



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست‌ها

پیوست الف: رضایت نامه پژوهش

دوست عزیز:

با سلام، تحقیق حاضر رابطه بین ابعاد مختلف انسانی که شامل احساسات، شخصیت و رفتار هستند را، مورد بررسی قرار می‌دهد. توجه داشته باشید که پاسخ درست یا غلط در این تحقیق وجود ندارد، بلکه ما به دانستن طرز تفکر، رفتار و یا احساس فعلی شما در زمینه‌های خاص علاقه‌مند هستیم. هنگام پاسخ‌دهی به آنچه که دوست دارید باشید و یا به نظر مردم، توجه نکنید بلکه بر اساس آن چه که هستید، پاسخ دهید.

مجری این طرح مرضیه قلی پور، دانشجوی ارشد مشاوره خانواده و فرآیند اجرای این طرح زیر نظر خانم دکتر سپهری شاملو و جناب آقای دکتر قنبری اساتید گروه روانشناسی در دانشگاه فردوسی مشهد می‌باشد.

پاسخ‌دهی به سوالات حدود ۴۵ دقیقه به طول می‌انجامد. در صورت رضایت به شرکت در پژوهش، لطفا اطلاعات عمومی و در ادامه پرسش‌نامه‌های پیوست را تکمیل نمایید.

باتشکر فراوان

قلی پور

اینجانب کارآموز..... تعهد می‌نمایم در صورت پذیرش در گروه، به‌طور منظم در جلسات گروه شرکت نمایم.

امضاء و تاریخ

پیوست ب: اطلاعات جمعیت شناختی

یادآوری: تمامی اطلاعات محرمانه است و فقط در اختیار محقق قرار می‌گیرد. این یافته‌ها صرفاً جهت پژوهش حاضر به کار گرفته می‌شود و در سطح گروهی بررسی و تحلیل می‌شود.

نام و نام خانوادگی:

سن:

وضعیت تاهل:

- متاهل
متارکه
 مجرد
مطلقه
فوت
 همسر

وضعیت تحصیلی:

- بی سواد
سیکل
دیپلم
لیسانس
لیسانس یا بالاتر
فوق

وضعیت شغلی:

- بیکار
شاغل
پاره وقت
تمام وقت
آموز یا دانشجو
دانش

وضعیت ملیتی:

- ایرانی
غیرایرانی {اگر قومیت خاصی هم دارید لطفاً مشخص کنید؟}.....

تعداد برادران: تعداد خواهران:

شما چندمین فرزند خانواده هستید؟.....

میزان روابط خانوادگی تان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

- خیلی کم کم
متوسط خوب
خیلی خوب خوب

کیفیت روابط خانوادگی تان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

خیلی بد بد
.....
متوسط
.....
خوب
.....
خیلی خ
.....
وب

میزان روابط شما با دوستان و همکاران تان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

خیلی کم کم
.....
.....
متوسط
.....
خوب
.....
خیلی خوب

کیفیت روابط با دوستان و همکاران تان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

خیلی بد بد
.....
متوسط
.....
خوب
.....
خیلی خ
.....
وب

نوع معلولیت؟.....

سن عارضه وارد شده؟.....

علت ایجاد معلولیت؟.....

شدت معلولیت به چه میزانی است؟

خفیف متوسط شدید

آیا بیماری خاص دیگری نیز دارید؟ بلی خیر چه بیماری؟.....

آیا داروی خاصی مصرف می‌کنید؟ بلی خیر چه دارویی؟.....

آیا برای انجام کارهای شخصی (مثل نظافت، غذاخوردن، و...) نیاز به کمک و حمایت اطرافیان دارید؟

بلی خیر از چه کسی؟.....

آیا از وسیله کمکی خاصی (مثل ویلچر، عصا، واکر و...) استفاده می‌کنید؟

بلی خیر از چه وسیله‌ای؟.....

پیوست ج: پرسش‌نامه کیفیت زندگی

(Quality of life questionnaire)

(لطفاً هر یک از عبارات را به دقت مطالعه نموده و با توجه به علایق، معیارها، آرزوها، خوشی‌ها و نگرانی‌هایتان در طول چهار هفته گذشته، یکی از گزینه‌ها را انتخاب و در مربع مربوط به آن ضربدر بزنید.)

ردیف	سوالات	گزینه‌ها				
۱	کیفیت زندگی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟	خیلی خوب	خوب	نه خوب و نه بد	بد	خیلی بد
۲	چقدر از وضعیت سلامتی خود رضایت دارید؟	کاملاً راضیم	راضیم	نسبتاً راضیم	راضی نیستم	خیلی ناراضیم
۳	دردهای جسمانی و مشکلات بدنی چقدر مانع انجام فعالیت‌ها و کارهای مورد علاقه شما می‌شود؟	فوق‌العاده زیاد	خیلی زیاد	تا حدودی	در حد کم	اصلاً مانع نشده
۴	آیا برای انجام کارهای روزمره، به درمانهای پزشکی (دارو و دستورات خاص پزشکی) نیاز دارید؟	فوق‌العاده زیاد	خیلی زیاد	تا حدودی	در حد کم	اصلاً نیاز ندارم
۵	چقدر از زندگی لذت می‌برید؟ زندگی چقدر به نظرتان لذت‌بخش و شیرین است؟	فوق‌العاده زیاد	خیلی زیاد	در حد متوسط	در حد کم	اصلاً لذت - بخش نیست
۶	زندگی شما تا چه حد معنادار (با ارزش) است؟	فوق‌العاده زیاد	خیلی زیاد	در حد متوسط	در حد کم	اصلاً با معنا نیست
۷	در انجام کارها و امور روزمره خود تا چه حد تمرکز دارید؟	فوق‌العاده زیاد	خیلی زیاد	در حد متوسط	در حد کم	اصلاً تمرکز ندارم
۸	در زندگی روزمره خود چقدر احساس امنیت و آرامش می‌کنید؟	فوق‌العاده زیاد	خیلی زیاد	در حد متوسط	در حد کم	اصلاً چنین احساسی ندارم
۹	محیط اطراف شما، تا چه حد سالم و بهداشتی است؟	فوق‌العاده زیاد	خیلی زیاد	در حد متوسط	در حد کم	اصلاً سالم و بهداشتی

نیست	کم	متوسط				
اصلا ندارم	در حد کم	در حد متوسط	اغلب اوقات	کاملا- همیشه	آیا برای زندگی روزمره انرژی کافی دارید؟	۱۰
اصلا	در حد کم	در حد متوسط	به مقدار زیاد	کاملا	آیا قادرید شکل ظاهری بدن خود را بپذیرید؟ (از ظاهر خودتان راضی هستید؟)	۱۱
اصلا	در حد کم	در حد متوسط	اکثر اوقات	کاملا	آیا برای رفع نیازهای خود پول کافی دارید؟	۱۲
اصلا	در حد کم	در حد متوسط	در حد زیاد	کاملا	اطلاعات مورد نیاز روزمره به چه میزان در دسترس شماست؟	۱۳
اصلا فرصت ندارم	در حد کم	در حد متوسط	تا حد زیاد	کاملا	به چه میزان امکان فعالیت‌های تفریحی دارید؟	۱۴
اصلا ندارم	در حد کم	در حد متوسط	تا حد زیاد	کاملا	تحرك و چابکی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟	۱۵
اصلا راضی نیستم	در حد کم	در حد متوسط	تا حد زیاد	کاملا	چقدر از وضعیت خواب خود راضی هستید؟	۱۶
اصلا راضی نیستم	در حد کم	در حد متوسط	تا حد زیاد	کامل	چقدر از توانایی خود برای انجام فعالیت‌های روزمره زندگی راضی هستید؟	۱۷
اصلا راضی نیستم	در حد کم	در حد متوسط	تا حد زیاد	کاملا	چقدر در استفاده از توانایی خود در انجام کارها رضایت دارید؟	۱۸
اصلا راضی نیستم	در حد کم	در حد متوسط	تا حد زیاد	کاملا	چقدر از خودتان رضایت دارید؟	۱۹
اصلا راضی نیستم	در حد کم	در حد متوسط	تا حد زیاد	کاملا	چقدر از روابط اجتماعی‌تان با دیگران رضایت دارید؟	۲۰
اصلا راضی	در حد کم	در حد متوسط	تا حد زیاد	کاملا	چقدر از روابط عاطفی خود با همسر رضایت دارید؟	۲۱

					یا دیگران رضایت دارید؟	
نیستم	کم	متوسط				
اصلاً راضی نیستم	در حد کم	در حد متوسط	تا حد زیاد	کاملاً	چقدر از حمایتی که از دوستان و آشنایان خود دریافت می‌کنید رضایت دارید؟	۲۲
اصلاً راضی نیستم	در حد کم	در حد متوسط	تا حد زیاد	کاملاً	چقدر از شرایط و امکانات محل زندگی خود رضایت دارید؟	۲۳
اصلاً راضی نیستم	در حد کم	در حد متوسط	تا حد زیاد	کاملاً	چقدر از دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی رضایت دارید؟	۲۴
اصلاً راضی نیستم	در حد کم	در حد متوسط	تا حد زیاد	کاملاً	چقدر از دسترسی به امکانات حمل و نقل و وضعیت رفت و آمد خود رضایت دارید؟	۲۵
هیچ وقت	به ندرت	بعضی اوقات	اکثر اوقات	همیشه	هرچند وقت شما دچار احساسات منفی‌ای نظیر غم، افسردگی و اضطراب می‌شوید؟	۲۶

پرسش‌نامه ۵: پرسشنامه روابط چندبعدی خود-بدن

(Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire)

دوست عزیز، این پرسش‌نامه شامل تعدادی جمله درباره شیوه تفکر، احساس یا رفتار شماست. هر جمله را با دقت

بخوانید و مشخص کنید که چقدر در مورد شخص شما صدق می‌کند. در نظر داشته باشید که برای هر پرسش پاسخ صحیح و یا غلط وجود ندارد.

ردیف	سوالات	کاملاً مخالفم	غالباً مخالفم	نظری ندارم	غالباً موافقم	کاملاً موافقم
۱	قبل از این‌که بیرون بروم، همیشه به قیافه‌ام توجه می‌کنم.					
۲	دقت می‌کنم لباسی بخرم که خیلی بهم بیاید.					
۳	غالب تست‌های تناسب اندامم تأیید می‌شوند.					
۴	برایم مهم است که از نظر بدنی قدرت بالایی داشته باشم.					
۵	اندامم از نظر جنسی جذاب است.					
۶	در برنامه‌های ورزشی منظم شرکت نمی‌کنم.					
۷	قیافه‌ام را همان‌طور که هست دوست دارم.					
۸	هروقت که بتوانم، خودم را در آینه وارسی می‌کنم.					
۹	قبل از بیرون رفتن، معمولاً زمان زیادی را صرف حاضر شدن می‌کنم.					
۱۰	قدرت تحمل جسمانی من بالاست.					

					۱۱ ورزش کردن برایم اهمیتی ندارد.
					۱۲ به صورت فعال برای متناسب نگهداشتن اندام خود تمرین نمی‌کنم.
					۱۳ غالباً فراد مرا خوش تیپ می‌دانند.
					۱۴ برایم مهم است که همیشه قیافه مناسبی داشته باشم.
					۱۵ از وسایل آرایشی اندکی استفاده می‌کنم.
					۱۶ مهارت‌های بدنی را راحت یاد می‌گیرم.
					۱۷ داشتن تناسب اندام در زندگی من از اولویت بالایی برخوردار نیست.
					۱۸ برای افزایش قدرت بدنی خود تلاش می‌کنم.
					۱۹ قیافه لخت (بدون لباس) خودم را دوست دارم.
					۲۰ اگر تمیز و مرتب نباشم خجالت می‌کشم.
					۲۱ معمولاً هرلباسی را که دم دست باشد، بدون توجه به این که چطور به نظر می‌رسد، می‌پوشم.
					۲۲ در ورزش‌ها یا بازی‌های بدنی ضعیف هستم.
					۲۳ به ندرت درباره مهارت‌های ورزشی خود فکر می‌کنم.
					۲۴ برای بهبود توان جسمی‌ام تلاش می‌کنم.
					۲۵ تناسب لباس‌هایم را دوست دارم.
					۲۶ برایم مهم نیست که دیگران در مورد قیافه‌ام

					چه فکرمی کنند.
					۲۷ برای آراستگی و تمیزی موهایم اهمیتی خاص فائلم.
					۲۸ از اندامم خوشم نمی‌آید.
					۲۹ به بهبود توانایی‌هایم در فعالیت‌های جسمانی اهمیتی نمی‌دهم.
					۳۰ سعی می‌کنم از نظر جسمی فعال باشم.
					۳۱ از نظر جسمانی آدم جذابی نیستم.
					۳۲ هیچ‌وقت به قیافه خودم فکر نمی‌کنم.
					۳۳ همیشه سعی می‌کنم قیافه ظاهری خودم را بهترکنم.
					۳۴ اندام بسیار متناسبی دارم.
					۳۵ در طول سال به‌طور منظم ورزش می‌کنم.

با استفاده از اعداد مشخص شده، میزان رضایت خود را از بدن‌تان در زمینه‌های زیر تعیین کنید.

ردیف	گزینه‌ها	بسیار ناراضی	ناراضی	بی تفاوت	راضی	بسیار راضی
۱	چهره (اجزاء چهره، ترکیب چهره)					
۲	مو (رنگ مو، ضخامت مو، بافت مو)					
۳	پایین تنه (باسن، ران‌ها، پاها)					

					۴	میان تنه (کمر، شکم)
					۵	بالاتنه (سینه‌ها، شانه‌ها، بازوها)
					۶	کشیدگی عضلات
					۷	وزن
					۸	قد
					۹	قیافه کلی

پیوست ۵: پرسشنامه سلامت عمومی

(General Health Questioner)

با استفاده از این پرسش‌نامه می‌خواهیم بدانیم آیا در چند هفته گذشته، ناراحتی جسمانی داشته‌اید و یا به طور کلی، وضعیت عمومی سلامت شما چگونه بوده‌است. لطفاً روی پاسخی که فکر می‌کنید بیشتر از پاسخ‌های دیگر با وضعیت شما مطابقت دارد، علامت بزنید. یادتان باشد، می‌خواهیم وضعیت کنونی‌تان را در چند هفته اخیر بدانیم، نه آنچه در گذشته وجود داشته است.

ردیف	سوالات	اصلا	در حد معمول	بیش از حد معمول	به مراتب بیشتر از حد معمول
۱	آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که کاملاً خوب و سالم هستید؟				
۲	آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که به داروی تقویتی نیاز دارید؟				
۳	آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز احساس ضعف و سستی کرده‌اید؟				
۴	آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که بیمار هستید؟				
۵	آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز سر درد داشته‌اید؟				
۶	آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که سرتان را محکم با چیزی مثل دستمال بسته‌اید یا این‌که فشاری به سرتان وارد می‌شود؟				
۷	آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که				

				بعضی وقت‌ها بدنتان داغ و یا سرد می‌شود؟	
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی دچار بی‌خوابی شده باشید؟	۸
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز شب‌ها وسط خواب بیدار می‌شوید؟	۹
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که دائما تحت فشار هستید؟	۱۰
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز عصبانی و بدخلق شده‌اید؟	۱۱
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای هراسان و یا وحشت زده شده‌اید؟	۱۲
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز متوجه شده‌اید که انجام هر کاری از توانایی شما خارج است؟	۱۳
				یا از یک‌ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که در تمامی مدت عصبی هستید و دل‌شوره دارید؟	۱۴
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز توانسته‌اید خودتان را مشغول و سرگرم نگه دارید؟	۱۵
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که وقت بیشتری را صرف انجام کارها نمایید؟	۱۶
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز بطور کلی احساس کرده‌اید که کارها را بخوبی انجام می‌دهید؟	۱۷
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز از نحوه انجام کارهایتان احساس رضایت می‌کنید؟	۱۸
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که	۱۹

				نقش مفیدی درانجام کارها به عهده دارید؟	
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز توانایی تصمیم‌گیری درباره مسائل را داشته‌اید؟	۲۰
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز قادر بوده اید از فعالیت‌های روزمره زندگی لذت ببرید؟	۲۱
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز فکر کرده‌اید که شخص بی‌ارزشی هستید؟	۲۲
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که زندگی کاملاً نا امیدکننده است؟	۲۳
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که زندگی ارزش زنده بودن را ندارد؟	۲۴
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز به این مسئله فکر کرده‌اید که ممکن است دست به خودکشی بزنید؟	۲۵
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که چون اعصاب‌تان خراب است نمی‌توانید کاری انجام دهید؟	۲۶
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز به این نتیجه رسیده‌اید که ای کاش مرده بودید و کلاً از شر زندگی خلاص می‌شدید؟	۲۷
				آیا از یک‌ماه گذشته تا به امروز این فکر به ذهن‌تان رسیده‌است که بخواهید به زندگی‌تان خاتمه دهید؟	۲۸

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