

## منابع استرسی یا عوامل استرسی‌زا

۱- تصور کنید سخنان دو نفر را از دور می‌شنوید که به خوبی آنها را می‌شناسید. پس از مدتی پی می‌برید آنها درباره شما صحبت می‌کنند زیرا سخنانی که می‌شنوید با آنچه که خود می‌پندارید دیگران درباره شما قضاوت می‌کنند، بسیار نزدیک است. کدام یک از جمله‌های زیر به آنچه که شما شنیدید، نزدیک‌تر است؟

الف) «فلانی» شخص متعادلی به نظر می‌رسد. هیچ چیز او را ناراحت نمی‌کند.

ب) از «فلانی» خوشم می‌آید اما ای کاش اینقدر ایرادگیر و مشکل‌پسند نبود.

ج) بیچاره «فلانی»، انگار همیشه مشکلی دارد.

د) فکر نمی‌کنی «فلانی» خیلی بدخلق است؟ یک‌اش می‌شد راحت‌تر با او کنار آمد.

ه) اصلاً «فلانی» را درک نمی‌کنم. ای کاش رگ خوابش را پیدا می‌کردم.

۲- در اینجا پرسش‌هایی درباره ارتباط شما با جنس مخالف مطرح شده است. کدام یک از جمله‌های زیر در مورد شما صدق می‌کند.

الف) به آسانی با جنس مخالف ارتباط برقرار می‌کنم و زندگی عاشقانه بی دردسر و آرامی دارم.

ب) در برقراری ارتباطی رضایت‌بخش با جنس مخالف، کاملاً ناتوانم و این امر نگرانم می‌کند.

ج) بطور کلی در برقراری ارتباط با جنس مخالف، مشکلی ندارم اما گهگاه مشکلات یا آشفتگی‌هایی را تجربه می‌کنم.

د) بعضی اوقات به خوبی با جنس مخالف ارتباط برقرار می‌کنم اما اغلب اوقات این کار برایم بسیار دشوار است.

ه) زندگی عاشقانه پرتحرکی دارم اما این بخش از زندگی‌م متغیر و با مشکل همراه است.

و) هیچیک از جمله‌های بالا درباره من صدق نمی‌کند.

۳- با کدام یک از جمله‌های زیر کاملاً موافق، مخالف، یا کاملاً مخالف هستید. درجه موافقت یا مخالفت خود را جلوی هر پاسخ بنویسید.

الف) سیاستمداران به جای کمک به افراد عادی جامعه، بیشتر در فکر خودشان هستند.

کاملاً موافق **q** موافق **q** مخالف **q** کاملاً مخالف **q**

ب) شاید این ضرب‌المثل که می‌گوید اگر کودکی شیر و نافرمان را تنبیه نکنی، بدسیرت خواهد شد، قدیمی باشد، اما مطمئناً حقایقی نیز در آن نهفته است.

کاملاً موافق **q** موافق **q** مخالف **q** کاملاً مخالف **q**

ج) همدردی کمتر و عزم و ثبات بیشتر می‌تواند برای بیشتر افرادی که از روان رنجوری رنج می‌برند، مفید واقع شود.

کاملاً موافق **q** موافق **q** مخالف **q** کاملاً مخالف **q**

د) همجنس‌گرایی اساساً اشتباه است و به جای درمان مستوجب کیفر می‌باشد.

کاملاً موافق **q** موافق **q** مخالف **q** کاملاً مخالف **q**

ه) افرادی که به الکل اعتیاد پیدا می‌کنند، فقط خودشان مقصر هستند.

کاملاً موافق **q** موافق **q** مخالف **q** کاملاً مخالف **q**

و) خانه‌های آشفته و نامرتب، نشانگر ذهنی آشفته و نامرتب است.

کاملاً موافق **q** موافق **q** مخالف **q** کاملاً مخالف **q**

۴- کدام یک از جمله‌های زیر با تصویر کلی دیدگاه شما نسبت به زندگی نزدیک‌تر است؟

الف) اکثر اوقات نسبت به آینده، سرشار از اطمینان هستم.

ب) به طور کلی نسبت به فضای خوشبین هستم.

ج) بعضی اوقات احساس خوش‌بینی می‌کنم و گاهی هم درباره پیشامدها و پیامدها احساس بدبینی می‌کنم.

د) بعضی اوقات احساس خوش‌بینی می‌کنم اما بیشتر اوقات درباره آینده‌ام، چندان امیدوار یا خوشنود نیستم.

ه) اکثر اوقات آینده در نظرم تیره و تاریک می‌آید.

۵- به کدام یک از پرسش‌های زیر پاسخ مثبت می‌دهید.

الف) آیا به محض این که سرتان را روی بالش بگذارید، بلافاصله به خواب می‌روید؟

ب) آیا از «تنگی نفس» یا «سرگیجه» رنج می‌برید؟

پ) آیا از ایده مسافرت به کشورهای خارجی خوشتان نمی‌آید؟

ت) آیا احساس می‌کنید که ترسی غیرمنطقی از فضاهای باز یا مکان‌های مرتفع دارید؟

ث) آیا اغلب دلتان می‌خواهد گریه کنید؟

ج) آیا از کمرویی دیگران بدتان می‌آید؟

چ) آیا کارهایی را که انجام می‌دهید، باید بارها در ذهن خود مرور کنید؟

ح) آیا در ذهن خود، هرگز احساس کرده‌اید که دارید متلاشی می‌شوید و از هم می‌پاشید؟

خ) آیا فکر بودن در فضاهای بسته مانند آسانسور یا تونل شما را ناراحت می‌کند؟

د) آیا صبح‌ها، برخلاف معمول خیلی زود از خواب بیدار می‌شوید؟

ذ) آیا از سوء هاضمه و نفخ شکم خیلی رنج می‌برید؟

ر) آیا در میان جمعیت، کمی احساس هراس می‌کنید؟

ز) آیا به مسائل روز و مسائل سیاسی علاقه‌مندید؟

ژ) آیا برای شما زندگی «تقلا و تلاش بیش از حد» به نظر می‌رسد؟

س) آیا درباره اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده‌اید، اغلب نگرانی به دل راه می‌دهید؟

ش) آیا اوقاتی که حسابی سرتان شلوغ است، شادترین اوقات شماست؟

ص) آیا اخیراً از کم اشتهایی رنج برده‌اید؟

ض) آیا از تماشای فیلم‌های هیجان‌انگیز از تلویزیون، لذت می‌برید؟

ط) آیا نگاه کردن به تصاویر حیوانات خزنده و ترسناک، عنکبوت و کرم برایتان دشوار است؟

ظ) آیا در نقاط مختلف بدن خود، احساس خارش یا سوزش و یا سوختن می‌کنید؟

ع) آیا از دیدن اتاق یا خانه‌ای نامرتب و درهم و برهم خیلی ناراحت می‌شوید؟

غ) آیا اغلب احساس کرده‌اید که دارید از حال می‌روید؟

ف) آیا به جدول کلمات متقاطع علاقه‌مندید؟

ق) آیا واقعاً از ارتفاع می ترسید؟

ک) آیا به آسانی و خیلی زود خسته می شوید؟

گ) آیا از تپش یا ضربان شدید قلب رنج می برید؟

ل) آیا فکر مسافرت یا سفر دریایی، شما را آشفته و ناراحت می کند؟

م) آیا خود را به عنوان فردی که خیلی زیاد نگرانی به دل راه می دهد، توصیف می کنید؟

ن) اگر کسی مانع از انجام کاری شود که شما مایل به انجام آن هستید، آیا خیلی ناراحت می شوید؟

و) آیا به ورزش علاقه دارید؟

۶- در اینجا چند نوع داروی مخدر آورده شده است که افراد هنگام فشار روانی یا استرس مصرف می کنند، صادقانه بگویید از کدام یک هرگز استفاده نمی کنید، کدام یک بعضی اوقات و کدام یک به طور مرتب مورد مصرف شما قرار می گیرند.

- |                             |      |            |             |
|-----------------------------|------|------------|-------------|
| الف) اسپرین یا آرامبخش      | هرگز | بعضی اوقات | به طور مرتب |
| ب) هر نوع قرص های خواب آور  | هرگز | بعضی اوقات | به طور مرتب |
| ج) داروهای گیاهی یا نیروبخش | هرگز | بعضی اوقات | به طور مرتب |
| د) مشروبات الکلی            | هرگز | بعضی اوقات | به طور مرتب |

## امتیازات

امتیازهای ش، س، ک، گ را جداگانه جمع بزنید و سپس کل امتیازات را از مجموع آنها به دست آورید.

- ۱- الف) ۰ (ب) ۴ ک (ج) ۴ گ (د) ۴ ش (ه) ۰  
 ۲- الف) ۰ (ب) ۳ ک (ج) ۰ (د) ۳ ش (ه) ۰ (و) ۳ ش

3	کاملاً موافق	موافق	مخالف	کاملاً مخالف
الف	۴ گ	۲ گ	۰	۰
ب	۴ ک	۲ ک	۰	۲ ش
ج	۴ ک	۲ ک	۰	۲ گ
د	۴ ک	۲ گ	۰	۰
هـ	۴ م	۲ ک	۰	۰
و	۴ ک	۲ ک	۰	۲ ش

- ۴- الف) ۰ (ب) ۰ (ج) ۲ ش (د) ۴ ش (ه) ۶ ش

۵- امتیاز فقط به پاسخهای مثبت تعلق می‌گیرد.

- الف) ۲ ک (ب) ۲ گ (پ) ۰ (ت) ۴ س (ث) ۲ ش (ج) ۰ (چ) ۲ ک (ح) ۲ گ  
 خ) ۴ س (د) ۲ ش (ذ) ۲ گ (ر) ۴ س (ز) ۰ (ژ) ۲ ش (س) ۲ ک (ش) ۲ ک  
 ص) ۲ ش (ض) ۰ (ط) ۴ س (ظ) ۲ گ (ع) ۲ ک (غ) ۲ گ (ف) ۰ (ق) ۴ س  
 ک) ۲ ش (گ) ۲ گ (ل) ۴ س (م) ۲ ش (ن) ۲ ک (و) ۰

6	هرگز	بعضی اوقات	به طور مرتب
الف)	۰	۱ گ	۲ گ، ۲ ش
ب)	۰	۱ ک	۲ ک، ۲ ش
ج)	۰	۱ ک	۲ ک، ۲ ش
د)	۰	۱ ک	۲ ک، ۲ ش