



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست پ: پرسشنامه پر خاشگری باس و پری					
سؤال	کاملاً شبیه من است	تا حدودی شبیه من است	نه شبیه من است نه شبیه من نیست	تا حدودی شبیه من نیست	اصلاً شبیه من نیست
بعضی از دوستانم فکر می کنند عجول و تندخو هستم.					
اگر برای دفاع از حقوقم لازم باشد به زور متوسل شوم، این کار را خواهم کرد.					
وقتی مردم نسبت به من خوش رفتار هستند، تعجب می کنم که چه می خواهند.					
وقتی با دوستانم مخالف باشم، آزادانه به آن ها می گویم.					
وقتی خیلی عصبانی شوم، چیزها را می شکنم.					
وقتی دیگران با من مخالفند، نمی توانم برای اثبات نظراتم به آنها، استدلال کنم.					
دوست دارم بدانم چرا گاهی اوقات احساس خیلی بدی نسبت به امور دارم.					
گاهی اوقات، نمیتوانم اصرار درونی ام را برای صدمه زدن به شخص دیگر، کنترل کنم					
من خلق ملایمی دارم.					
در ابراز دوستی به اشخاص غریبه، بدگمان و مشکوک هستم.					
تا کنون پیش آمده که، افراد آشنا را ترسانده ام.					
سریع عصبانی شده، ولی به آسانی آرام می شوم.					
اگر شدیداً خشمگین شوم، ممکن است به دیگران صدمه بزنم.					
وقتی مردم مرا آزار می دهند، شاید به آنها بگویم که چه فکری درباره آنها میکنم					
گاهی حسادت می کنم.					
نمی توانم برای آسیب زدن به افراد، دلیل قانع کننده ای بیاورم.					
گاهی احساس می کنم روش ظلمانه ای را در زندگی پیش گرفته ام.					
به سختی خشمم را کنترل می کنم.					
وقتی نتیجه نمی گیرم، رنجشم را نشان می دهم.					
گاهی حس می کنم دیگران پشت سرم به من می خندند.					

					اغلب خودم را مخالف با دیگران می‌بینم.
					اگر کسی مرا بزند، من هم او را می‌زنم.
					گاهی حس می‌کنم مثل یک بشکه باروت آماده انفجار هستم.
					به نظر می‌رسد مردم همیشه می‌خواهند خرابکاری کنند.
					تاکنون مواردی پیش آمده که افرادی مرا هل داده اند، و ما دست به گریبان شده ایم
					می‌دانم که «دوستان» پشت سرم صحبت می‌کنند.
					دوستانم می‌گویند کمتر منطقی هستم.
					گاهی بدون هیچ دلیلی کنترلم را از دست می‌دهم.
					کمی بیشتر از دیگران نزاع و زد و خورد می‌کنم.

### ساختار جلسه‌های گروه درمانی کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR)

آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (بیگل، ۲۰۰۹) در ۸ جلسه هر جلسه‌ای به مدت یک الی یک ساعت و نیم آموزش داده شد.

جلسه اول

هدف‌ها:

- اجرای پیش‌آزمون

- آشنایی اعضا با همدیگر

- آشنایی اعضا با ساختار کلی جلسات

مفهوم سازی مشکل

- توضیحات کلی درباره روش آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی

بعد از اجرای پیش‌آزمون در مورد اهداف درمان و روش آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تعریف تنیدگی و بررسی تنیدگی‌های خاص دوره نوجوانی و نقش آن در سلامت و بهزیستی با شواهد پژوهشی توضیحاتی داده شد.

جلسه دوم

هدف‌ها:

- شناسایی عوامل تنیدگی‌زا

- ارتباط ذهن و بدن