



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه رویدادهای استرس زا

هر کسی در زندگی خود ممکن است با رویدادهایی مواجه شود که برایش نامطلوب باشند، در این پرسشنامه تعدادی از این رویدادها مشخص شده است. طی ۳ سال اخیر هر یک از رویدادهای پرسشنامه زیر را که برای تان اتفاق افتاده یا پاسخ بلی، و اگر اتفاق نیافتاده است با پاسخ خیر مشخص کنید. در صورتی که پاسخ شما بلی است میزان ناراحتی تان را از آن رویداد در یکی از گزینه های هیچ، کم، متوسط، زیاد، خیلی زیاد علامت بزنید.

- ۱- بستری شدن یکی از اعضای خانواده در بیمارستان
- ۲- بستری شدن خودتان در بیمارستان
- ۳- مرگ یکی از اعضای خانواده به جز همسر و فرزند(والدین، برادر یا خواهر)
- ۴- ترک کردن فرزند به دلیل ازدواج
- ۵- ترک کردن فرزند به دلیل رفتن به دانشگاه
- ۶- تولد فرزند
- ۷- مرگ فرزند
- ۸- از دست دادن شی مورد علاقه
- ۹- دستگیری موقت یکی از اعضای خانواده
- ۱۰- فارغ التحصیل شدن
- ۱۱- ترک تحصیل کردن
- ۱۲- گرفتن وام سنگین
- ۱۳- شکست شغلی و حرفه ای
- ۱۴- ترک کردن همسر بعد از درگیری با او
- ۱۵- حاملگی ناخواسته
- ۱۶- حاملگی خواسته
- ۱۷- یائسگی
- ۱۸- کافی نبودن حقوق و درآمد خانواده
- ۱۹- تغییر اجباری محل سکونت
- ۲۰- تغییر محل سکونت از یک نقطه شهر به نقطه ای دیگر در همان شهر
- ۲۱- تغییر محل سکونت از یک شهر به شهر دیگر
- ۲۲- مهاجرت به یک کشور دیگر
- ۲۳- ازدواج فرزند بر خلاف میل والدین
- ۲۴- ازدواج فرزند با تایید والدین
- ۲۵- طلاق
- ۲۶- ازدواج مجدد خودتان

- ۲۸- قطع رابطه با یک دوست
- ۲۹- بیماری جسمی شدید (که مستلزم بستری شدن در منزل باشد)
- ۳۰- بیماری که خیلی جدی نباشد
- ۳۱- مراجعه به دندانپزشک برای یک کار دندانپزشکی مهم
- ۳۲- پیدا کردن یک کار جدید
- ۳۳- تغییر در ساعات یا شرایط کاری
- ۳۴- افزایش مسئولیت های شغلی
- ۳۵- کاهش مسئولیت های شغلی
- ۳۶- ترفیع شغلی
- ۳۷- تنزل درجه شغلی
- ۳۸- مشکلات شغلی با رئیس
- ۳۹- مشکلات شغلی با همکار
- ۴۰- مشکلات شغلی
- ۴۱- سایر مشکلات شغلی
- ۴۲- بازنشستگی
- ۴۳- بیکاری موقت
- ۴۴- انتقال شغلی
- ۴۵- تغییر محل کار
- ۴۶- خیانت همسر
- ۴۷- مرگ همسر
- ۴۸- اختلاف شدید با یکی از اعضای خانواده
- ۴۹- اضافه شدن فردی جدید به ساکنین خانواده
- ۵۰- شرکت در یک امتحان مهم
- ۵۱- سقط جنین یا تولد یک فرزند مرده
- ۵۲- یک حادثه ناگهانی (آتش سوزی، دزدی، ...)
- ۵۳- درگیری با خویشاوندان
- ۵۴- دستگیری موقت
- ۵۵- احضار شدن به دادگاه به اتهام حقوقی
- ۵۶- ورشکستگی و مشکلات مالی سنگین
- ۵۷- مشکلات مالی کوچک
- ۵۸- از بین رفتن دارایی شخصی
- ۵۹- افزایش درآمد
- ۶۰- کاهش درآمد

(... به عنوان مثال، ...)

- ۶۳- تغییر عمده در میزان یا نوع تفریح
- ۶۴- نداشتن برنامه در عید نوروز
- ۶۵- تغییر در عادات خواب
- ۶۶- تغییرات جدی در عادات غذا خوردن
- ۶۷- تجدید نظر در عادات شخصی (لباس، آداب، روابط و غیره)
- ۶۸- پیوستن عضوی جدید به خانواده از طریق پذیرفتن یک فرزند
- ۶۹- پیوستن فردی سالمند به خانواده
- ۷۰- تغییرات عمده در فعالیت های مذهبی
- ۷۱- تغییرات عمده در فعالیتهای اجتماعی
- ۷۲- کاهش یا افزایش ارتباط با اعضای خانواده
- ۷۳- کاهش یا افزایش ارتباط با خویشاوندان
- ۷۴- پیشرفت شخصی برجسته
- ۷۵- طرد شدن از جمع دوستان
- ۷۶- تصادف
- ۷۷- مرگ نوه
- ۷۸- تولد نوه
- ۷۹- مشکلات با خانواده همسر
- ۸۰- طلاق والدین
- ۸۱- ازدواج مجدد هر یک از والدین
- ۸۲- جدایی از همسر به دلیل مسائل زناشویی
- ۸۳- جدایی از همسر به دلیل شغل
- ۸۴- تصمیم گیری مهم و سریع در رابطه با آینده

طبقه بندی رویدادهای پرسشنامه ی رویدادهای استرس زا

- ۱- استرس مربوط به فرزندان:
- ترک کردن فرزند به دلیل ازدواج
 - ترک کردن فرزند به دلیل رفتن به دانشگاه
 - تولد فرزند
 - مرگ فرزند
 - ازدواج فرزند بر خلاف میل والدین
 - ازدواج فرزند با تایید والدین

۲- استرس مربوط به مسائل مالی

- گرفتن وام سنگین
- کافی نبودن حقوق و درآمد خانواده
- مشکلات مالی کوچک
- از بین رفتن دارایی شخصی
- افزایش درآمد
- کاهش درآمد
- ورشکستگی و مشکلات مالی سنگین

۳- استرس مربوط به مسائل زناشویی

- ترک همسر بعد از درگیری با او
- ازدواج مجدد خودتان
- طلاق
- خیانت همسر
- جدایی از همسر به دلیل مسائل زناشویی
- جدایی از همسر به دلیل مسایل شغلی

۴- استرس شغلی

- شکست شغلی و حرفه ای
- پیدا کردن یک کار جدید
- تغییر در ساعات یا شرایط کاری
- افزایش مسئولیت های شغلی
- کاهش مسئولیت های شغلی
- ترفیع شغلی
- تنزل درجه شغلی
- مشکلات شغلی با رئیس
- مشکلات شغلی با همکار
- مشکلات شغلی با زیردستان
- سایر مشکلات شغلی
- بازنشستگی
- بیکاری موقت
- انتقال شغلی
- تغییر محل کار

۵- استرس تحصیلی

- فارغ التحصیل شدن
- ترک تحصیل کردن
- شرکت در یک امتحان مهم

۶- استرس مربوط به تعطیلات

- تعطیلات
 - نداشتن برنامه در عید نوروز
 - تغییر عمده در میزان یا نوع تفریح
- ۷- استرس مربوط به مسایل اجتماعی و مذهبی

- تغییر عمده در فعالیت های مذهبی
- تغییرات عمده در فعالیت های اجتماعی

۸- استرس مربوط به بیماری و مرگ

- بستری شدن یکی از اعضای خانواده در بیمارستان
- بستری شدن خودتان در بیمارستان
- مرگ یکی از اعضای خانواده به جز همسر و فرزند (والدین، برادر یا خواهر)
- مرگ یک دوست صمیمی
- بیماری جسمی شدید (که مستلزم بستری شدن در منزل باشد)
- بیماری که خیلی جدی نباشد
- مراجعه به دندانپزشک برای کار دندانپزشکی مهم
- مرگ همسر

۹- استرس مربوط به مسایل ارتباطی

- قطع رابطه با یک دوست
- اختلاف شدید با یکی از اعضای خانواده
- درگیری با خویشاوندان
- کاهش یا افزایش ارتباط با اعضای خانواده
- کاهش یا افزایش ارتباط با خویشاوندان
- طرد شدن از جمع دوستان
- مشکلات با خانواده همسر

۱۰- استرس مربوط به وقوع یک رخداد ناگهانی

- تصادف
- یک حادثه ناگهانی (آتش سوزی، دزدی، ...)

۱۱- استرس مربوط به تغییر عادات شخصی

- تغییر در عادات خواب
- تغییر جدی در عادات غذا خوردن
- تجدید نظر عادات شخصی (لباس، آداب، روابط و غیره)

۱۲- استرس مربوط به والدین

- طلاق والدینتان
- ازدواج مجدد هر یک از والدینتان
- ۱۳- استرس مربوط به پیوستن عضوی جدید به خانواده

- استرس مربوط پیوستن عضوی جدید به خانواده
- پیوستن فردی سالمند به خانواده
- پیوستن عضوی جدید به خانواده از طریق پذیرفتن یک فرزند

۱۴- استرس مربوط به مسایل حقوقی و قضایی

- دستگیری موقت
- احضار شدن به دادگاه به اتهام حقوقی
- دستگیری موقت یکی از اعضای خانواده

۱۵- استرس مربوط به تغییر مکان زندگی

- تغییرات اجباری محل سکونت
- تغییر محل سکونت از یک نقطه شهر به نقطه ای دیگر در همان شهر
- تغییر محل سکونت از یک شهر به شهری دیگر
- مهاجرت به یک کشور دیگر

۱۶- استرس مربوط به حاملگی

- حاملگی ناخواسته
- حاملگی خواسته
- یائسگی سقط جنین یا تولد یک فرزند مرده

۱۷- سایر استرس ها

- از دست دادن سنی مورد علاقه
- پیشرفت شخصی برجسته
- تصمیم گیری مهم و سریع در رابطه با آینده
- انجام یک خرید مهم (خرید منزل، اتومبیل)