



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## پیوست ۲

### پرسشنامه رفتار رانندگی منچستر

پاسخ دهنده گرامی با زدن ضربدر مشخص نمایید که هر یک از موارد زیر تا چه اندازه برای شما اتفاق افتاده است. قضاوت خود را بر پایه آنچه که در مورد رانندگی خود در طول یک سال گذشته به خاطر می‌آورید، بگذارید و با صداقت به همه سوالات پاسخ دهید.

معمولاً در طول یک روز چند ساعت رانندگی می‌کنید؟.....

چند سال است که رانندگی می‌کنید؟.....

در یک سال گذشته چندین بار تصادف کرده اید ( هر نوع تصادف از خش خوردگی اتومبیل تا فوت شخصی)

هیچی یکبار ۲بار ۳بار ۴بار ۵بار ۶بار بیش از ۷بار

تا چه اندازه هر یک از موارد زیر برای شما اتفاق می‌افتد.

۱. هنگام استفاده از دنده عقب به چیزی برخورد می‌کنید که آن را قبلاً ندیده اید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه

۲. شما قصد دارید به مقصد " الف " رانندگی کنید اما ناگهان متوجه می‌شوید که در حال رفتن به مقصد " ب " هستید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه

۳. به هنگام ورود به خیابان اصلی از سمت راست، چنان توجّهتان به حرکت اتومبیل‌ها در خیابان اصلی معطوف می‌شود که نزدیک است با اتومبیل دیگری که در حال ورود به خیابان اصلی است برخورد کنید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه

۴. به هنگام ورود به خیابان اصلی از سمت راست، چنان توجّهتان به حرکت اتومبیل‌ها در خیابان اصلی معطوف می‌شود که نزدیک است با اتومبیل دیگری که در حال ورود به خیابان اصلی است برخورد کنید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه

۵. وقتی که از خیابان اصلی وارد خیابان فرعی می‌شوید متوجه عابرین پیاده نمی‌شوید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه

۶. برای نشان دادن عصبانیت خود به راننده مقابل، بوق ماشین را به صدا در می‌آورید .

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه

۷. هنگام کنار کشیدن یا تغییر مسیر یادتان می‌رود به آینه‌های بغل و بالا سر نگاه کنید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه

۸. در یک جاده لغزنده سریع ترمز گرفته اید و در اثر سر خوردن وارد یک مسیر انحرافی شده اید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه

۹. با چنان سرعتی از تقاطع عبور می‌کنید که راننده‌ای که حق تقدم در عبور دارد ناچار شود بایستد و به شما اجازه عبور دهد.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۱۰. محدودیت سرعت در خیابان‌های داخل شهر را نادیده می‌گیرید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۱۱. هنگامی که قصد استفاده از چیزی مثل شیشه پاک کن اتومبیل را دارید، چیز دیگری مثل چراغ‌ها را روشن می‌کنید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۱۲. هنگام چرخش به راست نزدیک است با موتور سواری که ناگهان در همان سمت ظاهر شده تصادف کنید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۱۳. متوجه تابلوی حق تقدم نشده اید و نزدیک بوده است با وسیله نقلیه‌ای که حق تقدم داشته است، تصادف کنید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۱۴. متوجه سرعت بالای اتومبیل خود نیستید و از تقاطع عبور می‌کنید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۱۵. متوجه راهنما زدن راننده اتومبیل کناری برای چرخش به چپ نمی‌شوید و از او سبقت می‌گیرید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۱۶. برای نشان دادن عصبانیت خود به راننده مقابل، او را تعقیب می‌کنید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۱۷. به هنگام حرکت در بلوار اگر متوجه بسته بودن مسیری شوید که در آن حرکت می‌کنید، به طور ناگهانی وارد مسیر دیگر می‌شوید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۱۸. فراموش می‌کنید که پارکینگ اتومبیل خود را در کجا پارک کرده اید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۱۹. از سمت راست راننده آهسته سبقت می‌گیرید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۲۰. با هدف جلو زدن از اتومبیل کناری تان چراغ راهنمایی را نادیده می‌گیرید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۲۱. تابلوی خیابان را اشتباه می‌خوانید و در میدان به سمت خیابان نادرستی می‌روید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۲۲. آنقدر با فاصله کمی از اتومبیل جلویی تان حرکت می‌کنید که در شرایط اضطراری امکان توقف بسیار سخت است.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه   
۲۳. با وجود اینکه می‌دانید چراغ راهنمایی برای شما قرمز شده است از تقاطع عبور می‌کنید.

هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه

- 
۲۴. اگر از دست برخی رانندگان عصبانی شوید، خشم خود را با هر وسیله‌ای به او نشان می‌دهید.  
هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه
۲۵. ناگهان متوجه می‌شوید که اسم و محل خیابانی را که در آن در حال حرکت هستید نمی‌دانید.  
هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه
۲۶. هنگام سبقت گرفتن سرعت اتومبیلی را که از مقابل می‌آید کمتر از حد تخمین می‌زنید.  
هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه
۲۷. محدودیت سرعت در بلوار را نادیده می‌گیرید.  
هرگز  خیلی کم  کم  برخی اوقات  زیاد  تقریباً همیشه

### پیوست ۳

#### پرسشنامه مشکلات در نظم جویی هیجانی

پاسخگوی گرامی، در این پرسشنامه تعدادی عبارت ملاحظه می‌کنید. پاسخ درست و نادرست وجود ندارد. نظر شما هر چه باشد برای ما ارزشمند است. لطفاً با کشیدن دایره کوچکی به دور عدد متناظر با گزینه مورد نظرتان، پاسخ خود را مشخص کنید. نام و مشخصات شما خواسته نشده تا با آرامش خاطر و صداقت بیشتری پاسخ دهید. از اینکه به همه موارد پاسخ می‌دهید، سپاسگزاریم.

کاملاً موافق = ۵   موافق = ۴   بی نظر = ۳   مخالف = ۲   کاملاً مخالف = ۱

ردیف	سوالات	۱ کاملاً مخالف	۲ مخالف	۳ بی نظر	۴ موافق	۵ کاملاً موافق
۱	احساساتم برایم شفاف و واضح است.					
۲	به این که چطور احساساتم را در میابم توجه دارم .					
۳	هیجانان خودم را شدید و خارج از کنترل حس میکنم.					
۴	نمیدانم چطور احساساتم را تجربه میکنم.					
۵	در فهم معنای پشت احساساتم، مشکل دارم.					
۶	متوجه احساساتم هستم.					
۷	دقیقاً میدانم چطور احساساتم را تجربه می‌کنم.					
۸	به اینکه چه احساسی دارم فکر می‌کنم.					
۹	در مورد اینکه چطور احساساتم را تجربه میکنم سردرگم و گیج هستم.					
۱۰	وقتی ناراحت هستم، به احساساتم بها میدهم و آنها را تصدیق می‌کنم.					
۱۱	وقتی ناراحت هستم، از دست خودم عصبانی می‌شوم که چنین احساسی دارم.					
۱۲	وقتی ناراحت هستم، از اینکه چنین احساسی دارم، خجالتزده می‌شوم.					
۱۳	وقتی ناراحت هستم، در انجام کارها مشکل پیدا می‌کنم.					
۱۴	وقتی ناراحت هستم، غیرقابل کنترل می‌شوم.					
۱۵	وقتی ناراحت هستم، میدانم که این حالت برای مدتها باقی خواهد ماند.					
۱۶	وقتی ناراحت هستم، می‌دانم که در نهایت خیلی احساس غمگینی خواهم کرد.					
۱۷	وقتی ناراحت هستم، به سختی میتوانم روی سایر مسائل تمرکز کنم.					
۱۸	وقتی ناراحت هستم، احساس می‌کنم اختیارم دست خودم نیست.					
۱۹	وقتی ناراحت هستم، باز هم می‌توانم کارهایم را انجام دهم.					
۲۰	وقتی ناراحت هستم، از این که چنین احساسی دارم خجالت زده می‌شوم.					
۲۱	وقتی ناراحت هستم، احساس میکنم ضعیف هستم.					

					وقتی ناراحت هستم، احساس می‌کنم می‌توانم رفتارهایم را کنترل کنم.	۲۲
					وقتی ناراحت هستم، از داشتن چنین احساسی احساس گناه می‌کنم.	۲۳
					وقتی ناراحت هستم، تمرکز کردن برایم دشوار می‌شود.	۲۴
					وقتی ناراحت هستم، در کنترل رفتارهایم دچار مشکل می‌شوم.	۲۵
					وقتی ناراحت هستم، معتقدم کاری وجود ندارد که با انجام آن احساس بهتری پیدا کنم.	۲۶
					وقتی ناراحت هستم، از دست خودم کلافه می‌شوم که چنین احساسی دارم.	۲۷
					وقتی ناراحت هستم، احساس خیلی بدی در مورد خودم پیدا می‌کنم.	۲۸
					وقتی ناراحت هستم، معتقدم که غرق شدن در ناراحتی تنها کاری است که می‌توانم انجام دهم.	۲۹
					وقتی ناراحت هستم، رفتارهایم از کنترلم خارج می‌شود.	۳۰
					وقتی ناراحت هستم، به سختی میتوانم به چیز دیگری فکر کنم.	۳۱
					وقتی ناراحت هستم، خیلی طول میکشد که احساس بهتری پیدا کنم.	۳۲
					وقتی ناراحت هستم، هیجاناتم را طاقت فرسا حس می‌کنم.	۳۳

## پیوست ۴

### پرسشنامه پرخاشگری

ردیف	سوالات	هرگز ۰	به ندرت ۱	گاهی اوقات ۲	همیشه ۳
۱	برخی مسائل جزئی و ناچیز مرا عصبی می‌کند.				
۲	وقتی به وقایع گذشته نظر می‌کنم ، بی اختیار رنجیده میشوم				
۳	کارهای زیادی می‌کنم که بعداً احساس ندامت می‌کنم.				
۴	وقتی چیزهایی مانع تحقق یافتن برنامه‌ها و نقشه‌هایم میشوند ، عصبانی می‌شوم.				
۵	از بی انصافی دیگران عصبانی می‌شوم				
۶	تحمل شکست و ناکامی برای من خیلی مشکل است.				
۷	حتی وقتی عصبانیت خود را از دیگران مخفی می‌کنم ، مدت طولانی در باره آن فکر می‌کنم.				
۸	بعضی از دوستانم عاداتی دارند که مرا بسیار خشمگین می‌کند.				
۹	خودم را سرزنش می‌کنم.				
۱۰	از کارهای احمقانه دیگران عصبانی می‌شوم.				
۱۱	بار سنگینی روی دوشم احساس می‌کنم.				
۱۲	وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرم شدیداً خشمگین می‌شوم.				
۱۳	از تأخیر و تعلل دیگران عصبانی می‌شوم.				
۱۴	وقتی حرفم به کرسی نمی‌نشیند خیلی دلگیر می‌شوم.				
۱۵	وقتی عصبانی می‌شوم کنترلی روی حرفهایم ندارم.				
۱۶	وقتی که خشمگین می‌شوم به دیگران دشنام می‌دهم.				
۱۷	آن قدر خشمگین می‌شوم که رفتارهای غیر منطقی از من سر می‌زند.				
۱۸	در مواضع فکری خود مقاوم و پایدار هستم.				
۱۹	وقتی از کوره به در می‌روم ، توی گوش دیگران می‌زنم.				
۲۰	آن قدر عصبانی می‌شوم که چیزی را پرتاب می‌کنم.				
۲۱	افکار بدی در سر می‌پرورانم که مرا دچار احساس شرمندگی می‌کند.				
۲۲	دیگران مرا فردی خشن و پرخاشگر تلقی می‌کنند.				
۲۳	اگر در مغازه‌ای ، فروشنده‌ای با من بد رفتاری بکند، جار و جنجال به راه می‌اندازم.				
۲۴	اگر فردی مطلبی احمقانه بگوید حقش را کف دستش می‌گذارم.				
۲۵	اگر یک اتومبیل در حین عبور از کنار من احتیاط نکند ، بر سر راننده آن فریاد می‌کشم.				
۲۶	با هر کس که به من یا خانواده‌ام توهین کند درگیر می‌شوم.				
۲۷	اگر فردی به من صدمه بزند، من هم به او صدمه می‌زنم.				
۲۸	به ورزشهای خشن علاقه دارم.				
۲۹	مردمی که آرام می‌دهند تنش‌شان برای کتک می‌خارد.				
۳۰	وقتی که دیگران با من مخالفت می‌کنند، با آنها جر و بحث می‌کنم.				

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