

فشار روانی

نام:

نام دانشکده:

رشته:

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

شبهه من نیست	شبهه من هست	سؤال	
q	q	در مواردی که تمام درها بسته می شوند امید باز شدن دری را انتظار نمی کشم.	۱.
q	q	در کسب روزی همه موفقیت را به فعالیت های مصرانه خودم نسبت می دهم.	۲.
q	q	هنگامی که برای رسیدن به یک هدف با ناکامی مواجه می شوم خود را یک شخصی بی کفایت ارزیابی می کنم.	۳.
q	q	در برابر انتقاد نابجای دیگران توان مقابله ندارم و خود را می بازم.	۴.
q	q	گاهی درخواست های دیگران را بر باورهایم ترجیح می دهم.	۵.
q	q	قرار گرفتن در محدودیت های اجتماعی باعث می شود که گاهی اوقات انعطاف پذیری بیش از حد داشته باشم.	۶.
q	q	اگر در وضع مالی خیلی بدی قرار گرفتم احساس می کنم همه راه ها برویم بسته است و احساس درماندگی می کنم.	۷.
q	q	در صورتی که شرایطی موجب توقف یا از بین رفتن تعهداتم شوند برایم بسیار ناراحت کننده است.	۸.
q	q	غالباً دسترسی به برخی اهداف دور از انتظار را به شانس نسبت می دهم.	۹.
q	q	خیلی اوقات در اثر ناملايمان دچار ناامیدی یا دلمردگی می شوم.	۱۰.
q	q	اغلب از موقعیت خود ناراضی هستم و آرزو می کنم که کس دیگری بودم.	۱۱.
q	q	در بهبود بیماری بیشترن نقش تعیین کننده را تخصص یک پزشک می دانم.	۱۲.
q	q	اگر مادرم در اثر یک حادثه به طرز رقت باری کشته شود امیدم را برای زندگی بکلی از دست می دهم.	۱۳.
q	q	اغلب احساس می کنم مایل به ادامه زندگی نیستم و این زندگی را خسته کننده می دانم.	۱۴.
q	q	اگر برادرم به یک بیماری لاعلاج دچار شود من همواره امیدوارم که بوسیله ای دیگر بهبودی پیدا کند.	۱۵.
q	q	هنگامی که حادثه پیش بینی نشده و ناگهانی رخ می دهد احساس درماندگی می کنم.	۱۶.
q	q	احساس می کنم اصلاً تحمل تغییرات و تحولات زندگی را ندارم.	۱۷.

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

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 يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا (اسراء، ۹)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (يونس، ۵۷)

ایزادهای 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 ترجمه کنند و می‌تونند مدت زیادی در مورد آن فکر کند بسیار متفاوت است تا وقتی که قرآن را روخوانی می‌کند و سریع می‌گذرد.