آیا میدانید در ارتباط با هدف‌تان چه کاری باید انجام دهید؟ چه می‌خواهید و یا در حال حاضر چه کاری را انجام می‌دهید؟ چه قدمهایی را برای رسیدن به این هدف باید بردارید؟ آیا میدانید چگونه با مشکلات احتمالی هر مرحله باید روبه‌رو شوید؟
 - ۸- کنترل: زمانیکه برای رسیدن به یک هدف تلاش می‌کنید نقش کنترل شما در مقایسه با دیگران چقدر است؟ چقدر تلاش خود را در تنظیم و پیگیری این هدف مهم و برجسته می‌دانید؟
 - ۹- امید: اگر نهایت تلاش خود را به کار ببرید و در یک بازه زمانی منطقی، چقدر احتمال دارد که به هدف خود برسید؟

اکنون، اهداف مهم خود را و آنچه که می‌خواهید، فهرست بندی کنید و سپس به هر یک از ۹ بعد اشاره شده از ۰ تا ۱۰ نمره دهید. نمره ۰ برای حداقل نمره و ۱۰ برای حداکثر نمره.

هدف من و یا آنچه که می خواهم انجام دهم، عبارت است از (می توانید فقط کلمات کلیدی را بنویسید.	رسیدن به هدف	اجتناب	درستی هدف	واقعی بودن هدف	تعهد درونی نسبت به هدف	سود هیجانی	طرح و برنامه	کنترل	امید

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به [سایت مادسیج](#) مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.