**با سلام و درود فراوان**

**پاسخگوی عزیز، این پرسشنامه در راستای یک پژوهش علمی در زمینه‌ی شناخت پیامدهای روان‌شناختی ویروس کرونا طراحی شده است. خواهشمند است با تکمیل پرسشنامه، ما را در انجام این پژوهش یاری نمایید. لازم به ذکر است نتایج پژوهش بصورت گروهی تجزیه و تحلیل خواهد شد و اطلاعات شخصی شما بدون ذکر نام و نام‌خانوادگی محفوظ خواهد ماند. پیشاپیش از وقتی که صرف می‌کنید، نهایت تشکر را داریم.**

1. **سن:**

الف) 20-30 سال ب)30- 40 سال ج) 40-50 سال د) بالای 50 سال

**2) جنس:** الف) زن ب) مرد

**3) استان محل سکونت:**

**4)وضعیت تأهل:** الف) مجرد ب) متأهل

**5) وضعیت شغلی:** الف) شاغل ب) بیکار ج) به‌خاطر کرونا شغلم را از دست دادم

**6) وضعیت درآمد:**

الف) پایین (زیر3 میلیون تومان)

ب) متوسط ( 3 تا 7 میلیون تومان)

ج) بالا (7 میلیون تومان به بالا)

**7) تحصیلات:**

الف) زیردیپلم ب) دیپلم ج) کاردانی د) کارشناسی ه) کارشناسی ارشد و بالاتر

**8) آیا تا کنون دچار بیماری کرونا شده اید؟**

الف) بلی ب) خیر

**در صورت داشتن سابقه‌ی ابتلا لطفاً به بندهای الف، ب، ج و د پاسخ دهید:**

**الف) لطفاً نوع بیماری خود را مشخص کنید:**

1) خفیف (احساس ناخوشی ضعیف)

2) علائمی شبیه به سرماخوردگی (آبریزش بینی، تب با درجه کم، سرفه‌های کم)

3) شبیه یک درگیری عفونت آنفلوآنزایی (تب و لرز، کاهش اشتها، درد عضلانی)

4) عفونت ریه (ناراحتی تنفسی حاد، درد های بدنی شدید)

**ب) روش تشخیص بیماری را ذکر بفرمایید**:

1) تشخیص پزشک

2) تست کرونا

3) صرف داشتن علائم بدون مراجعه به پزشک

**ج)چه مدت از ابتلای شما می‌گذرد؟**

**1)** کمتر از دو هفته

**2)** بین دو هفته تا یک ماه

**3)** یک تا سه ماه

**4)** سه تا شش ماه

**5)** بیشتر از شش ماه

**د) بعد از بهبودی کدام یک از علائم شما ماندگار بوده، لطفاً شدت و مدت ماندگاری علائم را ذکر فرمایید.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | **شدت** | | | | | **مدت (به روز)** |
| **ردیف** | | **علائم** | **خیلی خفیف** | **خفیف** | **متوسط** | **شدید** | **خیلی شدید** |  |
| **1** | | **سردرد و سرگیجه** |  |  |  |  |  |  |
| **2** | | **سرفه** |  |  |  |  |  |  |
| **3** | | **ضعف و درد عضلانی** |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **از دست دادن حس بویایی** | |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **استشمام بوهای ناخوشایند و متعفن** | |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **از دست دادن حس چشایی** | |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **اختلال خواب** | |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **تکرر ادرار** | |  |  |  |  |  |  |

**9) درصورت ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای نوع آن را مشخص کنید:**

1) فشار خون بالا

2) دیابت

3) اضافه وزن

4) بیماری‌های قلبی-عروقی

5) بیماری‌های تنفسی و ریوی

6) بیماری‌های کلیوی

7) سرطان

8) ام اس

10) **معمولاً اطلاعات خود را در مورد بیماری کرونا از چه منابعی کسب می‌کنید؟**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **منابع خبری** | | **بلی** | **خیر** |
| **اخبار صدا و سیما** | |  |  |
| **شبکه‌های ماهواره‌ای خارج از ایران** | |  |  |
|  | **اینستاگرام** |  |  |
| **شبکه‌های اجتماعی** | **تلگرام** |  |  |
|  | **توییتر** |  |  |
|  | **واتساپ** |  |  |
| **دوستان و خویشاوندان** | |  |  |
| **وبسایت‌های خبری** | |  |  |
| **مجلات و روزنامه‌ها** | |  |  |

همه‌ی ما عدم قطعیت و دانش ناقص درباره‌ی محیط را تجربه کرده‌ایم، در شرایطی که اطلاعات کاملی از نتیجه‌ی انتخاب‌مان نداشته‌ایم تصمیماتی گرفته‌ایم و به خاطر عدم اطمینان و آگاهی کامل، دچار ابهام و اجتناب شده‌ایم.

لطفاً عبارات زیر را به دقت بخوانید و میزان موافقت خود با هر عبارت را، با انتخاب گزینه‌ی مناسب مشخص نمایید. لازم به ذکر است هیچ پاسخ درست یا نادرستی وجود ندارد، لطفاً به تمام سؤالات پاسخ دهید.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | هرگز | بندرت | گاهي | اغلب | هميشه |
| 1. **بلاتكليفي مرا از داشتن يك ايده‌‌ قوي باز مي‌دارد.** |  |  |  |  |  |
| 1. **بلاتكليف بودن در من آشفتگي ايجاد مي‌كند.** |  |  |  |  |  |
| 1. **بلاتكليفي در زندگي‌ام قابل تحمل نيست.** |  |  |  |  |  |
| 1. **اين غيرمنصفانه است كه در زندگي تضميني وجود نداشته باشد.** |  |  |  |  |  |
| 1. **اگر ندانم كه فردا چه رخ خواهد داد ذهن و روانم آرام نخواهد بود.** |  |  |  |  |  |
| 1. **بلاتكليفي‌درمن تنش و نگراني ايجاد مي‌كند.** |  |  |  |  |  |
| 1. **رويدادهاي غيرمنتظره، به شدت مرا آشفته و متاثر مي‌كند.** |  |  |  |  |  |
| 1. **وقتي همه اطلاعاتي را كه نياز دارم وجود نداشته باشد، دلسرد و مأيوس مي‌شوم.** |  |  |  |  |  |
| 1. **بلاتكليفي مرا از يك زندگي كامل و موثر باز مي‌دارد.** |  |  |  |  |  |
| 1. **حتي با بهترين برنامه‌ريزي، يك رويداد غيرمنتظره كوچك مي‌تواند هرچيزي را خراب كند.** |  |  |  |  |  |
| 1. **يك شخص هميشه از قبل بايستي به امور خود توجه كند به طوری كه از بلاتكليفي اجتناب نمايد.** |  |  |  |  |  |
| 1. **وقتي زمان عمل فرا مي‌رسد بلاتكليفي مرا در انجام كار فلج مي‌كند.** |  |  |  |  |  |
| 1. **بلاتكليفي موجب مي‌شود كه نتوانم اولين ارزيابي و برآورد را داشته باشم.** |  |  |  |  |  |
| 1. **وقتي بلاتكليف هستم نمي‌توانم به سوي هدف حركت كنم.** |  |  |  |  |  |
| 1. **وقتي بلاتكليف هستم نمي‌توانم كاركرد خيلي خوبي داشته باشم.** |  |  |  |  |  |
| 1. **برخلاف من، بنظر مي‌رسد ديگران مي‌دانند كه در زندگي‌شان به كجا مي‌روند.** |  |  |  |  |  |
| 1. **بلاتكليفي مرا آسيب‌پذير، ناشاد يا غمگين مي‌كند.** |  |  |  |  |  |
| 1. **من هميشه مي‌خواهم بدانم كه چه چيزي در آينده برايم ذخيره مي‌شود.** |  |  |  |  |  |
| 1. **من نمي‌توانم در برابر بلاتكليفي مقاومت نمايم.** |  |  |  |  |  |
| 1. **كوچكترين شك و ترديد مرا از فعال بودن باز مي‌دارد.** |  |  |  |  |  |
| 1. **من بايستي قادر باشم هر چيزي را از قبل سازمان دهم.** |  |  |  |  |  |
| 1. **بلاتكليفي مرا بي‌اعتماد مي‌كند.** |  |  |  |  |  |
| 1. **غيرمنصفانه است كه ساير مردم در مورد آينده‌شان مطمئن باشند.** |  |  |  |  |  |
| 1. **بلاتكليفي مرا از خواب راحت باز مي‌دارد.** |  |  |  |  |  |
| 1. **من بايستي از تمام موقعيت‌هاي نامشخص اجتناب نمايم.** |  |  |  |  |  |
| 1. **ابهاماتي در استرس‌هاي زندگي من وجود دارد.** |  |  |  |  |  |
| 1. **نمي‌توانم در مورد آينده‌ام تصميم درستي بگيرم.** |  |  |  |  |  |

غالباً هر انسانی در طول زندگی، خود را با صفات و ویژگی‌های شخصیتی خاصی می شناسد که می تواند تعیین‌کننده‌ی تمایلات و رفتارهای او در موقعیت‌های گوناگون باشند.

در لیست زیر به برخی صفات و رفتارهای مرتبط با آن‌ها اشاره می‌شود. لطفاً پاسخ متناسب با ویژگی‌های خود را با انتخاب یکی از گزینه‌ها مشخص نمایید. لازم به ذکر است هیچ پاسخ درست یا نادرستی وجود ندارد، لطفاً به تمام سؤالات پاسخ دهید.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارات** | **کاملاً مخالفم** | **مخالفم** | **تا حدودی مخالفم** | **نظری ندارم** | **تا حدودی موافقم** | **موافقم** | **کاملاً موافقم** |
| **1** | غالباً برای رسیدن به خواسته‌ام ديگران را به بازي مي‌گيرم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | از فريب استفاده کرده‌ام يا دروغ گفته‌ام تا به خواسته‌ام برسم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | از چاپلوسي استفاده کرده‌ام تا به خواسته‌ام برسم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | غالباً براي رسيدن به هدفم از ديگران سوء استفاده مي‌کنم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | غالباً پشيمان نمی‌شوم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | غالباً دغدغه‌ی اخلاقی بودن کارهایم را ندارم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | غالباً سنگدل و بي‌اعتنا هستم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | غالباً بدگمان هستم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | غالباً مي‌خواهم ديگران مرا تحسين کنند. |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | غالباً مي‌خواهم که ديگران به من توجه کنند. |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | غالباً به دنبال وِجهه و جايگاه اجتماعي هستم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | غالباً انتظار دارم دیگران به من لطف ويژه‌ای داشته باشند. |  |  |  |  |  |  |  |

همواره برخی عوامل ناشناخته همچون بیماری‌ها یا وقایع گوناگون که خصوصاً ایمنی و سلامتی انسان را نشانه می‌گیرند، باعث اضطراب در ما می‌شوند. بیماری کرونا (کووید-19) نیز از زمان شناسایی در جهان منجر به ترس و اضطراب ناشی از ابتلا به ویروس و پیامد های آن شده است.

خواهشمندیم با بررسی عبارات زیر مشخص نمایید هر عبارت چقدر به درستی می تواند شرایط شما را در ارتباط با کرونا توصیف کند. لازم به ذکر است هیچ پاسخ درست یا نادرستی وجود ندارد، لطفاً به تمام سؤالات پاسخ دهید.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارات | هرگز | گاهی اوقات | بیشتر اوقات | همیشه |
| 1 | فکر کردن به کرونا مرا مضطرب می‌کند. |  |  |  |  |
| 2 | وقتی درباره تهدید کرونا فکر می‌کنم احساس تنش دارم. |  |  |  |  |
| 3 | درباره شیوع بیماری کرونا به شدت نگرانم. |  |  |  |  |
| 4 | می‌ترسم کرونا بگیرم. |  |  |  |  |
| 5 | فکر می‌کنم ممکن است هر لحظه کرونا بگیرم. |  |  |  |  |
| 6 | با کوچکترین علائم فکر می‌کنم کرونا گرفته‌ام و خود را وارسی می‌کنم. |  |  |  |  |
| 7 | من نگران سرایت کرونا به اطرافیانم هستم. |  |  |  |  |
| 8 | اضطراب مربوط به کرونا فعالیت‌های مرا مختل کرده است. |  |  |  |  |
| 9 | توجه رسانه‌ها به کرونا مرا نگران می‌کند. |  |  |  |  |
| 10 | فکر کردن به کرونا خواب مرا مختل کرده است. |  |  |  |  |
| 11 | فکر کردن به کرونا مرا بی‌اشتها کرده است. |  |  |  |  |
| 12 | وقتی به کرونا فکر می‌کنم دچار سردرد می‌شوم. |  |  |  |  |
| 13 | وقتی به کرونا فکر می‌کنم تنم می‌لرزد. |  |  |  |  |
| 14 | وقتی به کرونا فکر می‌کنم موهای تنم سیخ می‌شود. |  |  |  |  |
| 15 | کرونا برای من به یک کابوس تبدیل شده است. |  |  |  |  |
| 16 | بخاطر ترس از کرونا فعالیت‌های بدنی‌ام کم شده است. |  |  |  |  |
| 17 | صحبت کردن با دیگران برایم دشوار است. |  |  |  |  |
| 18 | وقتی درباره کرونا فکر می‌کنم تپش قلب می‌گیرم. |  |  |  |  |

ما مايليم كه دو جنبه از زندگي احساسي شما را بررسي كنيم. يكي تجارب هيجاني شما، يا آنچه كه در درون حس مي‌كنيد؛ و ديگري ابزار احساسات و هيجان­ها، يا نحوه‌اي كه شما احساساتتان را در گفتار، و حالات خود نشان مي‌دهيد. اگر چه برخي از پرسش­هاي زير شبيه هم به نظر مي‌رسند، در جنبه‌هاي مهمي از هم متفاوتند.

لطفاً عبارات زیر را به دقت بخوانید و میزان موافقت خود با هر عبارت را، با انتخاب گزینه‌ی مناسب مشخص نمایید. لازم به ذکر است هیچ پاسخ درست یا نادرستی وجود ندارد، لطفاً به تمام سؤالات پاسخ دهید.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارات** | **کاملا مخالفم** | **مخالفم** | **تا حدودی مخالفم** | **نظری ندارم** | **تا حدودی موافقم** | **موافقم** | **کاملا موافقم** |
| **1** | وقتي مي‌خواهم هيجان *مثبت* بيشتري را احساس كنم (‌مثل شادي يا خوشي)، آ*نچه را كه در حال فكر كردن به آن هستم تغيير مي‌دهم.* |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | احساساتم را براي خودم نگه‌ مي‌دارم و آنها را ابراز نمي‌كنم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | وقتي مي‌خواهم هيجان *منفي* كمتري را احساس كنم (مثل غم يا عصبانيت)، *آنچه را كه در حال فكر كردن به آن هستم تغيير مي‌دهم.* |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | وقتي در حال احساس كردن هيجانات مثبت هستم، مراقبم كه آنها را ابراز نكنم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | وقتي با يك موقعيت پراسترس روبرو مي‌‌‌شوم، *به شكلي درباره آن فكر می کنم که بتوانم* آرامشم را حفظ کند. |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | من هيجاناتم را از طريق *ابراز نكردن* آنها كنترل مي‌كنم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | وقتي مي‌خواهم هيجان مثبت بيشتري را احساس كنم، شيوة *فكر كردنم دربارة* آن موقعيت را *تغيير مي‌دهم.* |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | من هيجاناتم را با *تغيير شيوه‌ي تفكرم* دربارة موقعيتي كه در آن هستم، كنترل مي‌كنم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | وقتي در حال احساس كردن هيجانات *منفي* هستم، مراقبم كه آنها را ابراز نكنم. |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | وقتي مي‌خواهم هيجان *منفي* كمتري را احساس كنم، *شيوة فكر كردنم* دربارة آن موقعيت را *تغيير مي‌دهم* |  |  |  |  |  |  |  |