



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

همیشه	اغلیب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	
☐	☐	☐	☐	☐	۱ برای کنار آمدن با حال بدم و در تلاش برای داشتن یک احساس بهتر سعی می کنم که مثبت فکر کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۲ درباره شرایط بدی که پیش آمده فکرمی کنم، به همین دلیل، می توانم آرامش ام را حفظ کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۳ سعی می کنم احساساتم را کنترل کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۴ به خودم آسیب می رسانم.
☐	☐	☐	☐	☐	۵ سعی می کنم تا موقعیت را مجددا ارزیابی کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۶ با حرفهایی که به دیگران می زنم، آنها را ناراحت می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۷ شرایط بدی را که پیش آمده، بررسی می کنم تا بفهمم چرا چنین احساسی دارم.
☐	☐	☐	☐	☐	۸ سعی می کنم از چیزهایی که باعث ناراحتی ام شده اند، دوری کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۹ سعی می کنم بیشتر کار و تلاش کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۱۰ خودم را مجازات می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۱۱ ممکن است از دیگران بخواهم تا به من راه چاره ای نشان دهند...
☐	☐	☐	☐	☐	۱۲ از مردم دوری می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۱۳ کارهایی را انجام می دهم تا حواسم را پرت کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۱۴ به اطرافیان ام پرخاش می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۱۵ برای کمک به دیگران کار هایی را انجام می دهم.
☐	☐	☐	☐	☐	۱۶ از مواد یا داروهای بازاری/خیابانی استفاده می کنم تا خودم را آرام کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۱۷ کار هایی را انجام می دهم که از آنها لذت می برم، مثلا غذای خوشمزه ای می خورم.
☐	☐	☐	☐	☐	۱۸ با دوستانم حرف می زنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۱۹ احساساتم را بیان می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۲۰ ورزش می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۲۱ به سراغ دکتر و داروخانه می روم تا با دارو حالم را بهتر کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۲۲ به خاطرات خوبی که در گذشته داشته ام، فکر می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۲۳ خودم را با کسی که وضع بدتری از من دارد، مقایسه می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۲۴ سعی می کنم تنها باشم.
☐	☐	☐	☐	☐	۲۵ اوضاع را همان طور که هست، می پذیرم [کار خاصی نمی کنم].
☐	☐	☐	☐	☐	۲۶ دعا و نیایش می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۲۷ حال بقیه را می گیرم.
☐	☐	☐	☐	☐	۲۸ سعی می کنم نسبت به موقعیت، بی تفاوت باشم.
☐	☐	☐	☐	☐	۲۹ در مورد مرگ و مردن فکر می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۳۰ به این فکر می کنم که سختی کشیدن، من را قوی تر می کند.
☐	☐	☐	☐	☐	۳۱ یک چیزی می خورم.
☐	☐	☐	☐	☐	۳۲ خیالپردازی می کنم.

همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	
☐	☐	☐	☐	☐	۳۳ از فکر کردن به احساساتم خودداری می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۳۴ در مورد احساساتم به شکل عینی و منطقی فکر می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۳۵ با موسیقی آرام می شوم.
☐	☐	☐	☐	☐	۳۶ فریاد می زنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۳۷ نمی گذارم بقیه بفهمند چه حال بدی دارم.
☐	☐	☐	☐	☐	۳۸ خودم را با کارهای مختلف سرگرم می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۳۹ به اشیاء دور و برم ضربه می زنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۴۰ به فعالیت جنسی می پردازم.
☐	☐	☐	☐	☐	۴۱ سعی می کنم افکارم را کنترل کنم (مثلا، به وسیله ی فکر کردن درباره ی چیز های دیگر).
☐	☐	☐	☐	☐	۴۲ چرت می زنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۴۳ از یک جا به جای دیگری می روم (به عنوان نمونه، رانندگی یا پیاده روی می کنم).
☐	☐	☐	☐	☐	۴۴ کمی به کار های خانه می پردازم یا با باغچه (یا نظیر آن) سرگرم می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۴۵ به یک کار تفریحی مشغول می شوم.
☐	☐	☐	☐	☐	۴۶ تلویزیون نگاه می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۴۷ برای کنار آمدن با موقعیت از شوخی استفاده می کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	۴۸ به خرید می روم.
☐	☐	☐	☐	☐	۴۹ از روش های آرام سازی استفاده می کنم (مثلا، آرام سازی عضلاتی و تنفس عمیق).
☐	☐	☐	☐	☐	۵۰ چای، قهوه یا نوشیدنی های کافئین دار می نوشم.
☐	☐	☐	☐	☐	۵۱ سیگار می کشم.
☐	☐	☐	☐	☐	۵۲ چیزی می خوانم.
☐	☐	☐	☐	☐	۵۳ چیزی می نویسم.
☐	☐	☐	☐	☐	۵۴ از روشهای مدیریت استرس استفاده می کنم (مثل فهرست کردن کارهایم).
☐	☐	☐	☐	☐	۵۵ دوش می گیرم، حمام می روم یا صورتم را می شویم.

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 راهکار ها "به ندرت"، "گاهی اوقات"، "اغلب اوقات"، و یا "همیشه" استفاده می کنید.
☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	
☐	☐	☐	☐	☐	