



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست (۱)

رضایت نامه شرکت و همکاری در تحقیق
موضوع تحقیق: تاثیر دو نوع برنامه تمرین تناوبی و تداومی بر توان هوازی، ترکیب بدن و حالات خلقی
دانشجویان پسر تربیت بدنی

استاد راهنما: دکتر ارسلان دمیرچی

استاد مشاور: دکتر بهمن میرزایی

محقق: همت الله مرادی

اینجانب.....، اعلام می‌دارم محقق اطلاعات لازم را در مورد تحقیق، نوع و نحوه اجرای دوره تحقیق در اختیار اینجانب قرار داده است. همچنین از سختی و خطرات احتمالی آگاه شده‌ام. بنابراین با آگاهی کامل، آمادگی خود را برای شرکت در این پژوهش، اعلام نموده، و حق طبیعی خود می‌دانم که در صورت مشکل بدون هیچگونه علتی از ادامه همکاری امتناع نمایم.

نام و نام خانوادگی داوطلب:..... نام و نام خانوادگی شاهد:.....

تاریخ و امضا:..... تاریخ و امضا:.....

گواهی می‌شود که هدف، نحوه اجرا و آگاهی لازم در مورد این تحقیق برای آزمودنی‌ها تشریح شده است.

تاریخ و امضا:.....

پیوست (۲)

در زیر فهرستی از کلماتی که احساس شما را بیان می‌کند آورده شده است. لطفا آنها را با دقت بخوانید و هر یک از اعداد زیر را که به بهترین وجه بیانگر چگونگی احساس شما طی هفته گذشته، از جمله امروز می‌باشد قرار دهید. اعداد نمایانگر این عبارات هستند:

۰- به هیچ وجه ۱- کمی ۲- متوسط ۳- تقریباً زیاد ۴- خیلی زیاد

۱- دوستانه	۲۳- نالایق	۴۵- بیچاره
۲- پر تنش	۲۴- کینه توز	۴۶- تنبل
۳- خشمناک	۲۵- دل سوز	۴۷- سرکش
۴- زهوار در رفته	۲۶- نا آرام	۴۸- درمانده
۵- ناشاد	۲۷- بی قرار	۴۹- کسل
۶- با ذکاوت	۲۸- ناتوان در تمرکز	۵۰- سردرگم
۷- سرزنده	۲۹- خسته	۵۱- هوشیار
۸- در ابهام	۳۰- مفید	۵۲- فریب خورده
۹- متأسف برای گذشته	۳۱- آزرده	۵۳- آتشی
۱۰- متزلزل	۳۲- بی جرات	۵۴- کارآمد
۱۱- بی حوصله	۳۳- پرتنفر	۵۵- خوش بین
۱۲- کج خلق	۳۴- عصبی	۵۶- پر نیرو
۱۳- ملاحظه کار	۳۵- بی کس	۵۷- بد اخلاق
۱۴- غمگین	۳۶- بدبخت	۵۸- بی ارزش
۱۵- فعال	۳۷- گیج	۵۹- فراموش کار
۱۶- جوشی	۳۸- بشاش	۶۰- آسوده خیال
۱۷- بد خلق	۳۹- زخم زبان زن	۶۱- وحشت زده
۱۸- افسرده	۴۰- از پا درآمده	۶۲- مقصر
۱۹- پر انرژی	۴۱- مضطرب	۶۳- نیرومند
۲۰- هراسناک	۴۲- آماده برای دعوا	۶۴- نامطمئن
۲۱- ناامید	۴۳- خوش ذات	۶۵- بی حال
۲۲- آرام	۴۴- دل تنگ	

اطمینان حاصل کنید که به تمامی موارد پاسخ داده اید