



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۳:

* پرسشنامه علایق و دل مشغولی‌های شخصی *

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 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).

* WM Cox, E Klinger (J.S. Fadardi@Bangor.ac.uk) Copyrighted, 2001 Javad S. Fadardi,

* برای استفاده از این پرسشنامه و دستورات اجرا و نمره گذاری آن در فارسی، با جواد صالحی فدردی (j.s.fadardi@ferdowsi.um.ac.ir) (PhD) دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد یا 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، درجه بندی 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 می دهد. در قسمت زیر، ابتدا با این ابعاد درجه بندی برای هر دل مشغولی، آرزو یا هدف آشنا می شوید. قبل از تکمیل پاسخنامه، این ابعاد را با دقت مطالعه کنید.

ابعاد درجه بندی برای هر دل مشغولی، آرزو، هدف:

- میزان دستیابی/اشتیاق: تا چه اندازه می خواهم به آن برسم.
- میزان اجتناب: تا چه اندازه می خواهم 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 خوشنودی 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 می تواند برای ما مشکلاتی بوجود آورد).
- میزان غمگینی از نرسیدن: اگر به آن دست نیابم چقدر ناراحت می شوم؟
- میزان تعهد: تا چه اندازه برای دست یافتن به آن احساس تعهد می کنم؟
- مدت زمان: چقدر طول می کشد تا به آن دست یابم؟

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