**بخش اول: توضیحات تکمیلی پرسشنامه**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان پرسشنامه** | | | | | | | | | |
| **پرسشنامه توانمندی­های منش (VIA-IS)** سلیگمن و پترسون (2004**)** | | | | | | | | | |
| **تعداد سوالات** | | | | | | | | | |
| **24 سوال پنج گزینه ای براساس طیف لیکرت** | | | | | | | | | |
| **مولفه ها** | | | | | | | | | |
| **سؤال های دانش و خرد**  **1 الی 5** | **سوال‌های شجاعت**  **6 الی 9** | | **سؤال‌های انسان‌دوستی**  **10 الی 12** | | **سؤال‌‌های عدالت 13 الی 15** | | **سؤال‌‌های اعتدال 16 الی 19** | | **سؤال‌‌های تعالی 20 الی 24** |
| **طریقه نمره گذاری** | | | | | | | | | |
| کاملاً شبیه من، 5 | | شبیه من، 4 | | نظری ندارم، 3 | | برعکس من، 2 | | کاملاً برعکس من ،1 | |
| **بازه نمرات** | | | | | | | | | |
| **24 الی 120** | | | | | | | | | |
| **نقطه برش** | | | | | | | | | |
| **نمره 72** | | | | | | | | | |
| **اعتبار پرسشنامه** | | | | | | | | | |
| **میزان روایی این پرسشنامه در پژوهش شاهنگیان و همکاران (1393) با روش تحلیل عاملی تائیدی 78/0 و میزان پایایی آن با روش ضریب آلفای کرونباخ 88/**0 | | | | | | | | | |
| **منابع** | | | | | | | | | |
| - میگارموئه، جینا ال (1996). ***مداخلات روان­شناسی مثبت­نگر: راهنمای درمانگر***، ترجمه علی اکبر فروغی، جلیل اصلانی، سحر رفیعی (1393)، تهران: کتاب ارجمند.  - شاهنگیان، سیده­شهره؛ پاست، نگین؛ میبدی، راحله؛ پیامبری،مصطفی (1393). ***تاثیر روان­درمانی مثبت­نگر بر علائم افسردگی و توانمندی­های منش در بیماران مبتلا به سرطان*.** تهران: دومین کنفرانس ملی روان­شناسی و علوم رفتاری. | | | | | | | | | |

**بخش دوم: سوالات پرسشنامه**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **کاملاً بر عکس من** | **برعکس من** | **نظری ندارم** | **شبیه من** | **کاملاً شبیه من** | **سؤالات توانمندی‌‌های منش** |
|  |  |  |  |  | 1- تفکر نو و ابداع روش‌هایی برای تصور و انجام امور، مانند موفقیت هنری. |
|  |  |  |  |  | 2- علاقه به یک تجربه مداوم تنها به خاطر خود آن موضوع، کشف موضوعات و مباحث جذاب، جستجو و اکتشاف. |
|  |  |  |  |  | 3- تفکر در مورد امور و بررسی تمامی جنبه‌‌های آن‌ها، پرهیز از نتیجه‌گیری‌های شتاب‌زده، توانایی تغییر در افکار بر اساس شواهد و مدارک، ارزیابی منصفانه تمامی شواهد. |
|  |  |  |  |  | 4- تسلط بر مهارت‌ها، موضوعات و مجموعه‌ای از دانش‌خواه در ذهن یک فرد یا به طور رسمی؛ ظاهراً این توانمندی با توانمندی کنجکاوی مرتبط است اما از لحاظ تمایل به فراتر رفتن از آنچه شخص می‌داند از کنجکاوی فراتر می‌رود. |
|  |  |  |  |  | 5- توانایی ارائه راهنمایی وتدابیر عاقلانه به سایرین؛ توانایی نگریستن به جهان به نحوی که درکی برای خود و دیگران فراهم آورد. |
|  |  |  |  |  | 6- عقب نکشیدن از تهدید وترس، چالش، سختی، درد؛ اعلام قاطعانه آنچه که صحیح است ولو اینکه با مخالفت روبه‌رو شود؛ عمل کردن مطابق عقیده حتی اگر آن عقیده رایج نباشد؛ به عنوان نمونه می‌توان به بی‌باکی جسمانی اشاره کرد اما فقط به این محدود نمی‌شود. |
|  |  |  |  |  | 7- به اتمام رساندن آنچه که شخص شروع می‌نماید؛ پافشاری بر یک موضوع با وجود موانع و مشکلات؛ احساس لذت از به اتمام رساندن کارها. |
|  |  |  |  |  | 8- صادقانه صحبت کردن و اتخاذ یک مسیر درست و عمل خالصانه براساس آن؛ عدم تظاهر و ریا؛ احساس مسئولیت نسبت به احساسات و فعالیت‌های شخصی. |
|  |  |  |  |  | 9- زندگی توأم با هیجان و انرژی؛ عدم انجام کارها به صورت نیمه‌کاره و ناقص؛ سپری کردن زندگی به صورت ماجراجویانه؛ احساس سرزندگی و فعال بودن. |
|  |  |  |  |  | 10- ارزش قائل شدن برای ارتباط نزدیک با دیگران؛ به ویژه با افرادی که به صورت متقابل مهربانی و احساس نزدیکی دارند؛ صمیمیت با مردم. |
|  |  |  |  |  | 11- نیکی در حق دیگران، کمک به آن‌ها و مراقبت ازآن‌ها. |
|  |  |  |  |  | 12- آگاهی از انگیزه‌ها و احساسات سایر مردم و خود، اطلاع از انجام اعمال متناسب با موقعیت‌های اجتماعی مختلف؛ آگاهی از آنچه که احساس دیگران را جریحه‌دار می‌کند. |
|  |  |  |  |  | 13- انجام درست امور به عنوان عضوی از گروه یا تیم؛ وفاداری به گروه؛ مشارکت درانجام امور. |
|  |  |  |  |  | 14- رفتار منصفانه و بدون سوگیری با دیگران؛ پرهیز از تصمیمات احساسی و سوگیرانه نسبت به دیگران؛ دادن شانس موفقیت به سایرین. |
|  |  |  |  |  | 15- تشویق یک گروه به این مسئله که آن‌ها به عنوان یک عضو کار خود را انجام دهند و در عین حال روابط خود را با گروه حفظ کنند؛ سازماندهی فعالیت‌های گروهی و نظارت بر انجام آن‌ها. |
|  |  |  |  |  | 16- گذشت از اشتباهات دیگران؛ پذیرش کاستی‌‌های سایرین؛ دادن شانس دوباره به افراد؛ انتقام‌جو نبودن. |
|  |  |  |  |  | 17- فضائل و کمالات را مایه مباهات قرار ندادن؛ خود را بیشتر از آنچه که هست نشان ندادن. |
|  |  |  |  |  | 18- مراقب انتخاب‌های خود بودن؛ پرهیز از ریسک‌های بی‌مورد؛ نگفتن و انجام ندادن حرف‌ها و اموری که ممکن است بعدها پشیمانی به بار آورد. |
|  |  |  |  |  | 19- تنظیم آنچه که احساس می‌کنیم و انجام می‌دهیم؛ منظم بودن، کنترل هیجان‌ها. |
|  |  |  |  |  | 20- توجه به زیبایی و درک، عملکرد ماهرانه در جنبه‌های مختلف زندگی، از طبیعت گرفته تا هنر، ریاضیات، علم جنبه‌های دیگر. |
|  |  |  |  |  | 21- آگاهی و قدردانی از رویدادها و رویدادهای خوشایندی که اتفاق می‌افتد؛ اختصاص زمانی برای ابراز تشکر و قدردانی. |
|  |  |  |  |  | 22- انتظار اتفاق افتادن بهترین‌ها در آینده و تلاش برای رسیدن به آن؛ باور به این موضوع که یک آینده‌ی خوب می‌تواند اتفاق بیافتد. |
|  |  |  |  |  | 23- تمایل به خنده و شوخی؛ خنده به لب افراد آوردن؛ دیدن جنبه‌های مثبت و روشن؛ ساختن لطیفه (نه لزوماً گفتن لطیفه). |
|  |  |  |  |  | 24- اعتقاد راسخ به هدف و معنای والا برای زندگی؛ اطلاع از آنچه که یک شخص را با الگوهای برتر تطبیق می‌دهد؛ داشتن معنا و هدف برای زندگی که آرامش را به ارمغان می‌آورد. |