**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.