**موضوع: بررسی تأثیر فعالیت‌های تفریحی بر سلامت روانی جوانان**

این پرسشنامه برای جمع‌آوری اطلاعات در یک تحقیق میدانی در زمینه تأثیر فعالیت‌های تفریحی بر سلامت روانی جوانان طراحی شده است. لطفاً به سوالات زیر با دقت و صداقت پاسخ دهید. اطلاعات شما به‌صورت کاملاً محرمانه نگهداری شده و فقط برای اهداف تحقیقاتی استفاده خواهد شد.

**بخش 1: اطلاعات جمعیت‌شناختی**

1. **جنسیت:**
	* مرد
	* زن
2. **سن:**
	* 18 تا 22 سال
	* 23 تا 27 سال
	* 28 تا 32 سال
	* بالای 32 سال
3. **سطح تحصیلات:**
	* دیپلم
	* کارشناسی
	* کارشناسی ارشد
	* دکتری
4. **وضعیت تأهل:**
	* مجرد
	* متأهل
5. **وضعیت شغلی:**
	* دانشجو
	* شاغل
	* بیکار
	* سایر

**بخش 2: ارزیابی فعالیت‌های تفریحی**

1. **چند بار در هفته به فعالیت‌های تفریحی (ورزش، گردش، سینما و...) می‌پردازید؟**
	* هیچ‌وقت
	* 1 تا 2 بار
	* 3 تا 4 بار
	* بیشتر از 4 بار
2. **کدام‌یک از فعالیت‌های زیر را بیشتر برای تفریح انجام می‌دهید؟** (می‌توانید بیش از یک گزینه را انتخاب کنید)
	* ورزش
	* رفتن به سینما یا تئاتر
	* شرکت در جشن‌ها و مراسم‌ها
	* گردش و سفر
	* فعالیت‌های هنری (نقاشی، موسیقی و...)
	* بازی‌های کامپیوتری یا آنلاین
3. **به‌طور متوسط چقدر زمان برای فعالیت‌های تفریحی در هفته اختصاص می‌دهید؟**
	* کمتر از 2 ساعت
	* 2 تا 5 ساعت
	* 6 تا 10 ساعت
	* بیش از 10 ساعت
4. **چه عواملی بیشتر مانع شما از شرکت در فعالیت‌های تفریحی می‌شود؟** (می‌توانید بیش از یک گزینه را انتخاب کنید)
	* کمبود زمان
	* مشکلات مالی
	* مسئولیت‌های خانوادگی
	* عدم دسترسی به امکانات تفریحی
	* نداشتن علاقه

**بخش 3: ارزیابی سلامت روانی**

1. **چقدر احساس می‌کنید که فعالیت‌های تفریحی به بهبود خلق‌وخوی شما کمک می‌کند؟**
	* اصلاً کمک نمی‌کند
	* کمک کمی می‌کند
	* کمک متوسطی می‌کند
	* کمک زیادی می‌کند
2. **آیا فعالیت‌های تفریحی به کاهش استرس شما در زندگی روزمره کمک می‌کند؟**
	* بله، همیشه
	* بله، گاهی
	* خیر، هیچ‌وقت
3. **چقدر از کیفیت خواب خود رضایت دارید و آیا فعالیت‌های تفریحی بر بهبود آن تأثیر داشته است؟**
	* اصلاً رضایت ندارم
	* کمی رضایت دارم
	* نسبتاً رضایت دارم
	* کاملاً رضایت دارم
4. **آیا زمانی که به‌طور منظم فعالیت‌های تفریحی دارید، احساس رضایت و شادی بیشتری در زندگی می‌کنید؟**
	* بله، کاملاً
	* بله، تا حدودی
	* خیر، هیچ تغییری احساس نمی‌کنم

**بخش 4: ارزیابی تأثیر فعالیت‌های تفریحی بر روابط اجتماعی**

1. **تا چه حد موافقید که شرکت در فعالیت‌های تفریحی به بهبود روابط اجتماعی شما با دوستان و خانواده کمک کرده است؟**
	* کاملاً مخالفم
	* مخالفم
	* موافقم
	* کاملاً موافقم
2. **آیا فعالیت‌های گروهی مانند ورزش‌های تیمی یا شرکت در برنامه‌های اجتماعی، به تقویت ارتباطات اجتماعی شما کمک کرده است؟**
	* بله، بسیار زیاد
	* بله، تا حدودی
	* خیر، هیچ تأثیری نداشته است
3. **آیا احساس می‌کنید که فعالیت‌های تفریحی به شما کمک کرده تا روابط اجتماعی خود را گسترش دهید و دوستان جدیدی پیدا کنید؟**
	* بله، قطعاً
	* بله، تا حدودی
	* خیر، نه واقعاً

**بخش 5: پیشنهادات و نظرات**

1. **لطفاً در صورت امکان توضیح دهید که چگونه فعالیت‌های تفریحی به بهبود سلامت روانی و اجتماعی شما کمک کرده است:**
2. **آیا پیشنهاداتی برای بهبود دسترسی به امکانات تفریحی در محل زندگی خود دارید؟ لطفاً نظرات خود را بنویسید:**

**توضیحات نهایی:** از اینکه وقت خود را برای تکمیل این پرسشنامه اختصاص دادید، بسیار سپاسگزاریم. پاسخ‌های شما برای ما بسیار ارزشمند است و به بهبود شرایط تفریحی و اجتماعی کمک خواهد کرد. تمامی اطلاعات به‌صورت کاملاً محرمانه نگهداری می‌شود.

**نکات مهم در این پرسشنامه:**

* **سوالات کمی** به‌صورت چند گزینه‌ای و طیف لیکرت طراحی شده‌اند تا داده‌های قابل‌تحلیل آماری را جمع‌آوری کنند.
* **سوالات کیفی** در بخش نظرات و پیشنهادات به شرکت‌کنندگان اجازه می‌دهد تا تجربه‌های شخصی خود را به اشتراک بگذارند.
* **طیف لیکرت** برای سنجش میزان موافقت یا مخالفت شرکت‌کنندگان در خصوص تأثیر فعالیت‌های تفریحی بر سلامت روانی و اجتماعی استفاده شده است.

این پرسشنامه برای یک **تحقیق میدانی** در زمینه تأثیر فعالیت‌های تفریحی بر سلامت روانی جوانان طراحی شده است. استفاده از این پرسشنامه به پژوهشگر کمک می‌کند تا داده‌های دقیق و جامعی از جامعه آماری خود جمع‌آوری کرده و نتایج تحقیق خود را به‌طور علمی تحلیل کند.