



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه های سلامت معنوی پولوتزین و الیسون

لطفاً نظر خود را درباره هر یک از گزینه های ذیل با زدن علامت ضربدر (X) مشخص کنید:

کاملاً موافقم	موافقم	نسبتاً موافقم	نسبتاً مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
					۱- در دعا و خلوت با خداوند احساس رضایت زیادی نمی‌کنم
					۲- نمی‌دانم کی هستم ، از کجا آمده‌ام و به کجا خواهم رفتم
					۳- عقیده دارم که خداوند مرا دوست دارد و مراقب من است
					۴- احساس می‌کنم زندگی یک تجربه مثبت است
					۵- معتقدم خداوند غیر قابل تجسم است و به من و زندگی روزانه من توجه ندارد
					۶- احساس می‌کنم آینده نامعلومی دارم
					۷- با خداوند ارتباط معنادار خاصی دارم
					۸- در زندگی به حد کمال رسیده‌ام و از زندگی رضایت دارم
					۹- از خداوند نیرو و حمایت زیادی دریافت نمی‌کنم
					۱۰- نسبت به مسیر زندگی که در پیش رو دارم احساس خوبی می‌کنم
					۱۱- باور دارم که خداوند به فکر مشکلات من است
					۱۲- از زندگی لذت زیادی نمی‌برم
					۱۳- ارتباط فردی رضایت بخشی با خداوند ندارم
					۱۴- نسبت به آینده‌ام احساس خوبی دارم
					۱۵- ارتباط با خداوند به من کمک میکند تا احساس تنهایی نکنم

						۱۶- احساس می‌کنم زندگی پر از ناملایمات و ناخوشی‌ها است
						۱۷- وقتی رابطه صمیمی و نزدیک با خداوند دارم، احساس کمال می‌کنم
						۱۸- زندگی معنای زیادی ندارد
						۱۹- ارتباط با خداوند در احساس سلامتی من نقش دارد
						۲۰- متقدم، هدف خاصی برای زنده بودنم وجود دارد

پرسش نامه افسردگی بک

۱) غمگینی

من احساس غمگینی نمی‌کنم.

من خیلی اوقات احساس غمگینی می‌کنم.

من همیشه غمگین هستم.

من به قدری غمگین هستم که نمی‌توانم تحمل کنم.

۲) بد بینی

من نسبت به آینده دلسرد نیستم.

من بیشتر از قبل نسبت به آینده دلسرد هستم.

من انتظار ندارم اوضاع بر وفق مرادم باشد.

من احساس می‌کنم برای من امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می‌شود.

۳) شکست گذشته

من احساس نمی‌کنم که فردی شکست خورده هستم.

من بیش از آنچه که باید شکست خورده‌ام.

وقتی به گذشته می‌نگرم، شکست‌های زیادی را می‌بینم.

من احساس می‌کنم به عنوان یک انسان، کاملاً شکست خورده‌ام.

۴) لذت نبردن

من به اندازه گذشته از زندگی لذت می‌برم.

من به اندازه گذشته از زندگی لذت نمی‌برم.

من از آنچه که قبلا از آنها لذت می‌بردم خیلی کم لذت می‌برم.

من اصلا نمی‌توانم از چیزهایی که قبلا از آنها لذت می‌بردم، هیچ لذتی ببرم.

۵) احساس گناه

من به طور خاصی احساس گناه نمی‌کنم.

من در مورد خیلی چیزهایی که انجام داده‌ام و یا باید انجام می‌دادم، احساس گناه می‌کنم.

من اغلب اوقات کلاما احساس گناه می‌کنم.

من همواره احساس گناه می‌کنم.

۶) احساس تنبیه

من احساس نمی‌کنم که دارم تنبیه می‌شوم.

من احساس می‌کنم که شاید تنبیه شده‌ام.

من انتظار تنبیه شدن را دارم.

من احساس می‌کنم که دارم تنبیه می‌شوم.

۷) دوست نداشتن خویش

من همان احساسی را درباره خودم دارم که همیشه داشته‌ام.

من اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام.

من از خودم مایوس نشده‌ام.

من از خودم بدم می‌آید.

۸) خود انتقادی

من بیشتر از حد معمول از خودم انتقاد نمی‌کنم و یا خودم را مقصر نمی‌دانم.

من بیشتر از گذشته از خودم انتقاد می‌کنم.

من به خاطر تمامی اشتباهاتم از خودم انتقاد می‌کنم.

من خودم را برای هر چیز بدی که اتفاق بیافتد مقصر می‌دانم.

۹) افکار خود کشی یا تمایل به خود کشی

من هیچ نوع فکری در مورد کشتن خود ندارم.

من به کشتن خودم فکر کرده‌ام ولی این کار را نمی‌کنم.

من دلم می‌خواهد خودم را بکشم.

اگر این امکان را داشتیم خودم را می‌کشتیم.

۱۰) گریه کردن

من بیشتر از گذشته گریه نمی‌کنم.

من بیشتر از گذشته گریه می‌کنم.

من به خاطر هر چیز کوچکی گریه می‌کنم.

من دلم می‌خواهد گریه کنم ولی نمی‌توانم.

۱۱) بی‌قراری

من بیشتر از حد معمول بی‌قرار و تحریک پذیر نیستم.

من بیشتر از حد معمول احساس بی‌قراری می‌کنم و تحریک پذیر شده‌ام.

من به قدری بی‌قرار و نا آرام هستم که نمی‌توانم آرام باقی بمانم.

من به قدر کافی بی‌قرار و نا آرام هستم که باید دائما یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.

۱۲) از دست دادن علاقه

من علاقه‌ام را به سایر آدم‌ها و فعالیت‌ها از دست داده‌ام.

من در مقایسه با قبل، کمتر به سایر آدم‌ها یا چیزها علاقه مند هستم.

من بیشتر علاقه‌ام را نسبت به آدم‌ها یا چیزها از دست نداده‌ام.

علاقه مند شدن به هر چیزی برایم دشوار است.

۱۳) بی‌تصمیمی

من تقریبا به خوبی گذشته تصمیم می‌گیرم.

به نظرم می‌رسد که تصمیم‌گیری برایم مشکل‌تر از حد معمول است.

من در تصمیم‌گیری بیشتر از گذشته مشکل دارم.

من در گرفتن هر نوع تصمیمی مشکل دارم.

۱۴) بی‌ارزشی

- من احساس نمی‌کنم که بی‌ارزش هستم.
- من خودم را به اندازه گذشته ارزشمند و مفید نمی‌بینم.
- من احساس می‌کنم در مقایسه با سایر آدم‌ها کم‌ارزش‌تر هستم.
- من بی‌نهایت احساس بی‌ارزشی می‌کنم.

۱۵) از دست دادن انرژی

- من به اندازه گذشته انرژی دارم.
- من کمتر از گذشته انرژی دارم.
- من به آن قدر انرژی ندارم که خیلی کار کنم.
- آنقدر بی‌انرژی هستم که نمی‌توانم هیچ کاری انجام دهم.

۱۶) تغییر در الگوی خواب

- من هیچ تغییری در سبک خوابیدنم تجربه نکرده‌ام.
- الف) من تا حدودی بیشتر از حد معمول می‌خوابم.
- ب) من تا حدودی کمتر از حد معمول می‌خوابم.
- الف) من خیلی بیشتر از حد معمول می‌خوابم.
- ب) من خیلی کمتر از حد معمول می‌خوابم.
- الف) من بیشتر لوفات روز را می‌خوابم.
- ب) من یک‌الی دو ساعت زودتر بیدار می‌شوم و نمی‌توانم بخوابم.

۱۷) تحریک پذیری

- من بیشتر از حد معمول تحریک پذیر نیستم.
- من بیشتر از حد معمول تحریک پذیر هستم.
- من به مراتب بیشتر از حد معمول تحریک پذیر هستم.
- من تمام مدت تحریک پذیر هستم.

۱۸) تغییر در اشتها

- من هیچ تغییری در اشتهايم تجربه نکرده‌ام.
- الف) اشتهاى من تا حدودی کمتر از حد معمول است.

ب (اشتهای من تا حدودی بیشتر از حد معمول است.

الف (اشتهای من به مراتب کمتر از گذشته است.

ب (اشتهای من به مراتب بیشتر از گذشته است.

الف (من اصلا اشتها ندارم .

ب (من همیشه اشتها به غذا دارم .

۱۹) اشکال در تمرکز

من می توانم به خوبی گذشته تمرکز داشته باشم.

من نمی توانم به خوبی همیشه تمرکز داشته باشم .

خیلی سخت است که فکرم را روی هر چیزی به مدت طولانی متمرکز کنم.

من متوجه شده ام که نمی توانم روی هیچ چیزی تمرکز کنم.

۲۰) خستگی یا کسالت

من بیشتر از حد معمول خسته یا کسل نیستم.

زودتر یا بیشتر از حد معمول خسته یا کسل می شوم .

من به قدری خسته یا کسل می شوم که نمی توانم بسیاری از کارهایی را که قبلا می کردم ، انجام دهم.

من به قدری خسته یا کسل می شوم که نمی توانم اغلب کارهایی را که قبلا می کردم ، انجام دهم .

۲۱) از دست دادن علاقه جنسی

من متوجه تغییر تازه ای در علاقه جنسی ام نشده ام .

من کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم .

من در حال حاضر به مراتب کمتر به امور جنسی علاقه دارم .

من علاقه جنسی ام را کاملا از دست داده ام .

پرسش نامه امید آشنایدر

ردیف	عبارت	کاملا غلط	تأحدی غلط	تأحدی درست	کاملا درست
۱	برای رهایی از گرفتاری به راه حل های زیادی فکر می کنم.				
۲	وقتی را تعیین می کنم با تمام وجود دنبالش می کنم.				
۳	بیشتر وقت ها احساس خستگی و بی حالی می کنم.				
۴	برای هر مشکلی راه حل های زیادی وجود دارد.				
۵	در بحث ها به آسانی کوتاه می آیم.				
۶	برای به دست آوردن چیزهایی که برایم مهم هستند به راه های گوناگون فکر می کنم				
۷	نگران سلامتی ام هستم.				
۸	در جاهایی که دیگران ناامید می شوند می توانم راه حل هایی پیدا کنم.				
۹	تجربه های گذشته ام آینده ی خوبی را برای من تضمین می کنند.				
۱۰	موفقیت های بسیاری در زندگی ام داشته ام.				
۱۱	معمولا خودم به اشتباهم پی می برم.				
۱۲	هدف هایی را که برایم مناسب هستند دنبال میکنم.				

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