



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست شماره 2

«پرسشنامه جهت گیری هدف»

اکنون بار دیگر به مهمترین دل مشغولی، آرزو یا هدفی که در هر یک از حیطه های زندگی دارید فکر کنید. سپس، ضمن در نظر داشتن مهمترین هدف خود در هر یک از حیطه های زندگی، آن را بر روی ابعاد مختلف در جدول زیر، درجه بندی کنید. برای این منظور، در مقابل هر یک از حیطه های زندگی یازده بعد در نظر گرفته شده است. شما باید برای هر بعد نمره ای را بین صفر تا 10 در نظر بگیرید و در خانه مربوط بنویسید. صفر (0) به معنی حداقل میزان و ده (10) به معنی حداکثر میزان است. اگر در یک حیطه از زندگی، دل مشغولی، آرزو یا هدفی دارید، ابتدا همه ابعاد آن حیطه را نمره گذاری کنید و بعد به حیطه دیگر زندگی پردازید. اگر در یک حیطه خاص هیچگونه هدفی ندارید، ردیف مربوط بدان حیطه را خالی گذاشته و به حیطه (های) بعدی بروید.

میزان تعهد	میزان غمیگنی 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 تنبلی	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

مدت زمان لازم برای دستیابی (یا پیشرفت)	میزان تعهد	میزان غمگینی از <u>نرسیدن</u>	میزان <u>ناخشنودی</u> (در صورت رسیدن)	میزان خشنودی (در صورت رسیدن)	میزان شانس	میزان موفقیت در صورت تلاش	میزان اطلاعات	میزان کنترل	میزان اجتناب	میزان دستیابی	ابعاد درجه بندی
											حیطه های زندگی
											مسائل مذهبی و معنوی
											مصرف سیگار و سایر مواد
											سایر (نام حیطه را در اینجا بنویسید)