



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۱

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 اوقاتی 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 هر کدام 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"، "یا همیشه") را که به بهترین وجه چگونگی واکنش شما به شرایط ناخوشایند را نشان می دهند، انتخاب کنید.

همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱ 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"/>	۲ درباره شرایط بدی که پیش آمده فکرمی کنم، به همین دلیل، می توانم آرامش ام را حفظ کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳ سعی می کنم احساساتم را کنترل کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴ به خودم آسیب می رسانم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵ سعی می کنم تا موقعیت را مجددا ارزیابی کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶ با حرفهایی که به دیگران می زنم، آنها را ناراحت می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷ شرایط بدی را که پیش آمده، بررسی می کنم تا بفهمم چرا چنین احساسی دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸ سعی می کنم 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"/>	۹ سعی می کنم بیشتر کار و تلاش کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۰ خودم را مجازات می کنم.
<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"/>	۱۲ از مردم دوری می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۳ کارهایی را انجام می دهم تا حواسم را پرت کنم.

<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"/>	۱۵ برای کمک به دیگران کار هایی را انجام می‌دهم.
<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"/>	۱۷ کار هایی را انجام می‌دهم که از آنها لذت می‌برم، مثلا غذای خوشمزه ای می‌خورم.
<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"/>	۱۹ احساساتم را بیان می‌کنم.
<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"/>	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"/>	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"/>	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"/>	۲۴ سعی می‌کنم تنها باشم.
<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"/>	۲۶ دعا و نیایش می‌کنم.
<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"/>	۲۸ سعی می‌کنم نسبت به موقعیت، بی تفاوت باشم.
<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"/>	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"/>	۳۱ یک چیزی می‌خورم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۲ خیالپردازی می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۳ از فکر کردن به احساساتم خودداری می‌کنم.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۴ 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"/>	۳۵ با موسیقی آرام می‌شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۶ فریاد می‌زنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۷ نمی‌گذارم بقیه بفهمند چه حال بدی دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۸ خودم را با کارهای مختلف سرگرم می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۹ به اشیاء دور و برم ضربه می‌زنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۰ به فعالیت جنسی می‌پردازم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۱ 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"/>	۴۲ چرت می‌زنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۳ 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"/>	۴۴ 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"/>	۴۵ به یک کار تفریحی مشغول می‌شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۶ تلویزیون نگاه می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۷ برای کنار آمدن با موقعیت از شوخی استفاده می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۸ به خرید می‌روم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۹ 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"/>	۵۰ چای، قهوه یا نوشیدنی های کافئین دار می‌نوشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۱ سیگار می‌کشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۲ چیزی می‌خوانم.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چیزی می نویسم.	۵۳
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از روشهای مدیریت استرس استفاده می کنم (مثل فهرست کردن کارهایم).	۵۴
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	دوش می گیرم، حمام می روم یا صورتم را می شویم.	۵۵

همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	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.
<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"/>	

پیوست ۲

مقیاس رضایت از زندگی

Satisfaction with Life Scale

دستورالعمل:

در زیر پنج جمله وجود دارند که شما ممکن است با آنها موافق یا مخالف باشید. با استفاده از ۷ معیار زیر، میزان موافقت خود را با هر جمله با خط کشیدن دور عدد مناسب، نشان دهید. لطفاً بدون آرایش و با صداقت پاسخ دهید.

هفت معیار نقطه ای به شرح زیر است.

۱ = کاملاً مخالفم

۲ = مخالفم

۳ = تا اندازه ای مخالفم

۴ = نظری ندارم

۵ = تا اندازه ای موافقم

۶ = موافقم

۷ = کاملاً موافقم

۱- زندگی من از بسیاری جنبه ها مطابق با آرمان هایم است.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷

۲- شرایط زندگی ام عالی هستند.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷

۳- من از زندگی ام راضی هستم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷

۴- تا به حال به چیزهای مهمی که در زندگی ام می خواسته ام، دست یا فته ام.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷

۵- اگر می توانستم از نو زندگی کنم، تقریباً هیچ چیز را تغییر نمی دادم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷

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