



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

نام: سن: جنسیت: مذکر مؤنث تاریخ:

لطفاً از فهرست درجه بندی شده که در مقابل شماست، استفاده کرده و دور شماره‌ای را خط بکشید که به بهترین وجه

متعکس کننده کیفیت پاسخ‌هایی است که شما غالباً تجربه می‌کنید.

هرگز	خیلی کم	کم	گاهی اوقات	زیاد	خیلی زیاد	هست
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶

همیشه	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	
							۱۰- وقتی که در یک گروهمایی بزرگ با افراد زیر هستم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۱۱- وقتی که در یک کافه یا رستوران با افراد زیر هستم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۱۲- وقتی که در یک موقعیت جدید با افراد زیر هستم، احساس اضطراب می‌کنم و نمی‌دانم که چه کاری باید انجام دهم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۱۳- وقتی که در یک موقعیت با افراد زیر روبرو می‌شوم، احساس اضطراب می‌کنم و نمی‌دانم که چه کاری باید انجام دهم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۱۴- هنگامی که با افراد زیر در موقعیت‌های بیجده و ناراحت کننده هستم احساس اضطراب می‌کنم و نمی‌دانم چه کاری باید انجام دهم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام

میانگین	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۱۵- وقتی که با افراد زیر راجع به احساسات درونی‌ام (شخصی‌ام) گفتگو می‌کنم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۱۶- وقتی در برابر افراد زیر ابراز عقیده می‌کنم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۱۷- وقتی که راجع به کارم با افراد زیر صحبت می‌کنم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۱۸- وقتی که به افراد زیر مراجعه می‌کنم و یا شروع به گفتگو با آنها می‌کنم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی

همیشه	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	
							۱۹- وقتی که با هر یک از افراد زیر بیشتر از چند دقیقه مراوده داشته باشم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۲۰- به هنگام نوشیدن (هر نوع نوشیدنی) و یا غذا خوردن در حضور افراد زیر هستم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۲۱- وقتی که در حال نوشتن یا تایپ کردن در حضور افراد زیر هستم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۲۲- وقتی که در حضور افراد زیر صحبت می‌کنم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۲۳- وقتی که توسط افراد زیر مورد انتقاد یا تندی واقع می‌شوم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام

همیشه	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۲۴- من سعی می‌کنم از موقعیتهای اجتماعی که افراد زیر حضور دارند، اجتناب کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۲۵- من موقعیتهای اجتماعی را که افراد زیر آنجا حضور دارند، ترک می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۲۶- من قبل از ورود به یک موقعیت اجتماعی، راجع به همه چیزهایی که می‌تواند اشتباه از کار درآید، فکر می‌کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افکار که در آن هنگام به ذهنم می‌آیند عبارتند از:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	همیشه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	خیلی زیاد
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	زیاد
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	گاهی اوقات
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	کم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	خیلی کم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	هرگز
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱- آیا درست لباس خواهم پوشید؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲- احتمالاً مرتکب اشتباهی خواهم شد و فرد احتمالی به نظر خواهم رسید
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۳- اگر کسی با من صحبت نکند، چه کار خواهم کرد؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۴- اگر جریان صحبتها قطع شود، من راجع به چه چیزی می‌توانم حرف بزنم؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۵- مردم متوجه می‌شوند که من چقدر مضطربم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۷- قبل از اینکه به یک موقعیت اجتماعی وارد شوم، احساس اضطراب می‌کنم

همیشه	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۸- وقتی کسی یک موقعیت اجتماعی صحبت می‌کنم صدایم می‌گیرد یا تغییر می‌کند
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۹- معمولاً تا وقتی که دیگران با من صحبت نکنند، من نمی‌توانم با آنها شروع به صحبت کنم
							۳۰- وقتی که در یک موقعیت اجتماعی هستم، افکار آشفته‌ای به ذهنم می‌آید، مثلاً:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- آرزو می‌کنم ای کاش می‌توانستم به کلی موقعیت را ترک کرده و یا از آن اجتناب کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- اگر دوباره قاطی کنم، واقعاً اعتمادم را از دست خواهم داد
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- باعث می‌شوم مردم چه برداشتی از من بکنند؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- شاید هر چه بگویم، در نظر دیگران احمقانه بنظر برسد.
							۳۱- قبل از اینکه به یک موقعیت اجتماعی وارد شوم، موارد زیر را تجربه می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	تعریق (عرق کردن)
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	تک‌تکر ادراک
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	طپش قلب
							۳۲- در موقعیتهای اجتماعی موارد زیر به من دست می‌دهد:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- تعریق (عرق کردن)
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- سرخ شدن (از شدت خجالت)
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- لرزیدن
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- تک‌تکر ادراک
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- طپش قلب
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۳۳- وقتی که در خانه تنها هستم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۳۴- وقتی که در یک مکان ناآشنا هستم، احساس اضطراب می‌کنم

ردیف	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	شرح
۳۵	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی که در ازوسایل حمل و نقل عمومی (مثل: اتوبوس، قطار، هواپیما) هستم، احساس اضطراب می‌کنم
۳۶	۶	۵	۴	۳	۲	۱	هنگام عبور از خیابانها، احساس اضطراب می‌کنم
۳۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی که در مکانهای عمومی پر ازدحام (مثل: فروشگاهها، کلیسا، سینما، رستورانها، و غیره) هستم، احساس اضطراب می‌کنم
۳۸	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی در فضاهای باز و وسیع (بزرگ) قرار می‌گیرم، احساس اضطراب می‌کنم
۳۹	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی که به جاهایی (مثل: آسانسور، تونلها، و غیره) وارد می‌شوم، احساس اضطراب می‌کنم
۴۰	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی در مکانهای مرتفع (مثل: ساختمانهای بلند) قرار می‌گیرم، احساس اضطراب می‌کنم
۴۱	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی که مدت زیادی منتظر (کسی یا چیزی) می‌شوم، احساس اضطراب می‌کنم
۴۲	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مراقبی وجود دارد که احساس می‌کنم باید چیزی را بچسبم، چون می‌ترسم بیفتم
۴۳	۶	۵	۴	۳	۲	۱	هنگام ترک خانه و رفتن به جاهای مختلف با یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستانم به آنجا می‌روم
۴۴	۶	۵	۴	۳	۲	۱	هنگامی که سوار ماشین هستم، احساس اضطراب می‌کنم
۴۵	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مکانهای معینی وجود دارد که نمی‌توانم وارد آن مکانها شوم، زیرا احساس می‌کنم که آنجا گیر بیفتم (به دام بیفتم)

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به [سایت مادسیج](http://www.questionnaire1.com) مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.