



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

ASSI

پاسخگوی گرامی خواهشمند است کلیه عبارات ذیل را به دقت مطالعه نموده و یکی از چهار گزینه مربوطه که بیشترین انطباق را با خصوصیات شخصیتی شما دارد، با درج علامت X در ستون مربوطه انتخاب نمایید.

اغلب اوقات	گاهی اوقات	بندرت	هرگز	
()	()	()	()	۱- فیلمهای جنگی را دوست دارم
()	()	()	()	۲- فرد کنجکاوی هستم.
()	()	()	()	۳- ترجیح می دهم که شغل پرتحرکی داشته باشم.
()	()	()	()	۴- از ارائه سخنرانی در حضور جمعی از افراد لذت می برم .
()	()	()	()	۵- از آشنا شدن با افراد غریبه لذت می برم.
()	()	()	()	۶- مبارزه با سختی ها و مشکلات زندگی برایم لذت بخش است
()	()	()	()	۷- اهل معاشرت هستم
()	()	()	()	۸- دوست دارم جدیدترین اخبار دنیا را بشنوم
()	()	()	()	۹- اهل سیر و سفر هستم
()	()	()	()	۱۰- از شغل هایی که زیاد با مردم سر و کار دارند خوشم می آید
()	()	()	()	۱۱- شرکت در مهمانی های شلوغ برایم جالب است
()	()	()	()	۱۲- فیلم های هیجان انگیز را دوست دارم
()	()	()	()	۱۳- هنگام تماشای مسابقات رقابتی احساس خوشایندی دارم
()	()	()	()	۱۴- از انجام کارهای ترسناک خوشم می آید.
()	()	()	()	۱۵- فردی تنوع طلب هستم.
()	()	()	()	۱۶- ورزش های گروهی و اجتماعی را دوست دارم.

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|---|
| () | () | () | () | ۱۷- دوست دارم کاشف چیز مهمی باشم. |
| () | () | () | () | ۱۸- فردی فعال و پرتکاپو هستم. |
| () | () | () | () | ۱۹- فیلم های ترسناک را دوست دارم. |
| () | () | () | () | ۲۰- دوست دارم به جاهای ناشناخته مسافرت کنم حتی اگر کمی خطرناک باشد. |
| () | () | () | () | ۲۱- از ماجراجویی لذت می برم. |
| () | () | () | () | ۲۲- انعطاف پذیر هستم. |
| () | () | () | () | ۲۳- دوست دارم درمورد نتایج آزمایش ها و تحقیق های مختلف سوال کنم. |
| () | () | () | () | ۲۴- ورزش های پرتحرک را دوست دارم. |

پرسشنامه خودتنظیمی

لطفاً به سوال‌های زیر با علامت گذاشتن به جوابی که بهتر از همه شما را توصیف می‌کند پاسخ دهید. کاملاً مخالفم=۱، مخالفم=۲، نامطمئن=۳، موافقم=۴، کاملاً موافقم=۵، پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد. به سرعت انجام دهید و برای هر پاسخ زیاد فکر نکنید.

سوالات	کاملاً مخالفم	مخالفم	نا مطمئن	موافقم	کاملاً موافقم
۱) معمولاً پیشرفتم را در جهت اهدافم دنبال می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲) دیگران به من می‌گویند که موارد بسیار طولانی را ادامه می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳) رفتارم متفاوت از رفتار سایر مردم نیست.	۱	۲	۳	۴	۵
۴) من شک دارم که بتوانم تغییر کنم حتی اگر آن (تغییر کردن) را خواسته باشم.	۱	۲	۳	۴	۵
۵) در تصمیم‌گیری دچار مشکل می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۶) به سادگی حواسم از برنامه‌هایم پرت می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵
۷) وقتی در راه رسیدن به اهدافم پیشرفت می‌کنم به خودم پاداش می‌دهم	۱	۲	۳	۴	۵
۸) توجهی به تاثیر کارهایم ندارم مگر زمانی که خیلی دیر شده است.	۱	۲	۳	۴	۵
۹) رفتارم مشابه با رفتار دوستانم است.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰) برایم سخت است که برای تغییر روش‌هایم چیزی را مفید بینم	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱) قادرم اهدافی را که برای خودم تنظیم کرده‌ام به انجام برسانم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۲) تصمیم‌گیری‌هایم را به تاخیر می‌اندازم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳) برنامه‌های زیادی دارم و برایم سخت است که فقط بر روی یکی از آنها تمرکز شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴) وقتی که متوجه مشکلی در روند کارم می‌شوم، روش انجام دادن آنرا تغییر می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵) وقتی خیلی می‌خورم (غذا، نوشیدنی و...) به سختی می‌توانم تمرکز کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶) در مورد اینکه دیگران در مورد من چگونه می‌اندیشند، زیاد فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷) علاقه دارم که برای انجام کارها، روش‌های دیگر را مورد توجه قرار دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸) اگر بخواهم تغییر کنم مطمئنم که می‌توانم تغییر کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹) زمانی که برای تغییری تصمیم می‌گیرم، در انتخاب‌هایم احساس دستپاچگی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۰) در پیروی و عملی کردن روشی که ذهنی درمورد آن فکر کرده‌ام، مشکل دارم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۱) به نظرم که اشتباهاتم درسی نمی‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۲) معمولاً مراقبم که در زمان کار کردن، خوردن و نوشیدن زیاده روی نکنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۳) تمایل دارم که خودم را با دیگر افراد مقایسه کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۴) از روزمرگی لذت می‌برم و دوست دارم چیزها بدون تغییر بمانند.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۵) در جستجوی نصیحت و اطلاعات برای تغییر کردن هستم.	۱	۲	۳	۴	۵

۵	۴	۳	۲	۱	۲۶) می توانم برای تغییر روشهای زیادی پیدا کنم اما تصمیم گیری درباره ی استفاده ی یکی از این روش ها برایم دشوار است.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷) می توانم در برنامه ای وارد شوم که به خوبی انجام شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۸) معمولاً مجبورم فقط یک مرتبه اشتباه کنم تا از آن درسی بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۹) از تنبیه چیزی یاد نمی گیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰) من معیارهای شخصی خود را دارم و سعی می کنم با آن ها زندگی کنم.
					۳۱) در روشهایم لجوج هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۲) به محض اینکه مشکل یا چالشی را متوجه می شوم، شروع به یافتن راه حل های ممکن می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۳) زمان سختی را برای تنظیم اهدافم دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۴) اراده ای عظیم دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۵) زمانیکه تلاش می کنم چیزی را تغییر بدهم، توجه بسیاری به چگونگی انجام آن دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۶) معمولاً از نتایج کارهایم ان ها (کارهایم) را قضاوت می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۷) برایم مهم نیست که از اغلب مردم متفاوت باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۸) به محض اینکه متوجه بشوم کارها خوب پیش نمی روند می خواهم در رابطه با آن اقدامی بکنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۹) معمولاً بیش از یک روش برای انجام کارها وجود دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۰) در برنامه ریزی برای رسیدن به اهدافم مشکل دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۱) در برابر وسوسه ها می توانم مقاومت بکنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۲) برای خودم اهدافی تنظیم می کنم و در جهت رسیدن به آنها تلاش می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۳) اغلب اوقات توجهی به کارهایی که دارم انجام می دهم، ندارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۴) تلاش دارم که شبیه مردم اطرافم باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۵) تمایل دارم کارها را به روش یکسانی انجام دهم حتی اگر قبلاً از آن روش خوب نتیجه نگرفته باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۶) معمولاً زمانیکه بخواهم چیزی را تغییر بدهم می توانم چندین راه متفاوت را پیدا کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۷) زمانیکه هدفی داشته باشم برای رسیدن به آن می توانم برنامه ریزی کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۸) اصولی دارم که در هر صورت به آن ها پایبندم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۹) اگر راه حلی برای تغییر چیزی پیدا کنم، توجه زیادی به چگونه انجام دادن آن می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۰) اغلب متوجه کاری که انجام می دهم نیستم، تا وقتی که کسی به من تذکر بدهد.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۱) در مورد چگونگی انجام کارهایم زیاد فکر می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۲) معمولاً زودتر از بقیه نیاز به تغییر را متوجه می شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۳) در پیدا کردن روش های متفاوت برای رسیدن به آنچه می خواهم خوب عمل می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۴) معمولاً قبل از عمل فکر می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۵) یک مشکل کوچک یا عدم تمرکز مرا متوقف می کند.

۱۰۱

پیوست

۵	۴	۳	۲	۱	۵۶) زمانیکه به اهدافم نمی‌رسم، احساس بدی می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۷) از اشتباهاتم درس می‌گیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۸) می‌دانم که می‌خواهم چگونه باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۹) وقتی مسائل آنطور که می‌خواهم نیست ناراحت می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۶۰) وقتی به کمک نیاز دارم از دیگران درخواست کمک می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۶۱) پیش از اینکه تصمیمی بگیرم، آنچه ممکن است در هر حالتی اتفاق بیفتد را در نظر می‌گیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۶۲) به سرعت تسلیم می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۶۳) معمولاً تصمیم به تغییر می‌گیرم و امیدوارم بهترین‌ها برایم اتفاق بیفتد.

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت**
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.