



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۱

* پرسشنامه علایق و دل مشغولی‌های شخصی *

Personal Concerns Inventory

توضیحات

بدون شک شما دارای دل‌مشغولی‌ها و آرزوهایی در حیطه‌های مختلف زندگی خود هستید. شما ممکن است درباره چیزهای ناخوشایند، دل‌مشغولی‌های داشته باشید که می‌خواهید از دست آنها خلاص شوید یا از وقوع آنها پیشگیری کنید. از طرفی، ممکن است آرزوهایی داشته باشید که می‌خواهید بدانها برسید یا چیزهایی را بدست آورید یا کارهایی را به اتمام برسانید. همچنین، به منظور حل دل‌مشغولی‌ها یا دست یافتن به آرزوها ممکن است بخواهید چیزهایی را تغییر دهید. به عبارتی، هر فرد می‌تواند در حیطه‌های مختلف زندگی اهدافی داشته باشد که می‌خواهد بدانها دست پیدا کند. موارد زیر نمونه‌هایی از حیطه‌های مختلف زندگی هستند که بسیاری از مردم در آن دل‌مشغولی‌ها، آرزوها یا اهداف مهمی دارند:

۱- موضوعات مربوط به خانه و خانه‌داری	۶- مسائل مربوط به بهداشت و سلامتی
۲- مسائل مالی، اقتصادی و شغلی	۷- تغییرات شخصی (تغییراتی که فرد مایل است در خود ایجاد کند).
۳- روابط با خانواده، بستگان و آشنایان	۸- مسائل مربوط به آموزش و تحصیل
۴- اوقات فراغت و سرگرمی	۹- مسائل مذهبی و معنوی
۵- موضوعات مربوط به عشق و صمیمیت و	۱۰- مسائل مربوط به مصرف سیگار و سایر مواد
مسائل جنسی	

قبل از تکمیل پاسخنامه، درباره هر یک از این حیطه‌ها به دقت فکر کنید. در هر یک از حیطه‌های فوق چه چیزهایی وجود دارند که شما را بیش از همه به فکر می‌اندازند؟ در خصوص هر یک از آرزوها یا نگرانی‌های خود، دوست دارید چه اتفاقی بیفتد؟ یا به عبارت دیگر، دوست دارید نتیجه کارتان چه باشد؟ پاسخ‌های شما به هر یک از سئوالات فوق بیانگر "اهداف" شما در هر یک از حیطه‌های زندگی است. گر چه ممکن است در هر یک از این حیطه‌ها بیش از یک هدف داشته باشید، به منظور تکمیل این پرسشنامه از شما می‌خواهیم فقط درباره مهمترین این اهداف در هر یک از حیطه‌های زندگی فکر کنید (یعنی، مهم‌ترین هدف خود را در هر یک از حیطه‌های زندگی در نظر بگیرید).

در صفحه پاسخنامه، از شما خواسته خواهد شد تا بر روی چند جنبه یا بعد، دیدگاهها و احساسات خود را درباره رسیدن به هر هدف، درجه‌بندی کنید. برای این کار، شما باید عددی را بین صفر تا ۱۰ انتخاب کنید و بدان جنبه نمره دهید. صفر (۰) حداقل میزان و ۱۰ حداکثر یک میزان را بر روی هر بعد نشان می‌دهد. در قسمت زیر، ابتدا با این ابعاد درجه‌بندی برای هر دل‌مشغولی، آرزو یا هدف آشنا می‌شوید. قبل از تکمیل پاسخنامه، این ابعاد را با دقت مطالعه کنید.

ابعاد درجه‌بندی برای هر دل‌مشغولی، آرزو، هدف:

- میزان دستیابی/اشتیاق: تا چه اندازه می‌خواهم به آن برسم.
- میزان اجتناب: تا چه اندازه می‌خواهم از آن اجتناب کنم یا زودتر از آن خلاص شوم.
- میزان کنترل: برای دست یافتن به آن تا چه اندازه به اوضاع کنترل دارم.
- میزان اطلاعات: برای چگونه دست یافتن به هدفم چه قدر اطلاعات دارم.
- میزان موفقیت در صورت تلاش: اگر تلاش خودم را بکنم چقدر احتمال دارد که به آن دست پیدا کنم؟
- میزان شانس (موفقیت در صورت عدم تلاش): اگر کاری انجام ندهم چقدر احتمال دارد که به آن دست پیدا کنم؟
- میزان خشنودی از رسیدن: اگر به آن دست یابم چقدر خوشحال خواهم شد؟
- میزان ناخشنودی از رسیدن: اگر به آن دست یابم چقدر غمگین یا پشیمان خواهم شد؟ (دست یافتن به بعضی اهداف می‌تواند برای ما مشکلاتی بوجود آورد).
- میزان غمگینی از فرسیدن: اگر به آن دست نیابم چقدر ناراحت می‌شوم؟
- میزان تعهد: تا چه اندازه برای دست یافتن به آن احساس تعهد می‌کنم؟
- مدت زمان: چقدر طول می‌کشد تا به آن دست یابم؟

در صورت نیاز، به دفعات لازم می‌توانید به این جدول مراجعه کنید.

((پاسخنامه))

اکنون بار دیگر به مهمترین دل‌مشغولی، آرزو یا هدفی که در هر یک از حیطه‌های زندگی دارید فکر کنید. سپس، ضمن در نظر داشتن مهمترین هدف خود در هر یک از حیطه‌های زندگی، آن را بر روی ابعاد مختلف در جدول زیر، درجه‌بندی کنید. برای این منظور، در مقابل هر یک از حیطه‌های زندگی بازده بعد در نظر گرفته شده است. شما باید برای هر بعد نمره‌ای را بین صفر تا ۱۰ در نظر بگیرید و در خانه مربوط بنویسید. صفر (۰) به معنی حداقل میزان و ده (۱۰) به معنی حداکثر میزان است. اگر در یک حیطه از زندگی، دل‌مشغولی، آرزو یا هدفی دارید، ابتدا همه ابعاد آن حیطه را نمره‌گذاری کنید و بعد به حیطه دیگر زندگی بپردازید. اگر در یک حیطه خاص هیچگونه هدفی ندارید، ردیف مربوط بدان حیطه را خالی گذاشته و به حیطه (های) بعدی بروید.

		ابعاد درجه بندی							
مدت زمان لازم برای دستیابی (یا پیشرفت)	میزان تعهد	میزان خشکی از نرسیدن	میزان ناخشنودی (در صورت رسیدن						
		میزان خشنودی (در صورت رسیدن)	میزان شانس						
		میزان موفقیت در صورت تلاش	میزان اطلاعات						
		میزان کنترل	میزان اجتناب						
		میزان دستیابی							
									حیطه های زندگی
									خانه و امور مربوط بدان
									مسائل مالی، اقتصادی و شغلی
									روابط با خانواده، همسر و بستگان
									اوقات فراغت و سرگرمی
									عشق، صمیمیت و مسائل جنسی
									سلامت و مسائل بهداشتی و پزشکی
									تغییرات شخصی
									آموزش و تحصیل
									مسائل مذهبی و معنوی
									مصرف سیگار و سایر مواد
									سایر (نام حیطه را در اینجا بنویسید)

- ۲- وقتی شکست می خورم، این حقیقت که نتیجه کار دست من نبوده، اعصابم را خرد می کند.
- ۲- اگر موفق نشوم، دیگران مرا تنها رها می کنند.
- ۲- وقتی که شکست می خورم، باز هم نزدیکان و دوستانم مرا تشویق می کنند.
- ۲- از اینکه دیگران متوجه عدم موفقیت من شوند، خجالت می کشم.
- ۲- من بدین دلیل شکست می خورم که بسیاری از عوامل، خارج از کنترل من هستند.
- ۲- عدم موفقیت من سبب می شود بعضی ها از من دوری کنند.
- ۲- شکست من سبب می شود که نزدیکان و دوستانم از من ناامید شوند.
- ۳- وقتی موفق نمی شوم، فکر می کنم که همه می دانند که من شکست خورده ام.
- ۳- وقتی موفق نمی شوم، باز هم احساس می کنم عملکردم کاملاً تحت کنترل خودم است.
- ۲- اگر در کاری موفق نشوم، بعضی ها علاقه شان را به من از دست می دهند.
- ۳- در صورت عدم موفقیت، خود من بیشتر از هر کس دیگری بدان فکر می کنم.
- ۲- وقتی شکست می خورم، فکر می کنم که کسانی که به توانایی های من تردید داشتند، احساس می کنند که در مورد من حق داشته اند.
- ۳- عدم موفقیت، از ارزش من نزد دیگران می کاهد.
- ۴- وقتی شکست می خورم، این که دیگران درباره من چه فکری می کنند، نگرانم میکند.
- ۴- وقتی شکست می خورم، این که دیگران ممکن است فکر کنند، من به اندازه کافی تلاش نکرده ام، آرام می دهد.

پیوست ۳
پرسش نامه کمال گرایی فراست

این تست شامل ۲۵ عبارت است. هر عبارت را با دقت بخوانید و با گذاشتن علامت در مقابل هر سوال میزان موافقت یا مخالفت خود را با آن عبارت مشخص سازید.

کاملاً مخالفم	مخالقم	نمی دانم	موافقم	کاملاً موافقم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱- والدینم معیار های بسیار بالایی برایم در نظر می گیرند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲- نظم و ترتیب برای من بسیار مهم است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳- در کودکی، برای هر خطای ناچیزی سرزنش می شدم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴- برای این که نتیجه رضایت بخشی از کارم بگیرم، همیشه باید حداکثر تلاشم را بکنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵- والدینم هرگز تلاشی برای درک اشتباهات من نمی کنند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶- برایم خیلی مهم است تا کارهایم به نحو احسن انجام شود.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷- من یک شخص تمیز هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸- من دوست دارم که فرد منظم و مرتبی باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۹- اگر در محل کاریا تحصیل شکست بخورم، احساس یک بازنده را خواهم داشته.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۰- اگر اشتباهی بکنم، حتما آشفته می شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۱- والدینم از من می خواهند که در انجام همه کارها بهترین باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲- من به نسبت اکثر مردم، اهداف بالاتری را برای خود در نظر می گیرم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۳- اگر فردی در محل کاریا تحصیل، موفق تر از من باشد، احساس می کنم که در آن تکلیف شکست خورده ام.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۴- اگر من در انجام بخشی از یک کار موفق نشوم، احساس می کنم که در تمام آن کار شکست خورده ام.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۵- تنها عملکرد برجسته و ممتاز من، خانواده ام را راضی می کند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۶- من می توانم تمام تلاشم را برای رسیدن به یک هدف متمرکز کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۷- حتی وقتی که کاری را بسیار دقیق انجام می دهم، باز هم نسبت به نتیجه ی کار اطمینان کامل ندارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۸- نمی توانم بپذیرم که در کاری نفر اول نباشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۹- من اهداف بزرگ خیلی زیادی در سر دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۰- والدینم از من در حد عالی انتظار دارند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۱- دیگران کمتر از خودم، به اشتباهاتم اهمیت می دهند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۲- هیچ وقت احساس نکرده ام، که توانسته باشم انتظارات والدینم را برآورده کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۳- اگر به اندازه ی دیگران موفق نباشم، احساس می کنم از همه ضعیف ترم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۴- به نظر می رسد، دیگران معیارهایی پایین تر از آنچه که من دارم، را می پذیرند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۵- اگر در کاری شکست بخورم، دیگران مثل قبل برایم احترام قایل نخواهند بود.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۶- انتظارات والدینم برای آینده ی من، همیشه بالاتر از انتظارات خودم بوده است.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- ۲- من سعی می‌کنم که فرد تمیزی باشم.
- ۲- معمولا در مورد صحت کارهای ساده روزمره ام دچار تردید می‌شوم.
- ۲- تمیزی برایم بسیار مهم است.
- ۳- در انجام کارهای روزمره ام، به نسبت اغلب مردم، انتظارات زیادی از خودم دارم.
- ۳- من یک فرد مرتب و منظم هستم.
- ۳- من آن قدر در کارم غرق می‌شوم، که آن را بارها و بارها تکرار می‌کنم.
- ۲- مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا در انجام درست کاری موفق شوم.
- ۲- هر چه کمتر اشتباه کنم، محبوبتر خواهم بود.
- ۲- فکر نمی‌کنم هرگز بتوانم به ایده آل‌های مورد نظر والدینم نزدیک شوم.

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت مادسیج** مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.