



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

بسمه تعالی

پاسخگوی عزیز:

ضمن تشکر از همکاری جنابعالی، توجهتان را به نکات ذیل جلب می‌کنم.
۱- پرسشنامه ای که پیش روی شما قرار دارد ابزاری است برای یک تحقیق علمی که از طرف دانشجوی رشته روان‌شناسی با همکاری استاد مربوطه و با هدف پی بردن به عوامل تنیدگی زا جزئی شما تنظیم شده است.
۲- لطفاً سوالات پرسشنامه ای را به دقت به خوانید و جوابهای خود را با علامت (ضربدر ×) در محل مربوط مشخص نمایید. عنایت داشته باشید که ضمن پاسخ به همه پرسشها و صداقت شما را در بیان پاسخ نتایج مطلوبتری در جهت شناسایی علل و رفع مشکل مذکور به همراه خواهد داشت.

با احترام فراوان

پرسشنامه مشخصات فردی:

جنس: _____ سن: _____ تحصیلات: _____ شغل: _____
وضعیت تاهل: _____ تعداد فرزند: _____ میزان تقریبی درآمد ماهیانه: _____
علت معلولیت: _____

| عوامل تنیدگی زا | آیا این رفتارها در شما باعث تنیدگی می‌شود. | فراوانی آن در شما تا چه حدی است؟ در طی یکسال گذشته: | میزان ناخوشایندی آن در شما تا چه حدی است؟ |
|---|---|---|---|
| ۱- رفتارهای اجتماعی آزار دهنده دیگران نظیر سهل انگاری بی ملاحظه گی بی ادبی و... | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> |
| ۲- رفتارهای آزار دهنده شخصی نظیر عادات و نوع شخصیت | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> |
| ۳- فعالیتهای ورزشی | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> |
| ۴- هزینه زندگی | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> |
| ۵- ملامت و خستگی به خاطر بیماری و بیکاری | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> |
| ۶- مسائل مربوط به گروههای اجتماعی بزرگ نظیر شرکت در مهمانیها و خرید کردن | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> |
| ۷- محیط فیزیکی زندگی و یا شرایط کار | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> |
| ۸- فعالیتهای فوق برنامه | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> |
| ۹- عدم وجود امکانات و منابع مورد نیاز نظیر کتابخانه، کامپیوتر | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> |
| ۱۰- ... | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | خفیف <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| پرسشنامه وان بسیار ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۱۱- ترس از عدم اثربخشی نظیر ترس از تنهایی |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۱۲- دوستان و همسالان و مسائل مربوط به ایجاد رابطه با آنها |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۱۳- برنامه مربوط به آینده نظیر شغل و ازدواج |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۱۴- بیماریهای جسمانی نظیر، سردردها، حساسیتها، آنفولانزا |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۱۵- نیازهای و مشکلات مربوط به انجام تکالیف نظیر: تحقیقات دوره ای خواندن متون |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۱۶- مسائل مربوط به مسکن نظیر پیدا کردن مسکن یا تغییر دادن مسکن |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۱۷- مورد بی مهتری واقع شدن |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۱۸- مسائل مربوط به شغل و کار نظیر نیازهای شغل تنفر از کار فعلی |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۱۹- انزوا و تنهایی نظیر نداشتن دوست و یا از دست دادن دوستان یا افراد نزدیک |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۲۰- بی پولی |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۲۱- شنیدن کلام ناخوشایند یا سخنرانی نفرت آور |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۲۲- عدم اطمینان شخصی |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۲۳- بی احترامی |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۲۴- بی خوابی |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۲۵- مشکلات ورزشی |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۲۶- وسایل توانبخشی |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۲۷- عدم دسترسی به وسایل توانبخشی |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۲۸- خرابی وسایل توانبخشی |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۲۹- عدم حمایت خانواده به عنوان چتر حمایتی در زمینه ازدواج - اشتغال |
| ناخوشایند <input type="checkbox"/> بی نهایت ناخوشایند <input type="checkbox"/> | ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> | | |

| پرسشنامه وان ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۳۱- کارهای گروهی نظیر تفریح - بازی |
|--|---|-------------|---|
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۳۲- ظاهر شخصی نظیر جذابیت وضعیت لباس ، آرایش |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۳۳- ولخرجی ها |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۳۴- عدم تعهد خانواده نسبت به گفته های خود |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۳۵- مسائل مربوط به رابطه دختر و پسر |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۳۶- اهداف و تکالیف بطور کامل انجام نشوند |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۳۷- تاخیر افراد نظیر تاخیر در قرار ملاقات یا کلاس و... |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۳۸- تجارب تازه یاد گیری |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۳۹- روابط نامشروع |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۴۰- ثبت نام کردن و یا شرکت در کلاسهای که باید تشکیل شود |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۴۱- ثبت نام کردن و یا شرکت در کلاسهای که باید تشکیل شود |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۴۲- تعارضاتی با خانواده |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۴۳- مطالعه، مشکلات مربوط به انگیزش و تمرکز در مطالعه |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۴۴- زخمی شدن یکی از اقوام ، فامیل |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۴۵- کار کردن همسر |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۴۶- بیکار شدن |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۴۷- تغییر محل سکونت به وضع بدتر |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۴۸- مرگ یک دوست صمیمی |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۴۹- مسافرت |
| ناخوشایند □ بی نهایت ناخوشایند □ ضعیف □ متوسط □ بسیار | ندرتاً □ گاهی اوقات □ بسیار □ بسیار زیاد □ | بله □ خیر □ | ۵۰- نگرانی در مورد آینده و شغل و تحصیل فرزندان |

| | | |
|---|---|--|
| ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۵۲- در انجام کارها هیچ روبرو شدن |
| ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۵۳- نداشتن پول برای خرید یک شی ضروری |
| ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۵۴- از دست دادن زندگی در اثر یک حادثه |
| ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۵۵- عدم امکان در برآوردن نیازهای مقطعی خود |
| ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۵۶- عبور از خیابان |
| | | توجه اگر مواردی دیگری هست ذکر کنید |
| ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۵۷- |
| ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۵۸- |
| ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۵۹- |
| ندرتاً <input type="checkbox"/> گاهی اوقات <input type="checkbox"/> بسیار <input type="checkbox"/> بسیار زیاد <input type="checkbox"/> | بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> | ۶۰- |