

کالج پروژه

www.collegeprozheh.ir



دانلود پروژه های دانشگاهی

بانک موضوعات پایان نامه

دانلود مقالات انگلیسی با ترجمه فارسی

آموزش نگارش پایان نامه ، مقاله ، پروپوزال

دانلود جزوه و نمونه سوالات استعدادی

دانلود رایگان پرسشنامه

پرسشنامه حوزه‌های نگرانی

جنسیت: سن: مجرد: متاهل: رشته تحصیلی:

لطفاً یکی از مربعها را که به طور واقعی میزان نگرانی شما را در مورد مسائل زیر نشان می‌دهد انتخاب کرده و در داخل آن علامتی بزنید.

خیلی	تقریباً زیاد	متوسط	کمی	هیچ	
					۱- نگرانم که مبادا بولم تمام شود.
					۲- نگرانم که نتوانم با جرأت رفتار کرده و یا نتوانم عقایدم را بیان کنم.
					۳- نگرانم که دورنمای شغلی‌ام در آینده خوب نباشد.
					۴- نگرانم که خانواده‌ام برخی از کارهایی که می‌کنم را نپسندند و از دستم عصبانی شوند.
					۵- نگرانم که مبادا هرگز به آرزوهایم نرسم.
					۶- نگرانم که نتوانم میزان کارم را به روز نگه دارم.
					۷- نگرانم که مبادا مشکلات مالی تعطیلات و مسافرت‌هایم را محدود سازد.
					۸- از اینکه تمرکز حواس ندارم نگرانم.
					۹- از این نگرانم که نتوانم چیزهایی را که می‌خواهم فراهم سازم.
					۱۰- از این نگرانم که احساس ناامنی به من دست دهد.
					۱۱- از این نگرانم که مبادا نتوانم هزینه‌های زندگیم را بپردازم.
					۱۲- از این نگرانم که شرایط و امکانات زندگیم نامناسب است.
					۱۳- از این نگرانم که زندگیم هیچ معنایی نداشته باشد.
					۱۴- از این نگرانم که به اندازه کافی تلاش نمی‌کنم.
					۱۵- از این نگرانم که مبادا دیگران تأییدم نکنند.
					۱۶- از این نگرانم که نتوانم یک رابطه دائمی با فردی دیگر را حفظ کنم.
					۱۷- از اینکه کارم را نیمه تمام رها کنم مرا نگران می‌کند.
					۱۸- از اینکه اعتماد به نفس ندارم نگرانم.
					۱۹- از اینکه جذاب و زیبا نیستم نگرانم.
					۲۰- نگرانم که مبادا خود را در نظر دیگران احمق جلوه دهم.
					۲۱- نگرانم که مبادا دوستان صمیمی خود را از دست بدهم.
					۲۲- نگرانم که مبادا پیشرفت زیادی نکنم.
					۲۳- از این نگرانم که مبادا دوست داشتنی نباشم.
					۲۴- نگرانم که مبادا دیر سر قرار بروم.
					۲۵- نگرانم که مبادا در محل کارم مرتکب اشتباه شوم.

لطفاً با زدن علامت در مربع مناسب مشخص کنید که در هر یک از زمینه‌های زیر میزان نگرانی تان
 قدر است.

تقریباً هیچ	گاهی	اغلب	تقریباً همیشه
			۱- نگرانی‌های مالی
			۲- تکالیف درسی و تحصیلی (زمان تحویل تکالیف درسی و کارهای عملی، امتحان)
			۳- تسهیلات زندگی
			۴- نگرانی‌های بهداشتی یا سلامتی
			۵- آینده شغلی
			۶- مسائل جاری جهان (مشکلات سیاسی و اقتصادی)
			۷- روابط فردی و خانوادگی
			۸- مسائل و موضوعات مذهبی
			۹- موضوعات محیطی
			۱۰- آنچه مردم در خصوص من فکر می‌کنند