**پرسشنامه منبع استرس (بهداشت زندگی)**

**تفسیر نتایج**

* پاسخ منفی به هر یک از سوالات 1، 4 و 16 و پاسخ مثبت به هر یک از سوالات 6، 8، 13، 14 و 15، **10** امتیاز دارد.
* پاسخ منفی به بر یک از دو سوال 2 و 5، و پاسخ مثبت به هر یک از سوالات 3، 7، 9، 10، 11، 12 و 17، **5** امتیاز دارد.

اگر جمع کل امتیاز ها کمتر از 30 باشد، مفهومش این خواهد بود که نسبت به بهداشت زندگی خود دقت دارید، مواظب سلامت خود هستید و در نتیجه بهتر می توانید در مقابل استرس های بلند مدت مقاومت کنید. اگر جمع کل امتیازها بین 30 تا 60 باشد، بهداشت زندگی شما طوری نیست که بتواند استرس را به کنترل خود در آورید، بدن شما از تراکم استرس رنج می برد و در نتیجه نمی توانید خود را سرحال نگه دارید. اگر جمع کل امتیازها بیشتر از 60 باشد، بهداشت زندگی، شما را برای هر نوع ناراحتی آماده کرده است. نه تنها باید با همه فشارهای خارجی مبارزه کنید، بلکه باید با تمام استرس های وارده از دورن خود، که بر اثر عدم رعایت بهداشت زندگی به وجود می آید، به مقابله برخیزید.

**منبع**: گنجی، حمزه، ارزشیابی شخصیت، ویرایش دوم، نشر ساوالان، 1391.

این آزمون بهداشت زندگی را ارزیابی می کند. فعالیت شغلی، زندگی شخصی و خانوادگی شما هر چه باشد، نبود این استرس ها اجازه می دهد که بتوانید در مقابل فشارهای خارجی بهتر مقاومت کنید و بهداشت روانی خود را سالم نگه دارید.

آیا بهداشت زندگی شما منبع استرس است.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **سوال** | **بلی** | **خیر** | **امتیاز** |
| 1 | آیا به اندازه کافی می خوابید؟ | □ | □ |  |
| 2 | آیا ساعات خواب شما مرتب است؟ | □ | □ |  |
| 3 | آیا بر اثر سر و صدا ناراحت هستید؟ | □ | □ |  |
| 4 | آیا به طور مرتب ورزش می کنید یا فعالیت های بدنی دارید (سه ساعت در هفته)؟ | □ | □ |  |
| 5 | آیا به طور مرتب پیاده روی می کنید؟ | □ | □ |  |
| 6 | آیا هر روز بیشتر از یک پاکت سیگار می کشید؟ | □ | □ |  |
| 7 | آیا هر روز بین 10 تا 20 عدد سیگار می کشید؟ | □ | □ |  |
| 8 | آیا آن قدر غذا می خورید که احساس ناراحتی می کنید؟ | □ | □ |  |
| 9 | آیا خود را آدم پرخور می دانید؟ | □ | □ |  |
| 10 | آیا هر روز بیشتر از 10 لیوان چای می نوشید؟ | □ | □ |  |
| 11 | آیا معمولا غذاهای پر حجم می خورید؟ | □ | □ |  |
| 12 | آیا هر روز کمتر از یک لیوان آب می خویرد؟ | □ | □ |  |
| 13 | آیا به نظر خودتان، رژیم غذایی شما نامتعادل است؟ | □ | □ |  |
| 14 | آیا، به رغم ناسازگار بودن برخی غذاها، باز هم برای خوردن آنها اصرار می ورزید؟ | □ | □ |  |
| 15 | آیا در محیط آلوده زندگی می کنید؟ | □ | □ |  |
| 16 | آیا به طور مرتب استراحت می کنید؟ | □ | □ |  |
| 17 | آیا در منطقه پر جمعیت زندگی می کنید؟ | □ | □ |  |
| جمع کل امتیازها .................................. |