

پیوست ۳: پرسشنامه عمومی

وضعیت اقتصادی - اجتماعی	
تحصیلات	☐ بی سواد ☐ ابتدایی ☐ راهنمایی ☐ دبیرستان/دیپلم ☐ فوق دیپلم ☐ لیسانس ☐ فوق لیسانس ☐ دکتر حرفه ای ☐ دکتری تخصصی
وضعیت ازدواج	☐ مجرد ☐ متاهل ☐ بی همسر بر اثر فوت همسر ☐ بی همسر بر اثر طلاق
وضعیت شغلی	☐ کارمند بخش دولتی ☐ کارمند بخش خصوصی ☐ بیکار(جویای کار) ☐ کشاورز ☐ دامدار ☐ دارای درآمد بدون کار ☐ بازنشسته ☐ خانه دار ☐ محصل/دانشجو ☐ آزاد ☐ سایر
محل سکونت	☐ شهر ☐ روستا
تعداد اعضای خانوار	☐ ☐ نفر
جنس سرپرست خانوار	☐ مرد ☐ زن
سطح تحصیلات سرپرست خانوار	☐ بی سواد ☐ ابتدایی ☐ راهنمایی ☐ دبیرستان/دیپلم ☐ فوق دیپلم ☐ لیسانس ☐ فوق لیسانس ☐ دکتر حرفه ای ☐ دکتری تخصصی
وضعیت شغلی سرپرست خانوار	☐ کارمند بخش دولتی ☐ کارمند بخش خصوصی ☐ بیکار(جویای کار) ☐ کشاورز ☐ دامدار ☐ دارای درآمد بدون کار ☐ بازنشسته ☐ خانه دار ☐ محصل/دانشجو ☐ آزاد ☐ راننده ☐ سایر
نوع پوشش بیمه ای	☐ کارکنان دولت ☐ بیمه روستایی ☐ سایر اقشار ☐ بیمه سلامت همگانی ☐ بیمه تامین اجتماعی ☐ کمیته امداد ☐ نیروهای مسلح ☐ سایر بیمه ها، نام ببرید..... ☐ بیمه ندارد
بیمه تکمیلی	☐ دارد ☐ ندارد
نوع مدرسه فرزندان	☐ دولتی معمولی ☐ نمونه دولتی ☐ غیرانتفاعی/خصوصی ☐ فرزند مدرسه ای ندارم

آیا خانوار شما از امکانات زیر در محل سکونت خود برخوردار است؟		
اتومبیل اگر بلی، گروه ماشین (موجود در پائین) انتخاب گردد	☐ بلی ☐ خیر ☐ بلی ☐ خیر	☐ بلی ☐ خیر ☐ بلی ☐ خیر
رایانه/لپ تاپ	☐ بلی ☐ خیر ☐ بلی ☐ خیر	☐ بلی ☐ خیر ☐ بلی ☐ خیر
جاروبرقی	☐ بلی ☐ خیر ☐ بلی ☐ خیر	☐ بلی ☐ خیر ☐ بلی ☐ خیر
نوع مسکن مورد استفاده : ☐ شخصی ☐ رهن/اجاری ☐ سازمانی ☐ امنی		
متراژ واحد مسکونی شما چقدر است؟ ☐ ☐ متر مربع تعداد اتاق های خواب محل سکونت (بدون در نظر گرفتن پذیرایی و آشپزخانه) ☐ ☐		
نوع آشپزخانه منزل مسکونی: ☐ اوپن ☐ غیراوپن ☐ بیرون از منزل		

گروه ماشین ها:			
اپل	پلیموت	ساب	لندمارک
استین	پورشه	ساینگ یانگ	لوبو
اسمارت	پونتیاک	ساینا	لیتوس
اشکودا	پیکان	سمند	لیفان
الدمبیل	تریومف	سوبارو	لینکلن
ام جی	تویوتا	سوزوکی	مازراتی
ام وی ام	تیبیا	سیتروئن	مرکوری
ایسوزو	جک	سیمرغ	مزدا
اینفینیتی	جگوار	سیناد	مک لارن
آریا	جی ام سی	سئات	مورگان
آلفارومئو	جیپ	شورولت	میتسوبیشی
امیکو	جیلی	فراری	میننی
آئودی	جین بی	فوتون	نیسان
ب ام وی	چانگان	فورد	واکس هال
بایک	چری	فولکس	وانت
برلیانس	داتسون	فیات	وست فیلد
بسترن	دامای	کاپرا	ولوو
بنتلی	دانگ فنگ	کادیلاک	ون
بنز	دایهاتسو	کرایسلر	هامر
بورگوارد	دنا	کونیگزگ	هاوال
بوفوری	دوج	کوبیک	هایما
بوگاتی	دوو	کیا	هن تنگ
بی وای دی	دی اس	گریت وال	هولدن
بیسو	دامبلر	گک	هوندا
بیوک	رانا	لادا	هیلمن
پاژن	راین	لامبورگینی	هیوسو
پراید	رنو	لانچیا	هیوندای
پروتون	ریگان	لکسوس	
پژو	زوتی	لندرور	

کیفیت خواب

سوالات زیر به عادات معمول خواب شما در طی ماه گذشته مربوط می شود. لطفا سوالات زیر را به دقت خوانده و گزینه متناسب با وضعیت خود را انتخاب نمایید.

در طی ماه گذشته:

۱. معمولاً شب ها چه ساعتی می خوابید؟	□□ : □□
۲. از زمانی که به رختخواب می روید، چقدر (به دقیقه) طول می کشد تا خوابتان ببرد؟	□□
۳. معمولاً صبح ها چه ساعتی از خواب بیدار می شوید؟	□□ : □□
۴. میزان خواب واقعی شما در شب چند ساعت است؟	□□
۵. در طی ماه گذشته، چند بار به خاطر موارد زیر در خوابیدن مشکل داشته اید؟ هیچ (۰) یک بار در هفته (۱) دو بار در هفته (۲) سه بار یا بیشتر در هفته (۳)	
۵-۱. پس از رفتن به رختخواب، با گذشت ۳۰ دقیقه هنوز خوابتان نبرده است.	☐
۵-۲. نیمه های شب یا صبح زود از خواب بیدار شدن	☐
۵-۳. مجبور به دوش گرفتن قبل از خوابیدن	☐
۵-۴. عدم توانایی در نفس کشیدن راحت هنگام خواب	☐
۵-۵. در خواب با صدای بلند خروپف کردن	☐
۵-۶. احساس سرمای زیاد (هنگام به خواب رفتن و یا در حین خواب، که باعث بیدار شدن می شود)	☐
۵-۷. احساس گرمای شدید (هنگام به خواب رفتن و یا در حین خواب، که باعث بیدار شدن می شود)	☐
۵-۸. خواب های بد دیدن	☐
۵-۹. شکایت از درد در خواب	☐
۵-۱۰. سایر دلایل (لطفا نوع مشکل را بنویسید).....	☐
۶. در طی ماه گذشته، چند بار برای بخواب رفتن مجبور به استفاده از دارو (دستور داده شده توسط پزشک یا خارج از دستور) شده اید؟	☐
۷. در طی ماه گذشته، چند بار در حین رانندگی، خوردن غذا یا شرکت در فعالیت های اجتماعی، در بیدار ماندن مشکل داشته اید؟	☐
۸. در طی ماه گذشته، چند بار این احساس را داشته اید که شور و ذوق به دست آوردن چیزها را ندارید؟	☐
۹. در طی ماه گذشته، در کل کیفیت خواب خود را چگونه توصیف می کنید؟	☐ خیلی خوب ☐ خوب ☐ بد ☐ خیلی بد

پرسشنامه استفاده از موبایل	
۱. بلی روزانه ۲. بلی هفتگی ۳. بلی گاهی اوقات ۴. خیر	☐
۲. اگر بلی اولین بار در چه سنی شروع به استفاده از موبایل کردید؟	
☐ سال	
۳. چند سال از نوع دکمه ای استفاده کرده اید؟	
☐ سال	
۴. چند سال از نوع هوشمند استفاده کرده اید؟	
☐ سال	
۵. در ۱۲ ماه گذشته بطور میانگین چه مدت زمانی را صرف تلفن زدن یا جوابگویی به تلفن همراه خود کرده اید؟ جواب خود را بصورت تعداد دقیق یا ساعتی که در یک روز معمولی، یک هفته یا یک ماه از تلفن خود استفاده می کنید در یک بازه زمانی گزارش دهید.	
حدود تا دقیقه /ساعت در روز /هفته /ماه /سال	
۶. در ۱۲ ماه گذشته، بطور میانگین چه مدت زمانی را صرف استفاده از تلفن همراه خود / تبلت برای انجام کارهایی به غیر از تلفن زدن و جوابگویی به تلفن کرده اید؟ (بطور مثال برای اس ام اس زدن، چت کردن، بازی، یا استفاده از اینترنت). جواب خود را بصورت تعداد دقیق یا ساعتی که در یک روز معمولی، یک هفته یا یک ماه از تلفن خود استفاده می کنید در یک بازه زمانی گزارش دهید.	
حدود تا دقیقه /ساعت در روز /هفته /ماه /سال	
۱. در کیف ۲. در دست ۳. کیف دور کمر ۴. جیب پیراهن یا بغلی کت ۵. جیب شلوار / مانتو (خانمها) ۶. کیف گردن آویز ۷. سایر	☐
۸. غالب مصرف هنگام صحبت با موبایل:	
۱. از گوشی استفاده می کنید (کنار گوش) ۲. از هندزفری استفاده می کنید ۳. بلوتوث ۴. با اسپیکر گوشی صحبت میکنم	
۹. بهنگام خواب یا استراحت موبایلتان معمولا:	
۱. کنار تختخواب/ رختخواب قرار دارد (روشن) ۲. زیر مکتا یا در دستتان قرار دارد ۳. دور از شما حداقل بیش از ۱،۵ تا ۲ متر قرار دارد ۴. در اتاق یا مکان دیگری قرار دارد ۵. کنار تختخواب/ رختخواب قرار دارد (خاموش یا حالت پرواز) ۶. سایر	
۱۰. هزینه ماهانه موبایلتان چقدر هست ؟ (تومان)	
.....	
۱۱. آیا در منزل یا محل کار مودم وای فای در اختیار دارید؟	
۱-۱۱. آیا مودم قابل حمل است؟	
۲-۱۱. چه مدت (ماه) هست که در محل کار/زندگی شما وجود دارد؟	
۱. کمتر از یک و نیم متر ۲. بیش از یک و نیم متر ۳. اتاق دیگر/فضای مجزا	
۱۲. آیا در هنگام شارژ، موبایلتان روشن است؟	
۱-۱۲. موبایل شما در هنگام شارژ کجا قرار دارد؟	
۱. کمتر از یک و نیم متر ۲. بیش از یک و نیم متر ۳. اتاق دیگر/فضای مجزا	

فعالیت فیزیکی

ما قصد داریم درباره فعالیت‌های بدنی که مردم به عنوان بخشی از زندگی روزمره‌شان انجام می‌دهند، اطلاعات کسب کنیم. سؤالها در مورد زمان‌هایی خواهد بود که شما در طول **۷ روز گذشته** به صورت حرکات بدنی فعال بوده‌اید. لطفاً به تک تک سؤالات پاسخ دهید حتی اگر خود را فرد فعالی به حساب نمی‌آورید. لطفاً فعالیت‌هایی را که در محل کار، یا به عنوان بخشی از کار منزل و حیاط (باغچه)، رفتن از جایی به جای دیگر، تمرینات ورزشی و فعالیت‌هایی که به عنوان سرگرمی در اوقات فراغت انجام می‌دهید، مدنظر قرار دهید.

تمام فعالیت‌های **شدیدی** را که در طول **۷ روز اخیر** انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید. فعالیت‌های **شدید** به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که قدرت بدنی زیادی می‌خواهد و باعث می‌شود بسیار شدیدتر از حالت عادی نفس بکشید. لطفاً فقط فعالیت‌هایی را مدنظر قرار دهید که **حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته** انجام داده‌اید.

۱. در طول ۷ روز اخیر چند روز آن فعالیت بدنی شدید مانند بلند کردن اجسام سنگین، حفاری (مثل کندن باغچه)، ایروبیک (ورزش هوازی)، دوچرخه‌سواری سریع، فوتبال و دویدن داشته‌اید؟	☐ □ روز در هفته ☐ □ فعالیت بدنی شدید نداشته‌ام (مراجعه به سؤال ۳)
۲. معمولاً چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای انجام این فعالیت‌های بدنی شدید به صورت پیوسته صرف کرده‌اید؟	☐ □ ساعت در روز ☐ □ دقیقه در روز
فعالیت‌های بدنی متوسطی را که در طول ۷ روز اخیر انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید. فعالیت‌های فیزیکی متوسط به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که قدرت متوسطی می‌خواهد و باعث می‌شود شما کمی تندتر از حالت عادی نفس بکشید. لطفاً فقط فعالیت‌هایی را مدنظر قرار دهید که حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته انجام داده‌اید	
۳. در طول ۷ روز اخیر چند روز آن فعالیت فیزیکی متوسط مانند حمل بارهای سبک، دوچرخه‌سواری با سرعت متوسط یا والیبال انجام داده‌اید؟ لطفاً پیاده‌روی را به حساب نیاورید.	☐ □ روز در هفته ☐ □ فعالیت بدنی متوسط نداشته‌ام (مراجعه به سؤال ۵)
۴. معمولاً چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای انجام فعالیت‌های بدنی متوسط صرف کرده‌اید؟	☐ □ ساعت در روز ☐ □ دقیقه در روز
لطفاً مدت زمانی را که در طول ۷ روز گذشته به پیاده‌روی اختصاص داده‌اید، مدنظر قرار دهید. این قسمت پیاده‌روی در محل کار، در خانه، برای رفتن از محلی به محل دیگر و هر نوع پیاده‌روی دیگر که شما به عنوان تفریح، ورزش، تمرینات جسمانی یا در اوقات فراغت انجام داده‌اید را شامل می‌شود.	
۵. در طول ۷ روز اخیر ، چند روز آن به مدت حداقل ۱۰ دقیقه و به صورت پیوسته پیاده‌روی داشته‌اید؟	☐ □ روز در هفته ☐ □ پیاده‌روی نداشته‌ام (مراجعه به سؤال ۷)
۶. معمولاً چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای پیاده‌روی صرف کرده‌اید؟	☐ □ ساعت در روز ☐ □ دقیقه در روز ☐ □ نمی‌دانم/ مطمئن نیستم
آخرین سؤال مربوط به اوقاتی است که شما در طول ۷ روز اخیر به نشستن اختصاص داده‌اید که شامل نشستن در محل کار، در خانه، هنگام انجام تکالیف و در اوقات فراغت می‌باشد. این زمان نشستن پشت میز، نشستن یا لم دادن هنگام تماشا تلویزیون و مطالعه و زمانی که برای نشستن با دوستان و فامیل اختصاص داده‌اید را هم شامل می‌شود.	
۷. در طول ۷ روز اخیر ، چه مدت زمانی را در هر روز به نشستن اختصاص داده‌اید؟	☐ □ ساعت در روز ☐ □ دقیقه در روز ☐ □ نمی‌دانم/ مطمئن نیستم

پرسشنامه مقیاس دیسترسهای روانشناختی کسلر (K10)

سوالهای ذیل در مورد احساس شما و اینکه در طی ماه گذشته چگونه بوده اید، پرسیده میشود. لطفا گزینه ای را انتخاب کنید که به احساس شما نزدیکتر میباشد.

گزینه ها					سوالات
هیچ وقت	اندک زمانی	گاهی اوقات	اکثر اوقات	تمام اوقات	در یک ماه گذشته:
					۱. تقریبا به چه میزان بدون دلیل خاصی، احساس خستگی کرده اید؟
					۲. تقریبا به چه میزان احساس عصبی بودن کرده اید؟
					۳. تقریبا به چه میزان آنقدر احساس عصبی بودن کرده اید که هیچ چیز نتوانسته شما را آرام کند؟
					۴. تقریبا به چه میزان احساس ناامیدی کرده اید؟
					۵. تقریبا به چه میزان احساس ناآرامی و بی قراری کرده اید؟
					۶. تقریبا به چه میزان آن قدر بی قرار بوده اید که نتوانید در یک جا بنشینید؟
					۷. تقریبا به چه میزان احساس افسردگی داشته اید؟
					۸. تقریبا به چه میزان احساس میکردید که انجام همه امورات با سختی و دشواری همراه است؟
					۹. تقریبا به چه میزان آنقدر احساس غمگینی کرده اید که هیچ چیز نتوانسته شما را شاد کند؟
					۱۰. تقریبا به چه میزان احساس بی ارزش بودن کرده اید؟