



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## پیوست ۱

## پرسشنامه عقاید رهبری

مدیر ممتزم، این پرسشنامه عقاید شما را در مورد نحوه مدیریت و رهبری گروه می‌سنجد. لطفاً سوالات زیر را با دقت مطالعه کنید و نزدیک‌ترین گزینه به عقیده خود را در مورد موضوع سوال در دافل مربع علامت بزنید. شایان ذکر است هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد و صرفاً طرز تفکر شما مهم است.

۱- حاضر نیستید در مورد موضوع مورد اختلاف، از موضع خود کوتاه بیایید؟

همیشه  اغلب  گه گاه  به ندرت  هرگز

۲- نسبت به افراد زیردستان، لطف نشان می‌دهید؟

همیشه  تقریباً همیشه  معمولاً  هر از گاهی  خیلی به ندرت

۳- سعی می‌کنید به شیوه ای صمیمت کنید که بعداً زیر سوال نرود؟

همیشه  اغلب  گه گاه  به ندرت  هرگز

۴- از اعضای گروه بیش از توانشان انتظار دارید؟

همیشه  تقریباً همیشه  معمولاً  هر از گاهی  خیلی به ندرت

۵- به زیردستانتان برای رفع مشکلات شش‌میشسان کمک می‌کنید؟

همیشه  تقریباً همیشه  معمولاً  هر از گاهی  خیلی به ندرت

۶- ممکن است از زیر دستانتان طرفداری کنید، حتی اگر موجب کاهش مقبولیتتان نزد دیگران شود؟

همیشه  اغلب  گه گاه  به ندرت  هرگز

۷- اصرار دارید که همه کارها به روش خودتان انجام شود؟

همیشه  اغلب  گه گاه  به ندرت  هرگز

۸- پیشنهادات دیگران را برای ایجاد تغییرات رد می‌کنید؟

همیشه  اغلب  گه گاه  به ندرت  هرگز

✓ ۹- بدون مشورت با افراد، وظایفشان را در گروه تغییر می دهید؟

همیشه  تقریباً همیشه  معمولاً  هر از گاهی  فیلی به ندرت

✓ ۱۰- در برابر تغییر شیوه های انجام کار مقاومت می کنید؟

فیلی زیاد  نسبتاً زیاد  نامدودی  نسبتاً کم  به هیچ وجه

✓ ۱۱- از توضیح دادن کارهایتان فوئرداری می کنید؟

همیشه  تقریباً همیشه  معمولاً  هر از گاهی  فیلی به ندرت

✓ ۱۲- بدون مشورت با زیردستانتان عمل می کنید؟

همیشه  تقریباً همیشه  معمولاً  هر از گاهی  فیلی به ندرت

✓ ۱۳- از آنچه زیر دستانتان انجام می دهند، پشتیبانی می کنید؟

همیشه  اغلب  که گاه  به ندرت  هرگز

✓ ۱۴- در قبول عقاید جدید کند عمل می کنید؟

همیشه  اغلب  که گاه  به ندرت  هرگز

✓ ۱۵- با زیردستانتان طوری رفتار می کنید که انگار در سطح شما هستند؟

همیشه  اغلب  که گاه  به ندرت  هرگز

✓ ۱۶- به جای انتقاد از یک فرد بخصوص، از یک عمل خاص انتقاد می کنید؟

همیشه  اغلب  که گاه  به ندرت  هرگز

✓ ۱۷- تمایل به ایجاد تغییرات دارید؟

همیشه  اغلب  که گاه  به ندرت  هرگز

✓ ۱۸- پیشنهاداتی را که افراد در گروه ارائه می دهند، عملاً به اجرا می گذارید؟

همیشه  اغلب  که گاه  به ندرت  هرگز

✓ ۱۹- در مورد موضوعات مهم، قبل از انجام کار رضایت گروه را جلب می کنید؟

همیشه  اغلب  گه گاه  به ندرت  هرگز

✓ ۲۰- در برابر مباحثی که دیگران در گروه مطرح می کنند، کوتاه می آیید؟

همیشه  تقریباً همیشه  معمولاً  هر از گاهی  فیلی به ندرت

۲۱- افراد را به اضافه کاری تشویق می کنید؟

همیشه  تقریباً همیشه  معمولاً  هر از گاهی  فیلی به ندرت

✓ ۲۲- عقاید شخصی خود را در گروه اعمال می کنید؟

همیشه  تقریباً همیشه  معمولاً  هر از گاهی  فیلی به ندرت

۲۳- در رهبری سفت گیری می کنید؟

همیشه  اغلب  گه گاه  به ندرت  هرگز

۲۴- از کار ضعیف انتقاد می کنید؟

همیشه  اغلب  گه گاه  به ندرت  هرگز

۲۵- در مورد مهم کاری که باید انجام شود، بحث می کنید؟

فیلی زیاد  نسبتاً زیاد  کامدودی  نسبتاً کم  به هیچ وجه

۲۶- افرادی را که کند کار می کنند به سفت تر کار کردن تشویق می کنید؟

همیشه  تقریباً همیشه  معمولاً  هر از گاهی  فیلی به ندرت

۲۷- به اندازه کافی به دیگران فرصت می دهید تا ایده های جدیدی ارائه دهند؟

همیشه  اغلب  گه گاه  به ندرت  هرگز

۲۸- در گروه هر کس را به کار خاصی می گمارد؟

همیشه  اغلب  گه گاه  به ندرت  هرگز

۲۹- برای مصالح مجموعه کاری، از زیر دستانتان می فواید که از خود گذشتگی کنند؟

همیشه  تقریباً همیشه  معمولاً  هر از گاهی  فیلی به ندرت

۳۰- از زیر دستانتان می‌خواهید که از استانداردهای ذکر شده در آیین‌نامه‌ها، مو به مو پیروی کنید؟

همیشه  اغلب  گه‌گاه  به ندرت  هرگز

۳۱- راه‌های جدیدی برای حل مشکلات پیشنهاد می‌کنید؟

همیشه  تقریباً همیشه  معمولاً  هر از گاهی  خیلی به ندرت

۳۲- رفاه گروه را به رفاه تک‌تک اعضا ترجیح می‌دهید؟

همیشه  اغلب  گه‌گاه  به ندرت  هرگز

۳۳- اصرار دارید که زیر دستانتان تصمیماتشان را به شما اطلاع دهند؟

همیشه  اغلب  گه‌گاه  به ندرت  هرگز

✓ ۳۴- اجازه می‌دهید، دیگران کارهایشان را به روشی که فکر می‌کنند بهتر است انجام دهند؟

همیشه  اغلب  گه‌گاه  به ندرت  هرگز

۳۵- تأکید می‌کنید که گروه شما از سایر گروه‌های رقیب جلو بزنند؟

خیلی زیاد  نسبتاً زیاد  نامدودی  نسبتاً کم  به هیچ وجه

✓ ۳۶- افراد را به تلاش بیشتر در گروه "مجبور" می‌کنید؟

خیلی زیاد  نسبتاً زیاد  نامدودی  نسبتاً کم  به هیچ وجه

✓ ۳۷- تأکید می‌کنید که کارها زودتر از مهلت مقرر انجام گیرند؟

خیلی زیاد  نسبتاً زیاد  نامدودی  نسبتاً کم  به هیچ وجه

۳۸- درمورد جزئیات کاری که باید انجام شود و چگونه آن در گروه تصمیم می‌گیرید؟

همیشه  اغلب  گه‌گاه  به ندرت  هرگز

۳۹- با گروه مطابق یک برنامه زمانی مشخص جلسه می‌گذارید؟

همیشه  اغلب  گه‌گاه  به ندرت  هرگز

۴۰- دقت به فرج می‌دهید که افراد در گروه کاری با تمام ظرفیت کار کنند؟

همیشه  اغلب  گه‌گاه  به ندرت  هرگز

✓ سوالات نشان‌دار در نمره گذاری به صورت معکوس نمره گذاری شد.

## پیوست ۲

## پرسشنامه رضایت شغلی

۱. آیا وقتی در محیط کار هستید به ساعت نگاه می کنید؟  
الف. دائما      ب. در مواقع بیکاری      ج. هرگز
۲. آیا وقتی صبح شنبه از راه می رسد،  
الف. آماده برای انجام کار هستید؟  
ب. آرزو می کنید ای کاش با پای شکسته در بیمارستان بستری می شدید؟  
ج. در ابتدا با بی میلی شروع می کنید اما پس از چند ساعتی، شادمانه مشغول انجام وظایف خود می شوید؟
۳. در انتهای یک روز کاری چگونه احساس می کنید؟  
الف. خسته و کوفته و به درد هیچ کاری نمی خورید؟  
ب. خوشحال از اینکه می توانید زندگی شخصی خود را دنبال کرده و اوقات خوشی را سپری کنید؟  
ج. گاهی اوقات خسته اما معمولا بسیار خشنود هستید؟
۴. آیا از بابت کار خود نگرانی به دل راه می دهید؟  
الف. گاهی      ب. هرگز      ج. اغلب
۵. با کدامیک از جملات زیر موافقت می کنید؟  
الف. در این شغل از تمام مهارت های شما استفاده نمی شود.  
ب. در این شغل بیش از مهارت های خود باید کار کنید؟  
ج. در این شغل کار هایی باید انجام دهید که هرگز فکر نمی کردید از عهده اش بر آید؟
۶. کدامیک از جملات زیر در مورد شما صادق می کند؟  
الف. از کاری که انجام می دهم به ندرت حوصله ام سر می رود.  
ب. معمولا به کارم علاقه مندم اما گاهی حوصله ام سر می رود.  
ج. اکثر اوقات حوصله ام سر می رود.

۷. چه مقدار از زمان کاری شما صرف تلفن های شخصی و اموری غیر از مسائل کاری می شود؟

الف. خیلی کم

ب. اندکی، خصوصا وقتی در زندگی شخصی خود مشکل دارم.

ج. خیلی زیاد

۸. آیا رویای داشتن شغلی دیگر را در سر می پرورانید؟

الف. خیلی کم

ب. نه درباره شغلی دیگر بلکه درباره موقعیتی بهتر در همین شغل.

ج. بله

۹. آیا در شغل کنونی احساس می کنید که

الف. در اکثر مواقع صاحب توانایی و قابلیت هستید؟

ب. گاهی اوقات صاحب توانایی و قابلیت هستید؟

ج. اکثر اوقات مضطرب و فاقد توانایی و قابلیت هستید؟

۱۰. آیا می پندارید که:

الف. همکارانتان را دوست دارید و به آنها احترام می گذارید؟

ب. همکارانتان را دوست ندارید؟

ج. نسبت به همکارانتان بی تفاوت هستید؟

۱۱. کدامیک از جملات زیر در مورد شما صدق می کند؟

الف. تمی خواهم درباره کارم چیز بیشتری بیاموزم.

ب. وقتی کارم را شروع کردم فراگیری آن برایم بسیار لذت بخش بود.

ج. میل دارم تا آنجا که ممکن است درباره فوت و فن کارم یاد بگیرم.

۱۲. از بین ویژگی های زیر، آنهایی را که نقاط قوت شما هستند علامت بزنید.

الف. احساس همدردی      ب. ذهن باز (روشن اندیشی)      ج. خونسردی      د. حافظه

خوب      ه. قدرت تمرکز      و. بنیه جسمانی      ز. ابتکار      ح. تخصص

ط. دلربایی      ی. شوخ طبعی

۱۳. شغل فعلی شما کدامیک از ویژگی های بالا را که نقاط قوت شما هستند، می طلبد؟

الف      ب      ج      د      ه      و      ز      ح      ط      ی

۱۴. با کدامیک از جملات زیر بیشتر موافقت می کنید؟

الف. شغل فقط وسیله ای برای پول در آوردن و امرار معاش است.

ب. شغل عمدتاً وسیله ای است برای پول در آوردن اما در صورت امکان باید رضایت بخش نیز باشد.

ج. شغل همانا تمامی راه زندگی است.

۱۵. آیا اضافه کاری می کنید؟

الف. تنها در صورتیکه پولی بابت آن پرداخت شود.

ب. هرگز

ج. اغلب، حتی بدون حقوق

۱۶. آیا در سال گذشته غیر از مرخصی یا بیماری در کار خود غیبت داشته اید؟

الف. به هیچ وجه

ب. تنها برای چند روز

ج. اغلب

۱۷. خود را چگونه ارزیابی می کنید؟

الف. بسیار جاه طلب

ب. فاقد جاه طلبی

ج. کمی جاه طلب

۱۸. آیا تصور می کنید همکاران شما

الف. دوستتان دارند، از مصاحبت شما لذت می برند و به طور کلی به خوبی با شما کنار می آیند؟



ب. از شما خوششان نمی آید؟

ج. از شما بدشان نمی آید اما رفتار دوستانه هم ندارند؟

۱۹. آیا درباره کار خود

الف. تنها با همکارانتان صحبت می کنید؟

ب. با خانواده و دوستانتان صحبت می کنید؟

ج. جز در موارد ضروری صحبتی نمی کنید؟

۲۰. آیا از بیماری های کوچک یا بی دلیل یا درد های مبهم رنج می برید؟

الف. به ندرت ب. خیلی کم ج. اغلب

۲۱. چگونه شغل کنونی خود را انتخاب کردید؟

الف. والدین یا مربیان برای شما تصمیم گرفتند؟

ب. تنها شغلی بود که توانستید پیدا کنید؟

ج. فکر می کردید که مناسب شماست؟

۲۲. اگر در رسیدگی به امور خانه، مانند بیماری یکی از اعضای خانواده و پرداختن به شغل تعارض ایجاد شود،

کدامیک برنده می شود؟

الف. هربار خانواده

ب. هربار شغل

ج. در موقعیت های واقعا اضطراری خانواده، در غیر این صورت احتمالاً شغل

۲۳. اگر یک سوم حقوق کنونی به شما پرداخت شود آیا راضی خواهید بود همین کار را ادامه دهید؟

الف. بله ب. بله دوست دارم اما زندگی نمی چرخد. ج. نه

۲۴. اگر از کار اخراجتان کنند برای کدامیک از موارد زیر بیشتر دلتان تنگ می شود؟

الف. پولی که دریافت می کردید؟

ب. کاری که انجام می دادید؟

ج. مصاحبت همکاران

۲۵. آیا هیچ وقت برای تفریح از محل کارتان مرخصی می‌گیرید؟

- الف. بله  
ب. نه  
ج. ممکن است، به شرطی که آنجا کاری ضروری وجود نداشته باشد.

۲۶. آیا احساس می‌کنید که در محیط کار، قدر شما را نمی‌دانند؟

- الف. گاهی  
ب. اغلب  
ج. به ندرت

۲۷. از چه چیز کار خود بیشتر بدتان می‌آید؟

- الف. اینکه وقت شما در اختیار خودتان نیست؟  
ب. ملامت و خستگی از کار؟

ج. اینکه نمی‌توانید همیشه کارها را به میل خود انجام دهید؟

۲۸. آیا زندگی خصوصیتان را از زندگی شغلی خود جدا نگاه می‌دارید؟ (در این مورد با همکار شغلی یا شریک زندگی خود مشورت کنید).

الف. کاملاً

ب. اکثر اوقات اما گاهی نیز تداخل ایجاد می‌شود.

ج. به هیچ وجه

۲۹. آیا به فرزندتان توصیه می‌کنید شغل شما را در پیش گیرد؟

- الف. بله، در صورتیکه او خلق و خو و استعداد آن را داشته باشد.  
ب. خیر، او را از این کار بر حذر می‌کنم.

ج. او را به ادامه کار وادار نمی‌کنم اما دلسردش هم نمی‌کنم.

۳۰. اگر ناگهان مقدار زیادی پول برنده شوید و یا به ارث ببرید، آیا

الف. دیگر تا آخر عمر کار نمی‌کنید؟

ب. کاری را در پیش می‌گیرید که همیشه آرزوی شما را داشتید؟

ج. تصمیم می‌گیرید همین کاری را که مشغول آن هستید، ادامه دهید؟

۱. الف ۱ ب ۳ ج ۵
۲. الف ۵ ب ۱ ج ۳
۳. الف ۳ ب ۱ ج ۵
۴. الف ۵ ب ۳ ج ۱
۵. الف ۱ ب ۳ ج ۵
۶. الف ۵ ب ۳ ج ۱
۷. الف ۵ ب ۳ ج ۱
۸. الف ۵ ب ۳ ج ۱
۹. الف ۵ ب ۳ ج ۱
۱۰. الف ۵ ب ۳ ج ۱
۱۱. الف ۱ ب ۳ ج ۵

۱۲ و ۱۳. هر بار که پاسخ های شما مشابه هم هستند، پنج نمره منظور کنید.

۱۴. الف ۱ ب ۳ ج ۵
۱۵. الف ۳ ب ۱ ج ۵
۱۶. الف ۵ ب ۳ ج ۱
۱۷. الف ۵ ب ۱ ج ۳
۱۸. الف ۵ ب ۱ ج ۳
۱۹. الف ۳ ب ۵ ج ۱
۲۰. الف ۵ ب ۳ ج ۱
۲۱. الف ۳ ب ۱ ج ۵
۲۲. الف ۱ ب ۵ ج ۳
۲۳. الف ۵ ب ۳ ج ۱
۲۴. الف ۱ ب ۵ ج ۳
۲۵. الف ۱ ب ۵ ج ۳
۲۶. الف ۳ ب ۱ ج ۵
۲۷. الف ۳ ب ۱ ج ۵
۲۸. الف ۱ ب ۳ ج ۵
۲۹. الف ۵ ب ۱ ج ۳
۳۰. الف ۱ ب ۳ ج ۵

به هر گزینه از هر سوال امتیازات ۱، ۳، ۵ تعلق می گیرد. سپس امتیازات با هم جمع می شود و نتایج زیر حاصل میشود:

۲۰\_۵۰: رضایت شغلی بسیار پایین

۵۱\_۸۴: رضایت شغلی پایین

۸۵\_۱۴۴: رضایت شغلی متوسط

۱۴۵\_۱۷۵: رضایت شغلی بالا

بیش از ۱۷۵: رضایت شغلی غیر طبیعی

## پیوست ۳

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 مسائل جنسی	۱۰- مسائل مربوط به مصرف سیگار و سایر مواد

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 سؤالات 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).

Copyrighted, 2001

Javad S. Fadardi, WM Cox, E Klinger

(J.S. Fadardi@Bangor.ac.uk)\*

\* برای استفاده از این پرسشنامه و دستورات اجرا و نمره‌گذاری آن در فارسی، با جواد صالحی فردی (PhD) [j.s.fadardi@ferdowsi.um.ac.ir](mailto:j.s.fadardi@ferdowsi.um.ac.ir) دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد یا [j.s.fadardi@Bangor.ac.uk](mailto:j.s.fadardi@Bangor.ac.uk) تماس 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 نیابم چقدر غمگین یا پشیمان خواهم شد؟ (دست یافتن به بعضی اهداف می‌تواند برای ما مشکلاتی بوجود آورد).
- میزان غمگینی از نرسیدن: 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 یازده 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.

مدت زمان لازم برای دستیابی (فاصله هدف)	میزان تعهد (پابندی به هدف)	میزان شخصی‌گی از ترسیدن	میزان ناخشنودی (در صورت رسیدن)	میزان خشنودی (در صورت رسیدن)	میزان شانس (موفقیت بدون تلاش)	میزان موفقیت در صورت تلاش	میزان اطلاعات که چه کار بکنم	میزان کنترل	میزان اجتناب که میزان دستیابی	ابعاد درجه بندی
										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

مدت زمان لازم برای دستیابی (فاصله هدف)	میزان تعهد (پایندی به هدف)	میزان غمیگنی از نرسیدن	میزان ناخشنودی (در صورت رسیدن)	میزان خشنودی (در صورت رسیدن)	میزان شانس (موفقیت بدون تلاش)	میزان موفقیت در صورت تلاش	میزان اطلاعات که چه کار بکنم	میزان کنترل	میزان اجتناب	میزان دستیابی	ابعاد درجه بندی
									که		حیطه های زندگی
											سایر (نام حیطه را در اینجا بنویسید)

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