



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۱

مشخصات فردی

تاریخ اجرا:

شماره شناسایی

جنس: مذکر  مونث:

سن:

وضعیت تاهل:

تحصیلات:

شغل:

سن شروع:

نوع ماده مصرفی اولیه:

سن شروع مصرفی اصلی:

نوع ماده مصرفی اصلی:

مقدار ماده مصرفی به گرم:

چگونگی مصرف: خوراکی  کشیدگی  استنشاقی  تزریقی

تعداد ترکها:

طولانی‌ترین زمانی که پاک بوده‌اید:

زمان شروع درمان:

نوع درمان:

تعداد دوز داروی مصرفی

آیا در طی درمان جدید لغزش داشته‌اید  خیر  بلی

چند بار؟

پیوست ۲

پرسشنامه سنجش وسوسه مصرف مواد پس از ترک

این پرسشنامه میزان افکار و خیالات مربوط به مواد و وسوسه مصرف را می‌سنجد که شما ممکن است پس از ترک احساس و تجربه کرده باشید. هر یک از جملات زیر را بخوانید و سپس در مقابل آن عددی را علامت بزنید که به درستی وجه تجربه شما را توصیف می‌کند. عدد ۰ برای عدم وجود یک تجربه یا احساس و عدد نشان دهنده حداکثر وجود یک تجربه یا احساس می‌باشد.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

اصلا درست نیست

کاملا درست است

۱. بارها هوس و وسوسه مصرف به سراغم می‌آید
۲. احساس می‌کنم که دیگر نمی‌توانم جلوی وسوسه مصرف را بگیرم
۳. فکر مواد و وسوسه مصرف نمی‌گذارد به سایر کارهای مهم برسم
۴. افکار و خیالات مصرف برای من دردسر ساز شده‌اند
۵. بدون این که بخواهم، افکار و وسوسه‌های مصرف به سراغم می‌آیند.
۶. به سختی می‌توانم افکارم را متمرکز کاری کنم که انجام می‌دهم
۷. فکرم روی یک موضوع قفل می‌شود و نمی‌توانم از آن خلاص شوم
۸. برایم سخت است که از جلوی داروخانه عبور کنم.
۹. برایم سخت است فکر و خیال مواد را از ذهنم بیرون کنم
۱۰. فکر مواد و وسوسه مصرف، مرا از زندگی عادی انداخته است
۱۱. فکر مواد و وسوسه مصرف مرا آزار می‌دهند
۱۲. باید انرژی زیادی صرف کنم تا به مواد و مصرف فکر نکنم
۱۳. فکر مواد و وسوسه مصرف از کنترل من خارج است
۱۴. گاهی به قدری وسوسه مواد قوی می‌شود که طعم آن را حس می‌کنم.
۱۵. گاهی افکاری به سراغم می‌آیند تا مصرف دوباره مواد را توجیه کنم
۱۶. دیدن مکان و وسایل مربوط به مصرف، مرا به فکر و خیال می‌اندازد
۱۷. اگر به خاطر دیگران یا ترس نبود شاید تا به حال مصرف کرده بودم
۱۸. تا مرز مصرف مجدد پیش رفته‌ام
۱۹. اگر کسی را ببینم که مصرف کرده است، بشدت وسوسه می‌شوم
۲۰. هیچ وسیله‌ای که یادآور مصرف است، نباید در دستم باشد.

پیوست ۳

مقیاس خلق مثبت، خلق منفی

این مقیاس متشکل از واژه هایی است که احساسات و هیجانات مختلف را توضیح می دهند. هر کلمه را بخوانید و

شدت احساس خود را در هر مورد طی سه ماه گذشته، مشخص کنید.

از مقیاس زیر برای پاسخ به این سوالات استفاده کنید. در مورد هر گزینه، دور عدد مورد نظر را خط بکشید.

1=بسیار اندک یا اصلا؛ 2=کمی؛ 3=حد متوسط؛ 4=اندکی زیاد؛ 5=بسیار زیاد

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۱۱. زودرنج	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۱. علاقمند
۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۱۲. گوش بزرگ	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۲. پریشان
۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۱۳. شرمسار	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۳. هیجان زده
۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۱۴. با انگیزه	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۴. آشفته
۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۱۵. عصبی	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۵. قوی
۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۱۶. مصمم	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۶. گستاخکار
۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۱۷. کمک کننده	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۷. هراسان
۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۱۸. بی قرار	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۸. کینه ای
۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۱۹. فعال	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۹. مشتاق
۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۲۰. نگران	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵	۱۰. سربلند

پیوست ۴

پرسشنامه استرس ادراک شده

۱. در طول ماه گذشته تا چه اندازه به دلیل پیش آمدن مسائلی که انتظارش را نداشتید، ناراحت شدید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتا زیاد -- خیلی زیاد --

۲. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که نمی توانید از عهده مسائلی مهمی که در

زندگیتان وجود دارد برآیید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتا زیاد -- خیلی زیاد --

۳. در طول ماه گذشته تا چه اندازه عصبی و دچار احساس تنش شده اید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتا زیاد -- خیلی زیاد --

۴. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که در مواجهه با مشکلات و گرفتاری های زندگی

روزمره موفق هستید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتا زیاد -- خیلی زیاد --

۵. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که در مواجهه با تغییرات مهمی که در زندگیتان

پیش آمده اند، برخورد موثری داشته اید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتا زیاد -- خیلی زیاد --

۶. در طول ماه گذشته تا چه اندازه به هنگام حل مسائل شخصی خود نسبت به توانایی خویش احساس

اطمینان کرده اید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتا زیاد -- خیلی زیاد --

۷. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که امور مختلف بر وفق مرادتان است؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتا زیاد -- خیلی زیاد --

۸. در طول ماه گذشته تا چه اندازه متوجه شده اید که نمی توانید از عهده تمام کارهایی برآیید که باید

انجام می دادید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتا زیاد -- خیلی زیاد --

۹. در طول ماه گذشته تا چه اندازه توانسته اید به خوبی با فراز و نشیب هایی که در زندگیتان پیش آمده

است کنار بیایید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتا زیاد -- خیلی زیاد --

۱۰. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که بر همه امور تسلط دارید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتاً زیاد -- خیلی زیاد--

۱۱. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید رخ دادن مساله ای که از کنترل شما خارج بود،

باعث ناراحتی تان شده است؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتاً زیاد -- خیلی زیاد--

۱۲. در طول ماه گذشته تا چه اندازه نگران کارهایی بوده اید که باید کامل می کردید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتاً زیاد -- خیلی زیاد--

۱۳. در طول ماه گذشته تا چه اندازه توانسته اید آن طور که دلتان می خواسته وقتتان را صرف کنید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتاً زیاد -- خیلی زیاد--

۱۴. در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده اید که مشکلات به قدری روی هم جمع شده اند که

نمی توانید از عهده آن ها بر آید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتاً زیاد -- خیلی زیاد--

پیوست ۵

پرسشنامه آمادگی برای تغییر

لطفا جملات زیر را به دقت بخوانید. در هر مورد پاسخی را که به بهترین وجه چگونگی احساساتان را در

رابطه با ماده (دارو) توصیف می نماید، علامت بزنید. این اطلاعات فقط ارزش تحقیقی دارد و هویت شما ناشناخته

باقی خواهد ماند.

کا	ملا مخالفم	خالقم	طمئن	واقفم	ملا موافقم	کا
<input type="radio"/>			<input type="radio"/>			۱. مصرف مواد برای من بصورت فعلی اشکالی ندارد.
<input type="radio"/>						۲. سعی دارم کمتر از قبل مواد مصرف کنم.
<input type="radio"/>						۳. از مصرف مواد لذت می برم، اما برخی اوقات بیش از حد مصرف می کنم.
<input type="radio"/>						۴. باید مصرف مواد را کاهش دهم.
<input type="radio"/>						۵. وقت هدر دادن است که در مورد مصرف مواد خود فکر کنم.
<input type="radio"/>						۶. اخیرا عادات مصرف مواد را در خود تغییر داده ام.
<input type="radio"/>						۷. همه می توانند در مورد کنترل مصرف موادشان حرف بزنند، اما من عملا دارم کاری در این مورد انجام می دهم.
<input type="radio"/>						۸. من در مرحله ای هستم که باید درباره کنترل مصرف مواد به طور جدی فکر کنم.
<input type="radio"/>						۹. مصرف مواد یکی از مشکلات من است.
<input type="radio"/>						۱۰. اشکالی نمی بینم که مصرف مواد را به شیوه کنونی ادامه دهم.
<input type="radio"/>						۱۱. هم اکنون عملا در حال تغییر عادات مصرفی مواد در خود هستم.
<input type="radio"/>						۱۲. حتی اگر کمتر مواد مصرف کنم، زندگی ام تغییری نخواهد کرد.

پیوست ۶

پرسشنامه اطمینان وابسته به موقعیت

در زیر، شماری از موقعیتها یا رخدادهایی را می بینید که در آن برخی افراد مشکلاتی را در ارتباط با مصرف مواد مخدر، تجربه می کنند.

تصور کنید که هم اکنون در هر کدام از این موقعیت ها قرار دارید. در جدول زیر، مشخص کنید که در هر مورد چقدر مطمئن هستید که می توانید در مقابل میل به مصرف مواد مقاومت کنید.

اگر اطمینان دارید که در یک موقعیت هم اکنون ۱۰۰٪ می توانید مقابل میل به مصرف مواد مقاومت می کنید، دور ۱۰۰ خط بکشید، ۸۰٪ اگر ۸۰٪ مطمئن هستید، ۶۰٪ اگر ۶۰٪ مطمئن هستید. اگر بیشتر از اینکه اطمینان داشته باشید نامطمئن هستید، دور ۴۰ خط بکشید تا مشخص نمایید که تنها ۴۰٪ اطمینان دارید که در مقابل میل به مصرف مواد مقاومت خواهید کرد. ۲۰٪ اگر ۲۰٪ مطمئن هستید، ۰٪ اگر اصلا در موردی که موقعیت اطمینان ندارید.

اصلا مطمئن نیستم	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	من می توانم در مقابل میل به سوء مصرف مواد مخدر مقاومت کنم...
۱	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر احساس آسایش و راحتی کنم
۲	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر طعم، مزه یا بوی آن یادم بیفتد
۳	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر احساس کنم دیگران مرا دوست ندارند.
۴	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر خواب آنوده باشم و بخواهم هشیار بمانم
۵	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر یا افراد محل کارم مشکل داشته باشم.
۶	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر در جایی باشم که در آن دیگران مواد مصرف کنند
۷	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر بخاطر اتفاقاتی که افتاده عصبانی باشم.
۸	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر احساس درد کنم.
۹	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر از کاری که انجام داده ام، راضی باشم.
۱۰	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر به این فکر کنم که فقط یکبار مصرف به من آسیبی نمی رساند.
۱۱	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر تصادفا ماده مصرفی ام به دستم بیفتد.
۱۲	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر در مورد آنچه باید انجام دهم سردرگم شوم.
۱۳	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر بخواهم به خودم ثابت کنم که می توانم اندکی مواد مصرف کنم، بدون اینکه تحت تاثیر قرار گیرم.
۱۴	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر نتوانم در محل کارم یا دیگران کنار بمانم.
۱۵	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر افراد دور و برم مرا عصبی کنند
۱۶	۲۰	۴۰	۶۰	۸۰	۱۰۰	اگر دوستی را ملاقات کنم که به من پیشنهاد دهد با هم دیگر اندکی مواد مصرف کنیم





پیوست ۸

فرم ارزیابی روند درمان

دفعات لغزش از آخرین جلسه درمان آموزش کنترل توجه تا کنون:

لطفا دور عدد مربوطه خط بکشید. عدد بزرگتر نشانه میزان مخالفت شما و عدد کوچکتر نشانه میزان موافقت است.

۱. من فکر می‌کنم برنامه آموزش کنترل توجه نسبت به مواد سودمند است. موافقم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ مخالفم

۲. من میزان داروی مصرفی ام را کاهش داده‌ام. موافقم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ مخالفم

۳. حساسیت من نسبت به محرک‌های یادآور مواد (تصویر، اشیا و...) کاهش پیدا کرده است. موافقم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ مخالفم

۴. من نسبت به قبل کمتر در مورد مواد فکر می‌کنم. موافقم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ مخالفم

لطفا هر نظر دیگری در مورد درمان آموزش کنترل توجه دارید دارید بنویسید.

### پیوست ۹

#### پیگیری شش ماهه

دو سوال می‌خوانم که میزان فکر و خیالات مربوط به مواد و وسوسه مصرف را اندازه می‌گیرد. در پاسخ به هر سوال از بین ۰ تا ۵ یک عدد را بگویید. عدد ۰ یعنی این جمله اصلاً درباره شما صادق نیست و عدد ۵ یعنی این جمله درباره شما صادق است.  
۱. هیچ وسیله‌ای که یادآور مصرف است نباید دور و برم باشد.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

کاملاً درست است      اصلاً درست نیست

۲. برایم سخت است فکر و خیال مواد را از ذهنم بیرون کنم.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

کاملاً درست است      اصلاً درست نیست

حالا دو موقعیت را برای شما می‌خوانم. اول، تصور کنید که در هر کدام از این موقعیت‌ها قرار دارید. بعد

بگویید در هر موقعیت چه قدر مطمئن هستید که می‌توانید در مقابل میل به مصرف مواد مقاومت کنید. اگر به

مقاومت خودتان صد در صد اطمینان دارید، بگویید %100، اگر %80 مطمئن هستید بگویید %80، اگر %60 اطمینان دارید، بگویید %60، اگر بیشتر از اینکه اطمینان داشته باشد، نا مطمئن هستید، از بین %40 یا 20 %یکی را انتخاب کنید یا اگر اصلاً به توانایی مقاومت خود در یک موقعیت اطمینان ندارید بگویید صفر.

۱. اگر طعم، مزه یا بوی آن یادم بیفتد.

۲. اگر به خاطر اتفاقاتی که افتاده عصبانی باشم.

درباره مصرف مواد یا دارو با هر کدام از جملات زیر چه قدر موافق هستید؟

۱. مصرف مواد/دارو برای من به صورت فعلی اشکالی ندارد.

کاملاً مخالفم -- مخالفم -- مطمئن نیستم -- موافقم -- کاملاً موافقم --

۲. هم اکنون عملاً در حال تغییر عادات مصرفی مواد/دارو در خود هستم.

کاملاً مخالفم -- مخالفم -- مطمئن نیستم -- موافقم -- کاملاً موافقم --

از آخرین جلس از آخرین جلسه‌ای که با هم داشته ایم تا کنون چند دفعه لغزش داشته اید؟

به فاصله آخرین جلسه فکر کنید و بگویید که دو جمله زیر چه قدر درباره شما درست است؟

۱. تا چه اندازه احساس می‌کنید که امور مختلف بر وفق مرادتان بوده است

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتاً زیاد -- خیلی زیاد--

۲. تا چه اندازه به دلیل پیش آمدن مسائلی که انتظارش را نداشتید ناراحت شدید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتاً زیاد -- خیلی زیاد--

حالا بگویید که دو جمله زیر چه قدر در باره شما درست است؟

۱. چه قدر احساس با انگیزه بودن داشته اید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتاً زیاد -- خیلی زیاد--

۲. چه قدر احساس پریشانی و ناراحتی می‌کنید؟

هیچی -- خیلی کم -- تا حدودی -- نسبتاً زیاد -- خیلی زیاد--

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