

پرسشنامه سبک زندگی

ردیف	عبارات	هرگز	برخی اوقات	اغلب	به طور معمول
۱	احساس می کنم که در حال ترقی هستم و در مسیر مثبتی رشد می کنم.				
۲	از خود راضی ام و احساس آرامش می کنم.				
۳	به آینده امیدوار هستم.				
۴	اعتقاد دارم که زندگی ام هدفمند است.				
۵	برای رسیدن به اهداف بلند مدت زندگی ام تلاش می کنم.				
۶	از مسائلی که در زندگی برایم اهمیت دارند، آگاهی دارم.				
۷	هر روز زندگی برایم جالب توجه و چالش برانگیز است.				
۸	احساس می کنم با نیروهای بزرگتر از خودم در ارتباط هستم.				
۹	از سوی مجموعه ای از افراد که نگرانم هستند و برایم دل می سوزاند، حمایت می شوم.				
۱۰	بین زمان کار و تفریح تعادل ایجاد می کنم				
۱۱	برای یادگیری تجربیات جدید آمادگی دارم.				
۱۲	اطلاعاتی را از افراد متخصص، در مورد نحوه مراقبت درست از خودم، درخواست می کنم				
۱۳	در برنامه های آموزشی در زمینه مراقبت بهداشت فردی شرکت می کنم.				
۱۴	زمان انجام فعالیت ورزشی ضربان قلبم را چک می کنم.				
۱۵	در مورد مسائل نگران کننده مربوط به سلامت من با متخصصان بهداشت و درمان گفتگو می کنم.				
۱۶	نشانه های غیرمعمولی بیماری را به پزشک یا سایر پرسنل بهداشتی گزارش می کنم				
۱۷	در خصوص مشکلات و نگرانی هایم با اطرافیانم بحث و گفتگو می کنم				
۱۸	مطالب یا برنامه های تلویزیونی را در مورد حفظ و بهبود سلامتی می خوانم و می بینم				
۱۹	رژیم غذایی را که کم چربی، یا دارای چربی های اشباع شده و کم کلسترول باشد، انتخاب می کنم.				
۲۰	برچسب مواد غذایی بسته بندی شده حاوی روغن ها و سدیم مانند کنسرو ها و غیره را می خوانم				
۲۱	از پرسنل بهداشتی مانند پزشکان و پرستاران برای فهم دستورات آنها سوال می کنم.				
۲۲	بدنم را حداقل ماهی یکبار برای نشانه های خطر و تغییرات فیزیکی بررسی می کنم.				
۲۳	اگر لازم باشد درخواست مشاوره یا راهنمایی می کنم				
۲۴	از سوی مجموعه ای از افراد که نگرانم هستند و برایم دل می سوزاند، حمایت می شوم				
۲۵	زمانی که از کارشناسان بهداشتی، پزشکان و پرستاران در مورد مسایل مربوط به سلامتی سوال می کنم دوست دارم اطلاعات زیادی به من بدهند.				
۲۶	وقت من را با دوستان نزدیک می گذرانم				
۲۷	با دیگران رابطه پر معنی و رضایت بخشی دارم				
۲۸	بیان نگرانی، عشق و صمیمیت به دیگران برایم آسان است				

ردیف	عبارات	هرگز	برخی اوقات	اغلب	به طور معمول
۲۹	راه هایی را برای ایجاد روابط صمیمی و نزدیک پیدا می کنم				
۳۰	توسط افرادی که مورد توجه آنها هستم لمس می شوم و آنها را لمس می کنم				
۳۱	از طریق گفتگو و توافق با دیگران مشکلاتم را برطرف می کنم				
۳۲	زمان خوابیدن بر افکار خوب تمرکز می کنم				
۳۳	از دیگران بخاطر موفقیت هایشان به آسانی تعریف و تمجید می کنم				
۳۴	از روش های خاصی برای کنترل استرس خودم استفاده می کنم.				
۳۵	به قدر کفایت می خوابم.				
۳۶	هر روز دقایقی را برای آرام سازی و شل کردن عضلات، تعیین می کنم.				
۳۷	برای جلوگیری از خستگی قدم می زنم.				
۳۸	مسایلی از زندگی ام را که قدرت تغییر آنها را ندارم، می پذیرم				
۳۹	آرام سازی و روشهایی مانند یوگا را روزانه ۲۰-۱۵ دقیقه تمرین می کنم.				
۴۰	در جریان فعالیت های معمول روز ورزش می کنم (مانند قدم زدن زمان ناهار، استفاده از پله بجای آسانسور، پارک ماشین در محلی دورتر از مقصدم و پیاده روی تا محل کار و غیره).				
۴۱	در فعالیت های بدنی سبک تا متوسط شرکت می کنم (مانند پیاده روی استقامتی ۵ روز در هفته هر روز ۳۰-۴۰ دقیقه)				
۴۲	حداقل ۳ بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر ورزش شدید می کنم (دوچرخه سواری، پیاده روی سریع، دویدن، ...)				
۴۳	برنامه منظمی برای ورزش کردن دارم				
۴۴	اوقات فراغتم را با فعالیت های بدنی می گذرانم (مانند شنا، دوچرخه سواری)				
۴۵	در جریان فعالیت های معمول روز ورزش می کنم (مانند قدم زدن زمان ناهار، استفاده از پله بجای آسانسور، پارک ماشین در محلی دورتر از مقصدم و پیاده روی تا محل کار و غیره).				
۴۶	تمرینهای کششی را حداقل ۳ بار در هفته انجام می دهم.				
۴۷	هنگام فعالیت ورزشی ضربان قلبم به میزان مطلوب می رسد.				
۴۸	صبحانه می خورم.				
۴۹	استفاده از شکر و شیرینی ها را محدود می کنم.				
۵۰	روزانه ۳-۵ وعده سبزی می خورم.				
۵۱	روزانه فقط ۲-۳ وعده گوشت قرمز، مرغ، حبوبات خشک، تخم مرغ و آجیل مصرف می کنم				
۵۲	روزانه ۲-۳ وعده شیر، ماست یا پنیر می خورم.				
۵۳	۲-۴ بار در روز میوه می خورم.				
۵۴	هر روز ۱۱-۶ وعده نان، برنج و ماکارونی می خورم				