



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مدت اسارت: سن: تحصیلات: شغل: تاهل:

مقیاس (RIES)

چنانچه در زندگی گذشته شما اتفاق و رویداد ناخوشایند و استرس زایی رخ داده است یکی از جدیدترین آنها را در پایین ذکر کنید.

در..... برای شما اتفاق افتاده.....

(تاریخ) (رویداد زندگی)

با توجه به واقعه‌ای که برای شما اتفاق افتاده و شما در بالا آنرا ذکر کرده‌اید، در ستون زیر فهرستی از اظهار نظرهای افراد پس از وقوع رویدادهای ضربه‌آمیز یا استرس‌زای زندگی نوشته شده است. لطفاً هر اظهار نظر را بدقت بخوانید و مشخص کنید که هر عبارت، تا چه اندازه با وضع شما مطابقت داشته است. اگر اظهار نظری با وضع شما در خلال این مدت منطبق نبود، در ستون «به هیچ وجه» علامت بگذارید.

اغلب	گاهی	به ندرت	به هیچ وجه	سوال
				۱- وقتی اصلاً انتظار ندارم درباره آن به فکر فرو می‌روم.
				۲- وقتی درباره آن فکر می‌کنم یا به یاد می‌آید، سعی می‌کنم ناراحت نشوم.
				۳- سعی می‌کنم آن را از خاطرم محو کنم.
				۴- به علت تصاویر یا افکاری که درباره آن به ذهنم خطور می‌کند به خواب رفتن یا در خواب ماندن برایم سخت است.
				۵- موجی از احساسات درباره آن وجودم را فرا می‌گیرد.
				۶- درباره آن خوابهایی می‌بینم.
				۷- از هر چیزی که آن را به یاد می‌آورد، دوری می‌کنم.
				۸- احساس می‌کنم که انگار آن اتفاق نیفتاده یا واقعی نبوده است.
				۹- سعی می‌کنم درباره آن حرف نزنم.
				۱۰- تصاویری درباره آن ذهنم را فرا می‌گیرند.
				۱۱- چیزهای دیگری وادارم می‌کنند تا درباره آن فکر کنم.
				۱۲- می‌دانم که هنوز احساسات زیادی درباره آن دارم اما با آنها درگیر نمی‌شوم.
				۱۳- سعی می‌کنم درباره آن فکر نکنم.
				۱۴- هر نوع اشاره‌ای، احساساتم را درباره آن تازه می‌کند.
				۱۵- احساساتم نسبت به آن یا کمرختی و بی‌حسی توأم است.

DASS 21

مدت اسارت: سن: تحصیلات: شغل: تاهل:

لطفاً 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 می‌کند.

توجه داشته باشید که جمله درست و غلطی وجود ندارد، وقت زیادی روی هر جمله صرف نکنید.

خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	
				۱- برایم مشکل است که آرام بگیرم.
				۲- متوجه شده‌ام که دهانم خشک می‌شود.
				۳- فکر نمی‌کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (احساس مثبتی) را تجربه کنم.
				۴- تنفس کردن برایم مشکل می‌شود.
				۵- برایم سخت است که در انجام کار پیشقدم شوم.
				۶- به موقعیت‌هایم به طور افراطی واکنش نشان می‌دهم.
				۷- در بدنم احساس لرزش می‌کنم (مثلاً دست‌ها و پاها).
				۸- احساس می‌کنم انرژی روانی زیادی مصرف می‌کنم.
				۹- نگرانم که مبادا در بعضی موقعیت‌ها دچار ترس شوم یا به کارا حمله‌ای دست بزنم.
				۱۰- احساس می‌کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.
				۱۱- خودم را پریشان و سردرگم احساس می‌کنم.
				۱۲- آرام بودن و در آرامش بسر بردن برایم مشکل است.
				۱۳- احساس دل‌مردگی و دل‌شکستگی دارم.
				۱۴- نسبت به هر چیزی که مرا از کار یا زودلرد بی‌تحمیل و ناپردبارم (صبر و تحمل ندارم).
				۱۵- احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.
				۱۶- قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوقی از خود نشان دهم.
				۱۷- احساس می‌کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.
				۱۸- فکر می‌کنم بسیار حساس و زودرنج هستم.
				۱۹- بدون آنکه هیچگونه فعالیت بدنی انجام بدهم متوجه شده‌ام که قلبم غیر عادی کار می‌کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه).
				۲۰- بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می‌کنم.
				۲۱- احساس می‌کنم زندگی بی‌معنی است.

مقیاس (S.S.S)

مدت اسارت: سن: تحصیلات: شغل: تاهل:

اغلب	گاهی	به ندرت	به هیچ وجه	سوال
				۱. من دوستانی دارم که بدون توجه به اینکه چه می‌کنم از من حمایت می‌کنند.
				۲. حتی موقعی که نسبت به خودم احساس بدی دارم، دوستانم می‌توانند مرا شاد کنند و در من این احساس را بوجود آورند که برای آنها مهم هستم.
				۳. اغلب احساس می‌کنم دوستانم بدون توجه به اینکه چه می‌کنم یا چه احساسی دارم با من خوبند.
				۴. در موقع گرفتاری می‌توانم به والدین و یا خواهران و برادرانم روی آورم.
				۵. خانواده‌ام در من رضایت و احساس قدرت فراهم می‌آورند.
				۶. در زمان کودکی حمایت زیادی از والدینم دریافت می‌کردم.
				۷. به راحتی می‌توانم از خانواده‌ام بخواهم از من حمایت کنند.
				۸. هنگام رشد خود همواره آدمهایی دور و بر من بودند که بر حسب نیاز به من کمک کنند.
				۹. برادرانم و خواهرانم از من پشتیبانی می‌کنند.
				۱۰. وقتی مورد حمایت خانواده‌ام نباشم، احساس می‌کنم دوباره آنچه انجام می‌دهم نگرانتر هستم.
				۱۱. کسی را نمی‌شناسم که به او اعتماد کنم.
				۱۲. وقتی مشکلی دارم آن را در دل خود نگه می‌دارم.
				۱۳. دوستان نزدیکی داشتم که درباره چیزها با آنها صحبت کنم، اما دیگر ندارم.
				۱۴. اغلب احساس تنهایی می‌کنم درست مثل اینکه هیچکس را ندارم که به او دسترسی داشته باشم.
				۱۵. وقتی غمگین یا تحت فشار باشم، افرادی هستند که می‌توانم برای کمک به آنها روی آورم.
				۱۶. عضو هیچ گروه اجتماعی (مثل باشگاهها، تیم‌های ورزشی و غیره) نیستم.
				۱۷. فکر نمی‌کنم مردم واقعاً به کمک دیگران نیازی داشته باشند. آنها خودشان می‌توانند به خوبی از عهده برآیند.
				۱۸. حمایت عاطفی دوستانم برایم اهمیت دارد.
				۱۹. مردم باید به راحتی برای جلب کمک و حمایت به یک مشاور رجوع کنند.
				۲۰. به خود و تواناییهایم در رویارویی با موقعیتهای جدید، ایمان دارم بدون آنکه نیازی به کمک دیگران داشته باشم.
				۲۱. به ندرت از دیگران تقاضای حمایت می‌کنم.