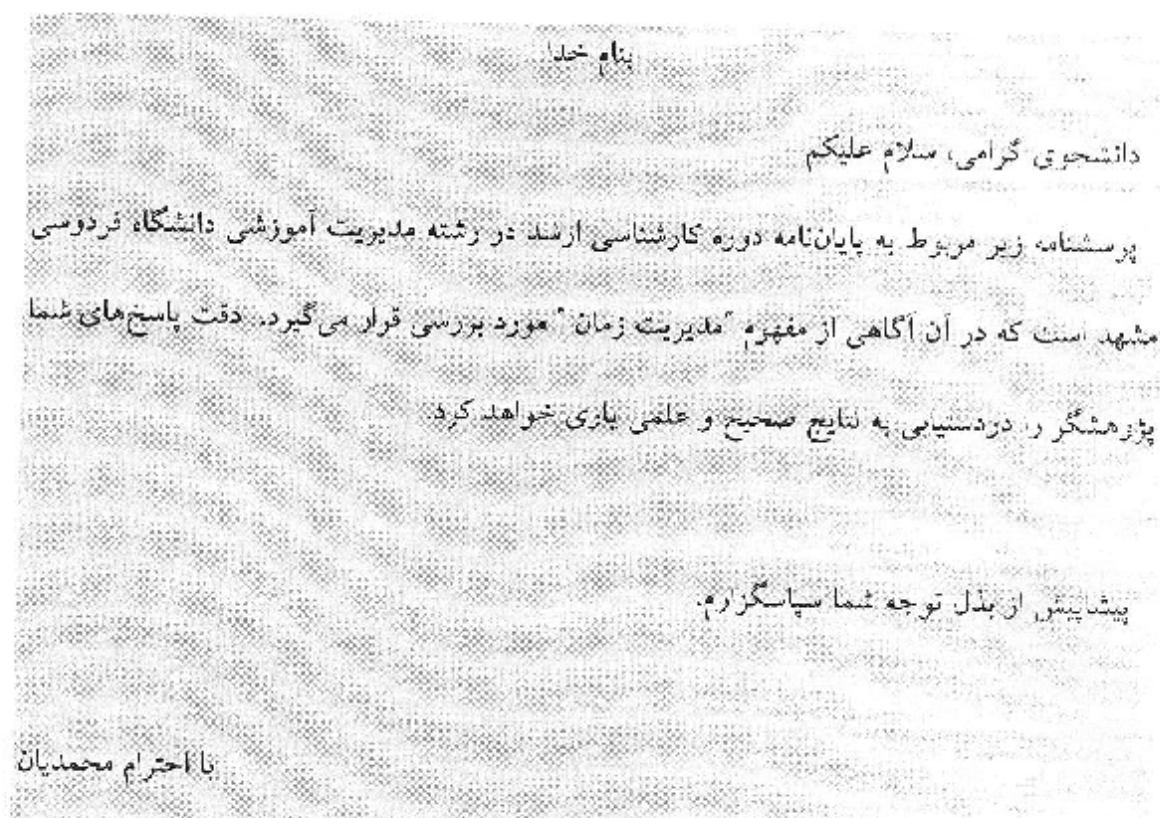




Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



سوالات

- ۱- بیشتر اوقات دیگران برای نظرخواهی و مشورت به من مراجعه می کنند.
☐ کاملاً صحیح ☐ تا اندازه ای صحیح ☐ تا اندازه ای غلط ☐ کاملاً غلط
- ۲- معمولاً کارهایم روی هم انباشته می شود.
☐ کاملاً صحیح ☐ تا اندازه ای صحیح ☐ تا اندازه ای غلط ☐ کاملاً غلط
- ۳- به اندازه کافی وقت آزاد برای خود ندارم.
☐ کاملاً صحیح ☐ تا اندازه ای صحیح ☐ تا اندازه ای غلط ☐ کاملاً غلط
- ۴- به نظر می رسد غالباً مجبور می شوم چند کار را با هم انجام دهم.
☐ کاملاً صحیح ☐ تا اندازه ای صحیح ☐ تا اندازه ای غلط ☐ کاملاً غلط
- ۵- وقت زیادی را در نشست های مختلف می گذرانم و نتایج خوبی هم حاصل نمی شود.
☐ کاملاً صحیح ☐ تا اندازه ای صحیح ☐ تا اندازه ای غلط ☐ کاملاً غلط
- ۶- معمولاً کارهای غیرجالب را عقب می اندازم و فرسوش می کنم که بالاخره بایستی پاسخ دهم.
☐ کاملاً صحیح ☐ تا اندازه ای صحیح ☐ تا اندازه ای غلط ☐ کاملاً غلط
- ۷- معمولاً نامه ها و اوراق و مدارکم را گم می کنم.
☐ کاملاً صحیح ☐ تا اندازه ای صحیح ☐ تا اندازه ای غلط ☐ کاملاً غلط

- ۸- به اندازه کافی وقت فکر کردن ندارم.
- کاملاً صحیح ☐ تا اندازه ای صحیح ☐ تا اندازه ای غلط ☐ کاملاً غلط ☐
- ۹- انگار زنگ تلفن های من قطع نمی شود.
- کاملاً صحیح ☐ تا اندازه ای صحیح ☐ تا اندازه ای غلط ☐ کاملاً غلط ☐
- ۱۰- بیشتر اوقات در حال رفتن به این سو آن سو هستم.
- کاملاً صحیح ☐ تا اندازه ای صحیح ☐ تا اندازه ای غلط ☐ کاملاً غلط ☐
- ۱۱- مکرر ناگزیر به قطع و وصل کارهایم هستم.
- کاملاً صحیح ☐ تا اندازه ای صحیح ☐ تا اندازه ای غلط ☐ کاملاً غلط ☐
- ۱۲- برای من "نه" گفتن به تقاضای نامربوط دیگران دشوار است.
- کاملاً صحیح ☐ تا اندازه ای صحیح ☐ تا اندازه ای غلط ☐ کاملاً غلط ☐

بخش دوم: الف) - لطفاً به سوالات زیر به عنوان یک فرد عادی و در رابطه با چگونگی استفاده از وقت در زندگی شخصی و خصوصی خویش پاسخ دهید. (در جلوی هر عبارت در خانه مورد نظرتان × بزنید.)

سوالات

- ۱- کاری نمی بینم که فعالیت های روزانه شخصی ام را یادداشت کنم.
- بسیار موافقم ☐ تا اندازه ای موافقم ☐ بی نظرم ☐ تا اندازه ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐
- ۲- در منزل برای هر چیزی جای مشخصی تعیین می کنم.
- بسیار موافقم ☐ تا اندازه ای موافقم ☐ بی نظرم ☐ تا اندازه ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐
- ۳- ساعت را روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه جلو می برم تا شروع زود و به هنگامی داشته باشم.
- بسیار موافقم ☐ تا اندازه ای موافقم ☐ بی نظرم ☐ تا اندازه ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐
- ۴- ساعت زیادی را در روز صرف تماشای تلویزیون می کنم.
- بسیار موافقم ☐ تا اندازه ای موافقم ☐ بی نظرم ☐ تا اندازه ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐
- ۵- فقط سر فصل های مهم روزنامه را مطالعه می کنم.
- بسیار موافقم ☐ تا اندازه ای موافقم ☐ بی نظرم ☐ تا اندازه ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐
- ۶- مرتباً فهرست اهداف زندگی ام را مورد تجدید نظر قرار می دهم.
- بسیار موافقم ☐ تا اندازه ای موافقم ☐ بی نظرم ☐ تا اندازه ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐
- ۷- حتی در مورد مهم ترین مقاله ها نیز فقط قسمت های مهم آن را می خوانم.
- بسیار موافقم ☐ تا اندازه ای موافقم ☐ بی نظرم ☐ تا اندازه ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۸- صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شوم و شب‌ها نیز زود می‌خوابم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۹- عادت دارم یک نهار سبک بخورم که بعد از ظهرها خواب آلود نشوم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۱۰- وقتی را صرف تاسف خوردن برای شکست‌هایم نمی‌کنم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۱۱- اغلب ناچار می‌شوم که چند کار را با هم انجام دهم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۱۲- مرتباً مجبورم انجام کارهای مهم را به تعویق بیندازم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۱۳- بسیار پیش می‌آید که کارم را نیمه تمام رها کنم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۱۴- اوقات بسیاری را در انتظار کسی یا چیزی به هدر می‌دهم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۱۵- آنقدر گرفتارم که نمی‌توانم وقتی را برای خود کنار بگذارم تا در مورد اهداف و برنامه‌هایم و... بیندیشم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۱۶- صبر می‌کنم تا موعد کاری فرا برسد آنگاه دست به اقدام جدی می‌زنم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۱۷- فکر می‌کنم در زندگی خانوادگی‌ام تنها کسی هستم که می‌توانم کارهای مهم را انجام دهم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۱۸- وقت زیادی را صرف پیدا کردن چیزهای مورد نیازم می‌کنم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۱۹- در ساعات روزانه‌ام برنامه ورزش و نرمش منظمی دارم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

۲۰- در خانه مانند یک مامور آتش نشانی در حال دویدن هستم.

بسیار موافقم ☐ تا اندازه‌ای موافقم ☐ بی‌نظم ☐ تا اندازه‌ای مخالفم ☐ بسیار مخالفم ☐

بخش دوم : ب- لطفاً سوالات این قسمت را با توجه به چگونگی استفاده از وقت در مسئولیت‌های مدیریتی که بر آینده به عهده خواهید داشت، پاسخ دهید. (در جلوی هر عبارت، در خانه مورد نظرتان x بزنید.)