www.mihanbook.com

# فشار روانی

نام: نام دانشکده: رشته:

خواهر گرامی خواهشمند است، سؤالات پرسشنامه ذیل را مطالعه فرمایید و جلوی پاسخ مناسب با ضربدر علامت بزنید.

| | سؤال | شبیه من هست | شبیه من نیست |
|---|---|---|---|
| ۱. | در مواردی که تمام درها بسته می‌شوند امید باز شدن دری را انتظا رمی‌کشم. | q | q |
| ۲. | در کسب روزی همه موفقیت را به فعالیت‌های مصرانه خودم نسبت می‌دهم. | q | q |
| ۳. | هنگامی که برای رسیدن به یک هدف با ناکامی مواجه می‌شوم خود را یک شخصی بی‌کفایت ارزیابی می‌کنم. | q | q |
| ۴. | در برابر انتقاد نابجای دیگران توان مقابله ندارم و خود را می‌بازم. | q | q |
| ۵. | گاهی درخواست‌های دیگران را بر باورهایم ترجیح می‌دهم. | q | q |
| ۶. | قرار گرفتن در محدودیت‌های اجتماعی باعث می‌شود که گاهی اوقات انعطاف‌پذیری بیش از حد داشته باشم. | q | q |
| ۷. | اگر در وضع مالی خیلی بدی قرار گرفتم احساس می‌کنم همه راه‌ها برویم بسته است و احساس درماندگی می‌کنم. | q | q |
| ۸. | در صورتی که شرایطی موجب توقف یا از بین رفتن تعهداتم شوند برایم بسیار ناراحت‌کننده است. | q | q |
| ۹. | غالباً دسترسی به برخی اهداف دور از انتظار را به شانس نسبت می‌دهم. | q | q |
| ۱۰. | خیلی اوقات در اثر ناملایمان دچار ناامیدی یا دلمردگی می‌شوم. | q | q |
| ۱۱. | اغلب از موقعیت خود ناراضی هستم و آرزو می‌کنم که کس دیگری بودم. | q | q |
| ۱۲. | در بهبود بیماری بیشترن نقش تعیین‌کننده را تخصص یک پزشک می‌دانم. | q | q |
| ۱۳. | اگر مادرم در اثر یک حادثه به طرز رقت‌باری کشته شود امیدم را برای زندگی بکلی از دست می‌دهم. | q | q |
| ۱۴. | اغلب احساس می‌کنم مایل به ادامه زندگی نیستم و این زندگی را خسته‌کننده می‌دانم. | q | q |
| ۱۵. | اگر برادرم به یک بیماری لاعلاج دچار شود من همواره امیدوارم که بوسیله‌ای دیگر بهبودی پیدا کند. | q | q |
| ۱۶. | هنگامی که حادثه پیش‌بینی نشده و ناگهانی رخ می‌دهد احساس درماندگی می‌کنم. | q | q |
| ۱۷. | احساس می‌کنم اصلاً تحمل تغییرات و تحولات زندگی را ندارم. | q | q |

www.mbm.net

| | سؤال | شبیه من هست | شبیه من نیست |
|---|---|---|---|
| ۱۸. | در صورتی که اتفاق ناگواری برای خانواده‌ام بیافتد بیشترین تقصیر را به گردن خودم می‌اندازم. | q | q |
| ۱۹. | در ارتباط با پیشامدهای اهانت‌آمیز برای مدت طولانی دچار نگرانی می‌شوم. | q | q |
| ۲۰. | در محیط خانواده همواره احساس تنش و ناراحتی می‌کنم و اصلاً تحمل آن را ندارم. | q | q |

لطفاً در صورتی که مداومت بر قرائت قرآن دارید در جای مقرر مقدار ساعاتی که در هفته قرآن را تلاوت می‌کنید را یادداشت بفرمایید.

ترجمه یا مفهوم کلی دو ایه ذیر را مرقوم بفرمایید.

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يِهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا (اسراء، ۹)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (یونس، ۵۷)

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۰/۰۲/۱۵ ۰۳:۵۰

# ایرادهای ابزار گردآوری اطلاعات

از آنجا که ابزار ما پرسشنامه‌ای بود که خودمان ساخته بودیم دارای اعتبار و روایی نبود که خود این مسأله تعمیم دادن نتایج تحقیق را مشکل می‌سازد. از طرفی دیگر از آنجا که قبلاً این پرسشنامه اجرا نشده بود از ایرادهای بعضی آیتم‌های آن اطلاع نداشتیم مثلاً آیتم شماره یک تقریباً مهم آزمودنی‌ها (شاید به استثنای یک یا دو نفر) به آن پاسخ شبیه من هست دادند.

یا این که بعضی آیتم‌ها بیشتر باورهای اعتقادی را اندازه می‌گرفتند تا میزان فشار روانی وارده بر فرد. از این رو نمراتی، که به دست می‌آوردند نمی‌تواند فقط معرف میزان فشار وارده بر آنها باشد.

آوردن ایه‌ها برای سنجش میزان فهم افراد وسیله مناسبی نبود چون متأسفانه علی‌رغم این که محیط دانشجویی بود و به آنها توضیح داده می‌شد که هر کس به تنهایی بنویسد از همدیگر کمک می‌گرفتند یا این که بعضی اصلاً توجه نمی‌کردند به آن. و از طرف دیگر هنگامی که یک یا دو آیه به فرد داده شود که آن را تجرمه کنند و می‌توانند مدت زیادی در مورد آن فکر کند بسیار متفاوت است تا وقتی که قرآن را روخوانی می‌کند و سریع می‌گذرد.

www.mhrn.net