****

**پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران**

پرسشنامه 71 جمله است هريك از جملات را به دقت بخوانيد و درستي آن را در مورد خودتان با درج علامت (× ) در پاسخنامه مشخص كنيد . هر مورد که علامت (× ) نداشته باشد پاسخ شما "خیر" محسوب خواهد شد  .

1) اشتهاي خوبي دارم .
2) بيشتر صبح ها خوش و سرحال از خواب بر مي خيزم .
3) زندگي روزانه من پر از چيزهايي است كه برايم جالبند.
4) موقع كار فشار و ناراحتي زيادي احساس مي كنم .
5) گاهي فكرهاي بدي مي كنم كه نمي شود درباره آن صحبت كرد .
6) به ندرت دچار يبوست مي شوم .
7) بعضي وقتها خيلي دلم مي خواهد خانواده ام را ترك كنم .
8) گاهي اوقات آن چنان به گريه يا خنده مي افتم كه نمي توانم جلوي آن را بگيرم .
9) هر چند وقت يك بار تهوع و استفراغ ناراحتم مي كند .
10) به نظرم هيچ كس مرا درك نمي كند .
11) گاهي دلم مي خواهد ناسزا بگويم .
12) هر چند شب يك بار دچار كابوس مي شوم ( خوابهاي وحشتناك مي بينم ) .
13) برايم مشكل است كه حواسم را روي كاري متمركز كنم .
14) من تجربه هاي مخصوص و عجيبي داشته ام
15) اگر ديگران برايم نزده بودند من بيشتر موفق بودم .
16) در دوران جواني مرتكب سرقتهاي جزيي شده ام .
17) گاه بگاه روزها ، هفته ها و حتي ماهها بوده كه دست و دلم به كاري نرفته است .
18) خوابم آشفته است .
19) با ديگران كه هستم تحمل شنيدن حرفهاي عجيب و غريب آنها را ندارم .
20) اكثر كساني كه مرا مي شناسند از من خوششان مي آيد .
21) اغلب مجبور بوده ام از كساني اطاعت كنم كه به اندازه من نمي فهميدند .
22) كاش به اندازه ديگران خوشحال بودم .
23) فكر مي كنم بسياري از مردم براي جلب كمك وهمدردي ديگران بدبختي هاي خود را بزرگتر جلوه مي دهند .
24) بعضي وقتها خشمگين مي شوم .
25) واقعا" اعتماد به نفس ندارم .
26) خيلي كم از پرش و تكان ماهيچه هايم ناراحت مي شوم .
27) خيلي وقتها احساس مي كنم كه مرتكب كار زشت و خطايي شده ام .
28) بيشتر اوقات خوشحالم .
29) بعضي اشخاص آن قدر تحكم مي كنند كه حتي وقتي مي دانم حق با آنها است دلم مي خواهد بر خلاف آن چه مي خواهند رفتار كنم .
30) معتقدم بر ضد من توطئه چيني مي شود .
31) اغلب مردم حاضرند حتي با شيوه هاي غير عادلانه به منافع و مزايايي برسند .
32) معده ام خيلي ناراحتم مي كند .
33) اغلب نمي فهمم چرا آنقدر بد خلق و بد قلق بوده ام .
34) بعضي اوقات افكارم سريعتر از آن بوده كه بتوانم به زبان بياورم .
35) فكر مي كنم زندگي خانوادگيم به خوبي زندگي اغلب كساني است كه مي شناسم .
36) گاهي وقتها احساس مي كنم كه واقعا"آدم بي مصرفي هستم .
37) در چند سال اخير بيشتر اوقات حالم خوب بوده است .
38) در زندگي من مواقعي بوده است كه در آن دست به كارهايي زده ام كه بعدها نمي دانستم چه بوده است .
39) احساس مي كنم غالبا" بي دليل مجازات شده ام .
40) هيچوقت حالم بهتر از حالا نبوده است .
41) برايم مهم نيست كه ديگران درباره من چه فكر مي كنند .
42) حافظه ام خوب است .
43) گفتگو با غريبه ها برايم دشوار است .
44) اغلب سرتا پا احساس ضعف مي كنم .
45) به ندرت دچار سردرد مي شوم .
46) تا به حال اشكالي در حفظ تعادل خود موقع راه رفتن نداشته ام .
47) بين كساني كه مي شناسم بعضي ها را دوست ندارم .
48) كساني هستند سعي دارند افكار و عقايد مرا بدزدند .
49) كاش اين قدر خجالتي نبودم .
50) معتقدم گناهانم غير قابل بخشش هستند .
51) غالبا" از چيزي دلواپسم .
52) رفقايم غالبا" مورد پسند مادر و پدرم نبوده اند .
53) كمي پشت سر ديگران غيبت مي كنم .
54) بعضي وقتها احساس مي كنم كه خيلي آسان تصميم مي گيرم .
55) تقريبا" هيچ وقت تپش قلب يا تنگي نفس نداشته ام .
56) زود از جا در مي روم و زود آرام مي گيرم .
57) بعضي وقتها آن قدر بي قرار بوده ام كه نمي توانسته ام يك جا بند شوم .
58) والدين و اعضاء خانواده ام بيش از حد از من ايراد مي گيرند .
59) براي هيچ كس چندان مهم نيست چه به سرم مي آيد .
60) سوء استفاده از كسي كه خود چنين امكاني را مي دهد ، بد نمي دانم .
61) گاهي اوقات احساس مي كنم سرشار از انرژي هستم .
62) قدرت بينايي من به خوبي سالهاي گذشته است .
63) خيلي كم متوجه شده ام كه گوشم زنگ يا وزوز كند .
64) يكي دو بار احساس كرده ام كه كسي سعي دارد با تلقين و هيپنوتيزم مرا وادار به انجام كارهايي بكند .
65) مواقعي بوده است كه بدون علت خاص و برخلاف معمول با نشاط بوده ام .
66) حتي وقتي با ديگرانم احساس تنهايي مي كنم .
67) فكر مي كنم تقريبا" هر كس براي اين كه به دردسر نيفتد دروغ خواهد گفت .
68) من حساس تر از ديگران هستم .
69) مواقعي است كه مغزم كندتر از حد معمول كار مي كند .
70) غالبا" مردم مرا نا اميد مي كنند .
71) در استعمال دخانيات افراط كرده ام . يا در خوشگذراني افراط کرده ام .