



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مردم	به نوبت	اموات	جامعی	انقلاب	مستقیم	برای کنار آمدن با حال بدم و در تلاش برای داشتن یک احساس بهتر ...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱ سعی می‌کنم که مثبت فکر کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲ درباره شرایط بدی که پیش آمده فکرمی‌کنم، به همین دلیل، می‌توانم آرامش ام را حفظ کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳ سعی می‌کنم احساساتم را کنترل کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴ به خودم آسیب می‌رسانم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵ سعی می‌کنم تا موقعیت را مجدداً ارزیابی کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶ با حرفهایی که به دیگران می‌زنم، آنها را ناراحت می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷ شرایط بدی را که پیش آمده، بررسی می‌کنم تا بفهمم چرا چنین احساسی دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸ سعی می‌کنم از چیزهایی که باعث ناراحتی ام شده اند، دوری کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۹ سعی می‌کنم بیشتر کار و تلاش کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۰ خودم را مجازات می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۱ ممکن است از دیگران بخواهم تا به من راه چاره ای نشان دهند...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲ از مردم دوری می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۳ کارهایی را انجام می‌دهم تا حواسم را پرت کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۴ به اطرافیان ام پرخاش می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۵ برای کمک به دیگران کارهایی را انجام می‌دهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۶ از مواد یا داروهای بازاری/خیابانی استفاده می‌کنم تا خودم را آرام کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۷ کارهایی را انجام می‌دهم که از آنها لذت می‌برم، مثلاً غذای خوشمزه ای می‌خورم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۸ با دوستانم حرف می‌زنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۹ احساساتم را بیان می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۰ ورزش می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۱ به سراغ دکتر و داروخانه می‌روم تا با دارو حالم را بهتر کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۲ به خاطرات خوبی که در گذشته داشته ام، فکر می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۳ خودم را با کسی که وضع بدتری از من دارد، مقایسه می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۴ سعی می‌کنم تنها باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۵ اوضاع را همان طور که هست، می‌پذیرم (کار خاصی نمی‌کنم).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۶ دعا و نیایش می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۷ حال بقیه را می‌گیرم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۸ سعی می‌کنم نسبت به موقعیت، بی تفاوت باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۹ در مورد مرگ و مردن فکر می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۰ به این فکر می‌کنم که سختی کشیدن، من را قوی تر می‌کند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۱ یک چیزی می‌خورم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۲ خیالپردازی می‌کنم.

همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از فکر کردن به احساساتم خودداری می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	در مورد احساساتم به شکل عینی و منطقی فکر می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	با موسیقی آرام می‌شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	فریاد می‌زنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	نمی‌گذارم بقیه بفهمند چه حال بدی دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خودم را با کارهای مختلف سرگرم می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	به اشیاء دور و برم ضربه می‌زنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	به فعالیت جنسی می‌پردازم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سعی می‌کنم افکارم را کنترل کنم (مثلا، به وسیله ی فکر کردن درباره ی چیز های دیگر).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چرت می‌زنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از یک جا به جای دیگری می‌روم (به عنوان نمونه، رانندگی یا پیاده روی می‌کنم).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	کمی به کار های خانه می‌پردازم یا خودم را با باغچه (یا نظیر آن) سرگرم می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	به یک کار تفریحی مشغول می‌شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تلویزیون نگاه می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	برای کنار آمدن با موقعیت از شوخی استفاده می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	به خرید می‌روم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از روش های آرام سازی استفاده می‌کنم ( مثلا ، آرام سازی عضلانی و تنفس عمیق).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چای، قهوه یا نوشیدنی های کافئین دار می‌نوشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سیگار می‌کشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چیزی می‌خوانم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چیزی می‌نویسم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از روشهای مدیریت استرس استفاده می‌کنم (مثل فهرست کردن کارهایم).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	دوش می‌گیرم، حمام می‌روم یا صورتم را می‌شویم.

آیا چیزهای دیگری وجود دارد که حال شما را بهتر کند؟ اگر هست لطفا هر کدام از آنها را در زیر توصیف کنید و بعد مشخص کنید آیا از این راهکارها "به ندرت"، "گاهی اوقات"، "اغلب اوقات"، و یا "همیشه" استفاده می کنید.

همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## پهوست ۲

## پرسشنامه صفات شخصیتی گلدبرگ

چه قدر دقیق می توانید خودتان را توصیف کنید؟  
 در زیر، فهرستی از رایج ترین صفت های آدمی را می بینید. از شما می خواهیم از این فهرست برای توصیف هر چه دقیق تر خود استفاده کنید. خودتان را همان طوری که الآن هستید، توصیف کنید، نه آن طور که دوست دارید در آینده باشید. در توصیف خود، وضعیت کلی و عمومی تان را در نظر بگیرید و این که در مقایسه با آدمهای دیگری که از نظر جنسیت (زن یا مرد) و سن مثل شما هستند، خودتان را چه گونه می بینید. جلوی هر صفت، عددی را بنویسید که میزان داشتن یا نداشتن آن صفت را در شما بیان می کند. برای نمونه دادن، از مقیاس زیر استفاده کنید.

## میزان نادرستی

صدرصد درست	خیلی زیاد درست	خیلی درست	تا حدودی نادرست	هیچکدام	تا حدودی درست	خیلی درست	خیلی زیاد درست	صدرصد نادرست
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
خوش بین	سهل انکار				برون گرا		فعال	
راحت طلب	عصبی				نگران		دوست داشتنی	
سخنگیر	منظم				بد خلق		مضطرب	
فاقد حس همکاری	موقر				دست و دلباز		خوش ذوق	
غیر خلاق	خوش مشرب				بی برنامه		با اعتماد به نفس	
کم توقع	واقع بین				خشک و بی روح		خجول	
مستقل	فرز و چاپک				باری دهنده		جسور	
بی احساس	ساکت				خشیمگین		شاداب	
بدون حسادت	آرام				خوش فکر		دقیق	
بی حال	خود دار				کند فهم		بی دقت	
بی ذوق	گستاخ				خونسرد		بی تفاوت	
بدون کنجکاوی	خود خور				بی دست و پا		مرموز	
بی استعداد	خود خواه				باری به هر جهت		با وجدان	
کم هوش	سطحی نگر				ناکارآمد		با ملاحظه	
نامهربان	خونخالی				تا توان در لراز وجود		دلسوز	
کوتاه بین	ساده				سبگر		خلاق	
بی قید و بند	شالخته				دابولیس		کله شق	
ساده اندیش	منفیبت				متفکر		زرق اندیش	
بدون حس همدردی	دلسوز				شرون نگر		پرتوقع	
تا منظم	با برنامه				غیر اجتماعی		تا مرتب	
کم حرف	پر حرف				تحریک پذیر		بدگمان	
حرف	تند مزاج				حسود		کارآمد	
نیرومند	باریک بین				مهربان		هیچجانی	
خون گرم	کمزور				دوهمی		با نشاط	
گوشه گیر	زود رنج				مرتب		غشبه خور	

## پیوست ۱

## پرسشنامه بازسازی خلق

پرسشنامه بازسازی خلق

کد آزمودنی .....


اگر شما دانشجو(دانش آموز) هستید، مقطع تحصیلی تان را مشخص کنید:

اگر شما دانشجو(دانش آموز) سال تحصیلی تان را مشخص کنید:

برای همه ی ما لوقاتی پیش می آیند که احساس بدی داشته باشیم. وقوع برخی حوادث ناگوار می توانند ما را ناراحت و پریشان کنند. گاهی نیز ممکن است در مورد آن چه که در آینده قرار است اتفاق بیفتد، نگران باشیم. ممکن است احساس کنیم دلسرد شده ایم. سوال این است که ما در چنین اوقاتی چه گونه واکنش نشان می دهیم؟ به عبارتی، چه کارهایی انجام می دهیم تا با احساساتمان کنار بیاییم؟

لطفا هرکدام از جمله های صفحه بعد را بخوانید. این جمله ها راههایی را که مردم معمولا برای غلبه بر ناراحتی و استرس استفاده می کنند، نشان می دهند. شما از بین گزینه های سمت چپ ("به ندرت"، "گاهی اوقات"، "اغلب اوقات"، و یا "همیشه") را که به بهترین وجه چگونگی واکنش شما به شرایط ناخوشایند را نشان می دهند، انتخاب کنید.

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