



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست‌ها

پرسشنامه امید

لطفاً میزان موافقت و مخالفت خود را به هر یک از عبارات زیر با علامت ضربدر ذیل گزینه‌های مشخص شده، علامت بزیند

کاملاً درست	ناحلی درست	ناحلی غلط	کاملاً غلط	عبارات
۴	۳	۲	۱	۱. برای رهایی از گرفتاری به راه حل‌های زیادی فکر می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۲. وقتی هدفی را برای خودم تعیین می‌کنم با همه‌ی وجود دنبالش می‌کنم.
۹	۹	۹	۹	۳. بیشتر وقت‌ها احساس خستگی و بی‌حالی می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۴. برای هر مشکلی راه‌حل‌های زیادی وجود دارد.
۹	۹	۹	۹	۵. در بحث‌ها و مشاجرات به آسانی کوتاه می‌آیم.
۴	۳	۲	۱	۶. برای به دست آوردن چیزهایی که برایم مهم هستند، به راه‌های گوناگون فکر می‌کنم.
۹	۹	۹	۹	۷. نگران سلامتی‌ام هستم.
۴	۳	۲	۱	۸. در جاهایی که دیگران ناامید می‌شوند، من می‌توانم راه‌حلی پیدا کنم.
۴	۳	۲	۱	۹. تجربه‌های گذشته‌ام، آینده خوبی را برای من تضمین می‌کنند.
۴	۳	۲	۱	۱۰. موفقیت‌های بسیار بزرگی در زندگی‌ام داشته‌ام.
۹	۹	۹	۹	۱۱. معمولاً خودم به اشتباهم پی می‌برم.
۴	۳	۲	۱	۱۲. هدف‌هایی را که برایم مناسب هستند، دنبال می‌کنم.

پیوست‌ها

پرسشنامه شادکامی اکسفورد

در زیر جملاتی وجود دارد که در رابطه با احساس و افکار شخصی شما در هفته ی اخیر، می باشد. در پاسخنامه مناسب ترین گزینه را علامت بزنید.

<p>جمله اول:</p> <p>الف) احساس شادینمی کنم.</p> <p>ب) نسبتاً احساس شادی می کنم.</p> <p>ج) خیلی شاد هستم.</p> <p>د) بیش از حد شاد هستم.</p>	<p>جمله دوم:</p> <p>الف) نسبت به آینده خوش بین نیستم.</p> <p>ب) نسبت به آینده خوش بین هستم.</p> <p>ج) احساس می کنم آینده‌ای نوید بخش در انتظارم هست.</p> <p>د) احساس می کنم زندگی‌ای سرشار از امید پیش رو دارم.</p>
<p>جمله سوم:</p> <p>الف) در حقیقت از هیچ جنبه ای از زندگی ام راضی نیستم.</p> <p>ب) از بعضی از جنبه های زندگی ام راضی هستم.</p> <p>ج) از بسیاری از جنبه های زندگی ام راضی هستم.</p> <p>د) از همه جنبه های زندگی ام راضی هستم.</p>	<p>جمله چهارم:</p> <p>الف) احساس میکنم کنترل چندانی بر زندگی ام ندارم.</p> <p>ب) احساس می کنم تا اندازه ایدر زندگی ام کنترل دارم.</p> <p>ج) احساس می کنم بیشتر اوقات بر زندگی ام کنترل دارم.</p> <p>د) احساس می کنم بر تمام جنبه های زندگی ام کنترل دارم.</p>
<p>جمله پنجم:</p> <p>الف) احساس می کنم زندگی چندان رضایت بخش نیست.</p> <p>ب) احساس میکنم زندگی رضایت بخش است.</p> <p>ج) احساس میکنم زندگی بسیار رضایت بخش است.</p> <p>د) احساس میکنم زندگی نهایت رضایت بخش است.</p>	<p>جمله ششم:</p> <p>الف) از خودم چندان راضی نیستم.</p> <p>ب) از آنچه هستم احساس رضایت می کنم.</p> <p>ج) از آنچه هستم خیلی احساس رضایت می کنم.</p> <p>د) از آنچه هستم شدیداً احساس رضایت می کنم.</p>
<p>جمله هفتم:</p> <p>الف) هرگز بر رویدادهای زندگی اثر خوبی نمی گذارم.</p> <p>ب) به ندرت بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم.</p> <p>ج) معمولاً بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم.</p> <p>د) همیشه بر رویدادهای زندگی اثر خوبی می گذارم.</p>	<p>جمله هشتم:</p> <p>الف) با زندگی کنار می آیم.</p> <p>ب) از نظر من زندگی خوب است.</p> <p>ج) از نظر من زندگی خیلی خوب است.</p> <p>د) من عاشق زندگی هستم.</p>
<p>جمله نهم:</p> <p>الف) در واقع به دیگران علاقه ای ندارم.</p> <p>ب) کمابیش به دیگران علاقه دارم.</p>	<p>جمله دهم:</p> <p>الف) تصمیم گیری برایم مشکل است.</p> <p>ب) تصمیم گیری برایم نسبتاً آسان است.</p>

پیوست‌ها

<p>(ج) در بیشتر موارد، تصمیم‌گیری برایم آسان است.</p> <p>(د) به راحتی می‌توانم، هر نوع تصمیمی بگیرم.</p>	<p>(ج) خیلی به دیگران علاقه دارم.</p> <p>(د) شدیداً به دیگران علاقه دارم.</p>
<p>جمله دوازدهم:</p> <p>(الف) هنگام بیدار شدن از خواب به ندرت احساس رفع خستگی می‌کنم.</p> <p>(ب) گه‌گاه وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس رفع خستگی می‌کنم.</p> <p>(ج) معمولاً وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس رفع خستگی می‌کنم.</p> <p>(د) همیشه وقتی از خواب بیدار می‌شوم، احساس رفع خستگی می‌کنم.</p>	<p>جمله یازدهم:</p> <p>(الف) شروع هر کاری برایم مشکل است.</p> <p>(ب) شروع هر کاری برایم نسبتاً آسان است.</p> <p>(ج) شروع هر کاری برایم آسان است.</p> <p>(د) احساس می‌کنم می‌توانم هر کاری را به عهده بگیرم.</p>
<p>جمله چهاردهم:</p> <p>(الف) احساس می‌کنم زیبایی و قشنگی در دنیا وجود ندارد.</p> <p>(ب) بعضی چیزهای دنیا را زیبا می‌بینم.</p> <p>(ج) بسیاری از چیزهای دنیا را زیبا می‌بینم.</p> <p>(د) همه‌ی دنیا برایم زیبا و قشنگ جلوه می‌کند.</p>	<p>جمله سیزدهم:</p> <p>(الف) احساس می‌کنم به هیچ وجه توان و نیرویی ندارم.</p> <p>(ب) احساس می‌کنم تا اندازه‌ای توان و نیرو دارم.</p> <p>(ج) احساس می‌کنم سرشار از توان و نیرو هستم.</p> <p>(د) احساس می‌کنم بی‌اندازه توان و نیرو دارم.</p>
<p>جمله شانزدهم:</p> <p>(الف) احساس سلامتی و تندرستی نمی‌کنم.</p> <p>(ب) کمابیش احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم.</p> <p>(ج) بسیار احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم.</p> <p>(د) کاملاً احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم.</p>	<p>جمله پانزدهم:</p> <p>(الف) احساس می‌کنم ذهنم هوشیار نیست.</p> <p>(ب) احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی هوشیارم.</p> <p>(ج) احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی بسیار هوشیارم.</p> <p>(د) احساس می‌کنم از لحاظ ذهنی کاملاً هوشیارم.</p>
<p>جمله هجدهم:</p> <p>(الف) از گذشته خاطره‌های خوش زیادی ندارم.</p> <p>(ب) از گذشته چند خاطره خوش دارم.</p> <p>(ج) بیشتر خاطره‌های گذشته من خوش هستند.</p> <p>(د) تمام خاطره‌های گذشته من خوش هستند.</p>	<p>جمله هفدهم:</p> <p>(الف) نسبت به دیگران چندان احساس صمیمیت نمی‌کنم.</p> <p>(ب) نسبت به دیگران تا حدودی احساس صمیمیت می‌کنم.</p> <p>(ج) نسبت به دیگران خیلی احساس صمیمیت می‌کنم.</p> <p>(د) به همه انسان‌ها عشق می‌ورزم.</p>
<p>جمله بیستم:</p> <p>(الف) بین آنچه دوست داشتم انجام بدهم و آنچه انجام داده‌ام، فاصله است.</p> <p>(ب) بعضی از چیزهایی که می‌خواستم، انجام داده‌ام.</p> <p>(ج) بسیاری از چیزهایی که می‌خواستم، انجام داده‌ام.</p>	<p>جمله نوزدهم:</p> <p>(الف) هرگز حالت شور و شوق ندارم.</p> <p>(ب) بعضی وقت‌ها دارای شور و شوق هستم.</p> <p>(ج) بیشتر وقت‌ها شور و شوق دارم.</p>

پیوست‌ها

<p>(د) همه چیزهایی که می‌خواستیم، انجام داده‌ام.</p>	<p>(د) همیشه دارای شور و شوق هستم.</p>
<p>جمله بیست و دوم: الف) از بودن با دیگران لذت نمی‌برم. ب) گاهی از بودن با دیگران لذت می‌برم. ج) معمولاً از بودن با دیگران لذت می‌برم. د) همیشه از بودن با دیگران لذت می‌برم.</p>	<p>جمله بیست و یکم: الف) نمی‌توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم. ب) تا اندازه‌ای می‌توانم وقتم را خوب تنظیم کنم. ج) می‌توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم. د) می‌توانم وقتم را برای هر کاری که می‌خواهم، اختصاص دهم.</p>
<p>جمله بیست و چهارم: الف) در زندگی هدف خاصی ندارم. ب) زندگی‌ام تا اندازه‌ای معنادار و هدفمند است. ج) زندگی‌ام پر از معنا و هدف است. د) کل زندگی من معنادار و هدفمند است.</p>	<p>جمله بیست و سوم: الف) اثر خوبی بر دیگران نمی‌گذارم. ب) گاهی اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم. ج) معمولاً اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم. د) همیشه اثر خوبی بر دیگران می‌گذارم.</p>
<p>جمله بیست و ششم: الف) به ندرت می‌خندم. ب) کمابیش می‌خندم. ج) زیاد می‌خندم. د) همیشه در حال خندیدن هستم.</p>	<p>جمله بیست و پنجم: الف) من احساس تعهد و فعالیت چندانی نمی‌کنم. ب) گاهی احساس تعهد و فعالیت می‌کنم. ج) غالباً احساس تعهد و فعالیت می‌کنم. د) من همیشه احساس تعهد و فعالیت می‌کنم.</p>
<p>جمله بیست و هشتم: الف) آدم جذابی نیستم. ب) نسبتاً جذاب هستم. ج) جذاب هستم. د) بی‌اندازه جذاب هستم.</p>	<p>جمله بیست و هفتم: الف) فکر می‌کنم دنیا جای خوبی نیست. ب) فکر می‌کنم دنیا کمابیش جای خوبی است. ج) فکر می‌کنم دنیا جای خیلی خوبی است. د) فکر می‌کنم دنیا جای عالی‌ای است.</p>
<p>(ج) بیشتر چیزها را جالب می‌بینم. (د) به نظر من همه چیزها جالبند.</p>	<p>جمله بیست و نهم: الف) به نظر من هیچ چیز جالبی وجود ندارد. ب) بعضی چیزها را جالب می‌بینم.</p>

پیوست‌ها

پرسشنامه رضایت از زندگی

کاملاً مخالفم	مخالفم	کمی مخالفم	نظری ندارم	کمی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم	لطفاً هر یک از سوالات زیر را به دقت بخوانید و بر حسب آنچه که در مورد شما صدق می‌کند پاسخ دهید
							۱. زندگی من در اکثر موارد به آرمان‌هایم نزدیک بوده است.
							۲. شرایط زندگی من عالی است .
							۳. از زندگی ام راضی هستم.
							۴. تا کنون هر آنچه را که در زندگی ام می‌خواستم را به دست آورده‌ام .
							۵. اگر می‌توانستم دوباره زندگی کنم تقریباً هیچ چیز را تغییر نمی‌دادم.

پیوست‌ها

پرسشنامه کیفیت زندگی

سوالات زیر را بدقت بخوانید و اولین گزینه ای که به ذهنتان می رسد علامت بزنید.

حداکثر مسکن	خیلی زیاد	اندازه متوسط	یک کمی	اصلاً	در سوالات زیر بگویید که چقدر موارد خاص و مورد نظر را در ۴ هفته پیش تجربه کرده‌اید
					۳. چقدر درد جسمانی مانع انجام کارهای روزمره‌تان می گردد.
					۴. چقدر برای فعالیت های روزمره نیازمند درمان پزشکی هستید؟
					۵. چقدر از زندگی خود لذت می برید؟
					۶. چقدر احساس میکنید که زندگی شما معنی دار است؟
					۷. چقدر قادر به تمرکز هستید؟
					۸. چقدر در زندگی روزمره خود احساس امنیت می کنید؟
					۹. چقدر محیط اطراف شما سالم است؟

کاملاً	اکثراً	متوسط	کمی	اصلاً	سوالات زیر در باره این است که در ۴ هفته اخیر امور را چگونه تجربه کرده اید و قادر به انجام چه چیزهایی بوده اید
					۱۰. آیا برای زندگی روزمره انرژی کافی دارید؟
					۱۱. آیا از ظاهر بدن خود راضی هستید؟
					۱۲. آیا به اندازه احتیاج پول دارید؟
					۱۳. چقدر به اطلاعات مورد نیاز روزمره خود دسترسی دارید؟

پیوست‌ها

					۱۴. چقدر امکان فعالیتهای تفریحی دارید؟
خیلی خوب	خوب	نه خوب و نه بد	بد	خیلی بد	۱۵. چقدر می‌توانید جابجا شوید و تحرک داشته باشید؟
خیلی راضی	راضی	نه راضی و نه ناراضی	ناراضی	خیلی ناراضی	سوالات زیر نیز در باره این است که در ۴ هفته اخیر امور را چگونه تجربه کرده‌اید و قادر به انجام چه چیزهایی بوده و چقدر از آن رضایت داشته‌اید
					۱۶. چقدر از خواب خود رضایت دارید؟
					۱۷. چقدر از توانایی خود در انجام امور روزمره زندگی رضایت دارید؟
					۱۸. چقدر از توانایی خود برای کار کردن (اشتغال) رضایت دارید؟
					۱۹. چقدر از خودتان رضایت دارید؟
					۲۰. چقدر از روابط خصوصی خود رضایت دارید؟
					۲۱. چقدر از روابط عاطفی خود رضایت دارید؟
					۲۲. چقدر از حمایتی که از دوستان خود دریافت می‌کنید، رضایت دارید؟
					۲۳. چقدر از شرایط محل سکونت خود رضایت دارید؟
					۲۴. چقدر از دسترسی خود به خدمات بهداشتی و درمانی رضایت دارید؟
					۲۵. چقدر از امکانات حمل و نقل خود راضی هستید؟

همیشه	اکثراً	نسبتاً	بندرت	هرگز	۲۶. چقدر دچار حالاتی مانند خلق غمگین، ناامیدی، اضطراب و افسردگی میشوید؟
-------	--------	--------	-------	------	---

Survey and Comparison the Relationship between Quality of life, Happiness and Hope with Life satisfaction in warfare veterans and normal spouse

Abstract

Today health specialist for assessment the health of people in clinical and non-clinical situation, surveys the general factors that mean "life satisfaction", not only the health indices. War is the most common type of problem in every society and for its debilitating nature, lead to decrease the life satisfaction in some dimensions like physical, psychological, social relationships and economic status of life, and effects on family and wife's of veterans, before and after of it.

Surveys showed that the family of warfare veterans experiences some psychological and medical problems that effect negatively on life satisfaction. In the present study hints to some variables that increase life satisfaction. Present study was conducted to survey and comparison the relationship between quality of life, welfare and hope with life satisfaction in warfare veterans and usual peoples' wife .World health organization quality of life scale (WHOQOLS), Oxford happiness scale (OHS), Adult Dispositional Hope Scale (ADHS) and life satisfaction questionnaires (SWLS) was used to assess the quality of life, happiness, hope and life satisfaction of 177 warfare veterans and usual people wives. For data analyzing Pearson correlation coefficient were used and showed positive and significant relation between quality of life, happiness, and hope and life satisfaction ($P<0.05$). Regression coefficient were used to assessing the level of predictability of quality of life, happiness, hope, and results showed that quality of life, happiness, hope could predict life satisfaction in veteranse spouse ($P<0.05$, $R^2=36$) and normal spouse ($P<0.05$, $R^2=27$). Then in attention to present study results, we could say that quality of life, happiness, and hope and life satisfaction in wives of warfare veterans are significantly lower that wives of usual people. Thus we could say that with optimizing the quality of life, happiness and hope in wives of warfare veterans and usual people we will increase life satisfaction of them.

Keywords: quality of life, happiness, hope, life satisfaction, and wife's of warfare veterans and normal spouse.

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