



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



|                                    |       |              |        |              |       |  |
|------------------------------------|-------|--------------|--------|--------------|-------|--|
|                                    |       |              |        |              |       | ۷. روابط عاطفی خانواده ما سرد و ساختگی است.  |
|                                    |       |              |        |              |       | ۸. در خانه‌ی ما اکثر مواقع یک گوش شنوا برای شنیدن درد دل‌ها و دغدغه‌های روزمره وجود دارد.  |
|                                    |       |              |        |              |       | ۹. ما با لحن صمیمانه‌ای با هم صحبت می‌کنیم.  |
|                                    |       |              |        |              |       | ۱۰. من معتقدم اعضای خانواده را باید به دل عزیز و به چشم خار داشت.                          |
| کاملاً موافق                       | موافق | تأخیدی موافق | بی‌طرف | تأخیدی مخالف | مخالف | کاملاً مخالف   |
| <b>معنویت و مذهب</b>               |       |              |        |              |       |  |
|                                    |       |              |        |              |       | ۱. اعضای خانواده ما در مورد موضوعات مذهبی با یکدیگر گفتگو می‌کنند.                         |
|                                    |       |              |        |              |       | ۲. ما در آئین‌های مذهبی، دسته جمعی شرکت می‌کنیم.   |
|                                    |       |              |        |              |       | ۳. انجام فرائض دینی جزء اصول خانوادگی من است.  |
|                                    |       |              |        |              |       | ۴. در خانواده ما تکالیف مذهبی هر کس به خودش مربوط است.                                     |
|                                    |       |              |        |              |       | ۵. در مسافرت‌ها اعضای خانواده من رفتن به مکان‌های مذهبی را ترجیح می‌دهند.                  |
|                                    |       |              |        |              |       | ۶. معتقدم انجام فرائض دینی در استحکام خانوادگی ما نقش ندارد.                               |
|                                    |       |              |        |              |       | ۷. توسل جستن، دعا و نذر و نیاز امری عادی در خانواده ما است.                                |
|                                    |       |              |        |              |       | ۸. اعتقادات دینی - مذهبی ما را به یکدیگر نزدیکتر می‌کند.                                   |
|                                    |       |              |        |              |       | ۹. اغلب ما بر سر مسایل دینی - مذهبی جز و بحث می‌کنیم.                                      |
|                                    |       |              |        |              |       | ۱۰. در خانواده ما کسی به مذهب اعتقادی ندارد.   |
| کاملاً موافق                       | موافق | تأخیدی موافق | بی‌طرف | تأخیدی مخالف | مخالف | کاملاً مخالف   |
| <b>اوقات فراغت، تفریح و سرگرمی</b> |       |              |        |              |       |  |
|                                    |       |              |        |              |       | ۱. خانواده ما روزهای تعطیل را با یکدیگر می‌گذرانند.  |
|                                    |       |              |        |              |       | ۲. من از بودن با اعضای خانواده لذت می‌برم.   |
|                                    |       |              |        |              |       | ۳. رفتن به پارک، بیرون شهر و... جزء تفریحات خانواده ماست.                                  |
|                                    |       |              |        |              |       | ۴. خانواده من سرگرمی‌های مخصوص به خود را داراست.   |
|                                    |       |              |        |              |       | ۵. ما وقت کافی برای تفریح و اوقات فراغت نداریم.  |
|                                    |       |              |        |              |       | ۶. روزهای تعطیل از بدترین روزهای زندگی من است.   |
|                                    |       |              |        |              |       | ۷. در خانه ما بازی‌ها و سرگرمی‌های مختلفی مثل پینگ پنگ، شطرنج و... وجود دارد.              |
|                                    |       |              |        |              |       | ۸. سالی حداقل یکی دو بار مسافرت می‌رویم.   |
|                                    |       |              |        |              |       | ۹. شوخی، لطیفه‌گویی و مزاح امری معمول در خانه ما است.                                      |
|                                    |       |              |        |              |       | ۱۰. در خانواده ما هر کس تفریحات و سرگرمی‌های خاص خودش را دارد.                             |
| کاملاً موافق                       | موافق | تأخیدی موافق | بی‌طرف | تأخیدی مخالف | مخالف | کاملاً مخالف   |
| <b>اتحاد</b>                       |       |              |        |              |       |  |
|                                    |       |              |        |              |       | ۱. در خانواده ما اگر کسی از دیگری بخواهد برایش کاری انجام دهد، آن را انجام می‌دهد.         |
|                                    |       |              |        |              |       | ۲. مشکل هر یک از اعضای خانواده ما می‌تواند روی سایر اعضا تأثیر بگذارد.                     |
|                                    |       |              |        |              |       | ۳. اعضای خانواده‌ی ما در هر شرایطی از یکدیگر حمایت می‌کنند.                                |
|                                    |       |              |        |              |       | ۴. در خانواده ما هر کس با دوستان خودش به مهمانی می‌رود.                                    |
|                                    |       |              |        |              |       | ۵. در خانواده ما در مورد چیزهای درست و غلط با توجه به سن و جنس با هم صحبت می‌کنیم.         |
|                                    |       |              |        |              |       | ۶. اعضای خانواده‌ی من وقتی به تصمیم مشترکی رسیدند همگی با هم همکاری می‌کنند.               |
|                                    |       |              |        |              |       | ۷. اعضای خانواده‌ی من به خوبی نیازها و خواسته‌های یکدیگر را درک می‌کنند.                   |
|                                    |       |              |        |              |       | ۸. در خانه‌ی ما هر کس ساز خودش را می‌زند.  |
|                                    |       |              |        |              |       | ۹. من به اعضای خانواده‌ام احساس تعلق می‌کنم.   |
|                                    |       |              |        |              |       | ۱۰. اگر برای عضوی از خانواده ما در بیرون، اتفاقی بیفتد نمی‌تواند روی کمک خانواده حساب کند. |





سوالات زیر را بدقت بخوانید و اولین گزینه ای که به ذهنتان می رسد علامت بزنید.

|           |     |               |    |          |
|-----------|-----|---------------|----|----------|
| بسیار خوب | خوب | نه بد، نه خوب | بد | بسیار بد |
|-----------|-----|---------------|----|----------|

1. کیفیت زندگی خود را چگونه ارزیابی می کنید.

|           |      |                     |        |             |
|-----------|------|---------------------|--------|-------------|
| خیلی راضی | راضی | نه راضی و نه ناراضی | ناراضی | خیلی ناراضی |
|-----------|------|---------------------|--------|-------------|

2. چقدر از سلامت خود رضایت دارید؟

|   |        |             |           |      |        |
|---|--------|-------------|-----------|------|--------|
| اصلاً   | کمی یک | تقارظ متوسط | خیلی زیاد | ممكن | حداكثر |
| در سوالات زیر بگویید که چقدر موارد خاص و مورد نظر را در 4 هفته پیش تجربه کرد هاید |        |             |           |      |        |
| 1. چقدر درد جسمانی مانع انجام کارهای روزمره تان می گردد.                          |        |             |           |      |        |
| 2. چقدر برای فعالیت های روزمره نیازمند درمان پزشکی هستید؟                         |        |             |           |      |        |
| 3. چقدر از زندگی خود لذت می برید؟   |        |             |           |      |        |
| 4. چقدر احساس میکنید که زندگی شما معنی دار است؟                                   |        |             |           |      |        |
| 5. چقدر قادر به تمرکز هستید؟  |        |             |           |      |        |
| 6. چقدر در زندگی روزمره خود احساس امنیت می کنید؟                                  |        |             |           |      |        |
| 7. چقدر محیط اطراف شما سالم است؟  |        |             |           |      |        |

|   |     |                |        |          |
|---|-----|----------------|--------|----------|
| اصلاً   | کمی | متوسط          | اکثراً | کاملاً   |
| سوالات زیر در باره این است که در 4 هفته اخیر امور را چگونه تجربه کرده اید و قادر به انجام چه چیزهایی بوده اید |     |                |        |          |
| 1. آیا برای زندگی روزمره انرژی کافی دارید؟  |     |                |        |          |
| 2. آیا از ظاهر بدن خود راضی هستید؟  |     |                |        |          |
| 3. آیا به اندازه احتیاج پول دارید؟  |     |                |        |          |
| 4. چقدر به اطلاعات مورد نیاز روزمره خود دسترسی دارید؟   |     |                |        |          |
| 5. چقدر امکان فعالیتهای تفریحی دارید؟   |     |                |        |          |
| 6. چقدر می توانید جابجا شوید و تحرک داشته باشید؟  |     |                |        |          |
| خیلی بد   | بد  | نه خوب و نه بد | خوب    | خیلی خوب |

| خیلی راضی | راضی | نه راضی و نه ناراضی | ناراضی | خیلی ناراضی | سوالات زیر نیز در باره این است که در ۴ هفته اخیر امور را چگونه تجربه کرده اید و قادر به انجام چه چیزهایی بوده و چقدر از آن رضایت داشته اید |
|-----------|------|---------------------|--------|-------------|--|
|           |      |                     |        |             | ۱۶. چقدر از خواب خود رضایت دارید؟  |
|           |      |                     |        |             | ۱۷. چقدر از توانایی خود در انجام امور روزمره زندگی رضایت دارید؟  |
|           |      |                     |        |             | ۱۸. چقدر از توانایی خود برای کار کردن (اشغال) رضایت دارید؟   |
|           |      |                     |        |             | ۱۹. چقدر از خوردن رضایت دارید؟   |
|           |      |                     |        |             | ۲۰. چقدر از روابط خصوصی خود رضایت دارید؟   |
|           |      |                     |        |             | ۲۱. چقدر از روابط جنسی خود رضایت دارید؟  |
|           |      |                     |        |             | ۲۲. چقدر از حمایتی که از دوستان خود دریافت میکنید راضی هستید؟  |
|           |      |                     |        |             | ۲۳. چقدر از شرایط محل سکونت خود رضایت دارید؟   |
|           |      |                     |        |             | ۲۴. چقدر از دسترسی خود به خدمات بهداشتی و درمانی رضایت دارید؟  |
|           |      |                     |        |             | ۲۵. چقدر از امکانات حمل و نقل خود راضی هستید؟  |

| هیچ | کمی | زیاد | بسیار | هرگز | ۲۶. چقدر دچار حالتی مانند خلق غمگین، ناامیدی، اضطراب و افسردگی میشوید؟ |
|-----|-----|------|-------|------|--|
|     |     |      |       |      |  |

با مطالعه دقیق هر ماده فقط یک گزینه را همیشه برمیید. همیشه ای  
 انتخاب دچار تردید شدید، گزینه ای را انتخاب کنید که به احساسات و تمایلات شما نزدیک تر است.

| کامل<br>برای | کامل<br>برای | بین نظر<br>بالاتر | کامل<br>بالاتر   |
|--------------|--------------|-------------------|--|
|              |              |                   | ۱- وقتی طرحی می ریزم، مطمئن هستم که می توانم آن را انجام دهم.                              |
|              |              |                   | ۲- یکی از مشکلات من این است که وقتی می بایست کاری انجام دهم نمی توانم از عهده آن برآیم.    |
|              |              |                   | ۳- اگر نتوانم کاری را بار اول انجام دهم، به تلاش برای انجام آن ادامه می دهم.               |
|              |              |                   | ۴- وقتی که اهداف مهم برای خود تعیین می کنم خیلی کم به آن دست می یابم.                      |
|              |              |                   | ۵- قبل از تمام کردن کارهایم آن را رها می کنم.  |
|              |              |                   | ۶- از روبه رو شدن با مشکلات اجتناب می کنم.   |
|              |              |                   | ۷- در صورتی که کار خیلی پیچیده به نظر رسد، حتی زحمت امتحانش را به خود نمی دهم.             |
|              |              |                   | ۸- هنگامی که کاری را که باید انجام دهم نامناسب است آن قدر بیداری می کنم تا آن را تمام کنم. |
|              |              |                   | ۹- وقتی تصمیم به انجام کاری گرفتم، به طور جدی و دقیق روی همان کار متمرکز می کنم.           |
|              |              |                   | ۱۰- هنگامی که می خواهم چیز جدیدی بیاموزم، اگر در ابتدا موفق نشوم به زودی آن را رها می کنم. |
|              |              |                   | ۱۱- وقتی مشکلات غیرمنتظره ای برایم رخ دهد، به خوبی از پس آن برنمی آیم.                     |
|              |              |                   | ۱۲- از یادگیری مطالب جدید هنگامی که به نظرم مشکل می آید، دوری می کنم.                      |
|              |              |                   | ۱۳- شکست باعث تلاش بیشتر می شود.   |
|              |              |                   | ۱۴- به توانایی خود برای انجام کارها اعتماد ندارم.  |
|              |              |                   | ۱۵- به خود متکی هستم و به دانشه های خود تکیه دارم.   |
|              |              |                   | ۱۶- به سادگی تسلیم می شوم.   |
|              |              |                   | ۱۷- توانایی برخورد با اکثر مشکلاتی را که در زندگی برایم پیش می آید، ندارم.                 |

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