

## به نام خدا

### پرسشنامه سبک زندگی (LSQ)

برادر/خواهر گرامی، با مطالعه دقیق هر جمله، گزینه مناسب حال خود را در پاسخنامه علامت بزنید شرکت در این آزمون، علاوه بر یک خود شناسی ویژه، مساعدت در پیشبرد پژوهش های فرهنگی و علمی کشور است. قبل از شروع به چند نکته توجه فرمایید: 1. مشخصات فردی را ننویسید 2. هیچ جمله ای را بدون پاسخ نگذارید و تنها یک پاسخ صحیح را انتخاب کنید که مطابق رفتار ها و تصمیم کنونی شماست، نه گزینه ای را که مطابق ایده آل های شما است.

جنس:  زن  وضعیت اشتغال: شاغل  بیکار  سن ....

وضعیت تاهل..... مجرد  متاهل

ردیف	سوال	همیشه	معمولا	گاهی اوقات	هرگز
1	سعی می کنم بدنم را سالم و تندرست نگه دارم				
2	مراقب سلامتی ام هستم				
3	برای معاینات پزشکی به پزشک مراجعه می کنم				
4	قادر به استراحت و ایجاد آرامش می باشم				
5	فاقد بیماری های مزمن یا معلولیت جسمی هستم				
6	هر شب حداقل 7 تا 8 ساعت می خوابم و سر حال بیدار می شوم				
7	بیشتر مواقع به علت بیماری از محل کار غیبت می کنم				
8	از نظر سلامتی جسمانی تقریبا هم سطح افراد هم سن خود می باشم				
9	مقاومت بدنی خوبی دارم				
10	در هفته حداقل چندین بار نرمش و تقویت عضلانی انجام می دهم				
11	حداقل 30 دقیقه در روز و یک بار در هفته ورزش های پر نشاط مانند پیاده روی، بدنسازی، و به ایروبیک می پردازم				
12	انرژی لازم جهت گذراندن یک روز را بدون احساس خستگی دارم				
13	روزانه حداقل 30 دقیقه به فعالیت های جسمی پر نشاط می پردازم				
14	اکثر اوقات فراغت خود را صرف ورزش یا انجام فعالیت های بدنی مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، شنا و ورزش های دیگر می نمایم				
15	احساس تندرستی می نمایم				
16	از مصرف بی رویه نمک و شکر خود داری می کنم				
17	روزانه 5 بار بیشتر از میوه ها و سبزیجات استفاده می کنم				
18	برنامه غذایی متعادلی دارم				
19	روزانه چندین نوبت از غذاهای حاوی فیبر استفاده می کنم				
20	وزن خود را همیشه در حد مطلوبی نگه می دارم				
21	از مصرف بی رویه غذاهایی مانند جگر، تخم مرغ و گوشت قرمز که منجر به افزایش کلسترول خون می شود خود داری می کنم				

ردیف	سوال	همیشه	معولاً	گاهی اوقات	هرگز
22	از پرداختن به روابط جنسی نا مشروع و خطر ساز اجتناب می کنم				
23	واکسیناسیون ها را به موقع انجام می دهم				
24	بعد از دستشویی دست هایم را با آب و صابون می شورم				
25	از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید خود داری میکنم				
26	فشار و چربی خون خود را به صورت منظم کنترل می کنم				
27	زندگی فعالی دارم				
28	از نظر سلامت جسمانی تقریباً هم سطح افراد هم سن خود می باشم				
29	به آینده مید وار هستم احساسات و افکار مثبت دارم قادر به بیان احساسات می باشم				
30	در مجموع خودم را دوست دارم				
31	از چالش و تغییر در زندگی لذت می برم				
32	قادر به مهار و کنترل استرس زندگی ام هستم				
33	از هنر ( نقاشی، مجسمه سازی، موسیقی، خط و ...) لذت می برم				
34	دوستان صمیمی دارم				
35	توانایی ابراز و عشق و دوستی نسبت به دیگران را دارم				
36	احساسات دیگران برای من قابل احترام می باشد				
37	قادر به گسترش روابط خوش بینانه با دیگران هستم				
38	احساسات و افکار مثبت دارم				
39	از مصرف خود سرانه و بی رویه دارو پرهیز می نمایم				
40	سیگار نمی کشم				
41	از مصرف مواد مخدر اجتناب می کنم				
42	از مصرف مواد مخدر و خطر آفرین اجتناب می کنم				
43	از معاشرت با افراد معتاد و الکلی اجتناب می نمایم				
44	از نوشیدن الکل اجتناب می نمایم				
45	هنگام رانندگی از قوانین و رانندگی تبعیت می کنم				
46	مواد شوینده و اسیدی خطرناک را در جای مطمئن نگهداری می کنم				
47	هنگام رانندگی از کمربند ایمنی استفاده می کنم				
48	هنگام رانندگی کودکان را در صندلی عقب و مجهز به کمربند ایمنی قرار میدهم				
49	هنگام استفاده از دوچرخه و موتورسیکلت از کلاه ایمنی استفاده می کنم				
50	از کیفیت و سالم بودن آبی که مصرف میکنم آگاه هستم				
51	میوه و سبزی را قبل از مصرف می شویم				
52	در مصرف انرژی (برق و گاز) و آب صرفه جویی می کنم				
53	قوطی های آلومینیومی، شیشه ها و کاغذ ها را باز یافت می کنم				
54	علاقه مند به مسائل محیط زیست (مانند تخریب لایه				

				اوزون و... جنگل ها هستم)	
--	--	--	--	--------------------------	--