



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

کاملاً درست	تا حدی درست	تا حدی غلط	کاملاً غلط	عبارت
				۱- برای رهایی از گرفتاری به راه‌های زیادی فکر می‌کنم.
				۲- وقتی هدفی را برای خودم تعیین می‌کنم با همه وجود دنبالش می‌کنم.
				۳- بیشتر وقتها احساس خستگی می‌کنم
				۴- برای هر مشکلی راه‌های زیادی وجود دارد.
				۵- در بحث‌ها به آسانی کوتاه می‌آیم.
				۶- برای بدست آوردن چیزهایی که برایم مهم هستند به راه‌های گوناگونی فکر می‌کنم.
				۷- نگران سلامتی ام هستم.
				۸- در جاهایی که دیگران ناامید می‌شوند من می‌توانم راه‌هایی پیدا کنم.
				۹- تجربه‌های گذشته‌ام، آینده خوبی را برایم تضمین می‌کند.
				۱۰- موفقیت‌های بسیار بزرگی در زندگی‌ام داشته‌ام.
				۱۱- معمولاً خودم به اشتباهاتم پی می‌برم.
				۱۲- هدف‌هایی که برایم مناسب هستند دنبال می‌کنم.

تعدادی از عبارت هایی که مردم برای توصیف خود از آنها استفاده می کنند در زیر آمده است. هر یک از عبارت ها را بخوانید و سپس روی دایره مناسب در سمت چپ عبارت علامتی بزنید که نشان می دهد شما همین لحظه یعنی همین الآن چه احساسی دارید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست. وقت زیادی را صرف هیچ عبارتی نکنید، بلکه پاسخی دهید که به نظر می رسد به بهترین وجه احساسات شما را در حال حاضر توصیف می کند.

خیلی زیاد	متوسط	تا حدی	اصلاً	
				۱- احساس آرامش می کنم.
				۲- احساس ایمنی می کنم.
				۳- نا آرام (هیجان زده) هستم.
				۴- احساس می کنم اعصابم خرد شده است.
				۵- احساس می کنم سر حال هستم.
				۶- احساس می کنم اضطراب دارم.
				۷- الآن نگران بدبختی های احتمالی خودم هستم.
				۸- احساس رضایت می کنم.
				۹- احساس می کنم هول شده ام.
				۱۰- احساس راحتی می کنم.
				۱۱- احساس می کنم اعتماد به نفس ندارم.
				۱۲- احساس می کنم عصبی هستم.
				۱۳- عصبانی هستم.
				۱۴- احساس تردید (دودلی) می کنم.
				۱۵- آرام هستم.
				۱۶- احساس می کنم قانع (راضی) هستم.
				۱۷- نگران هستم.
				۱۸- احساس می کنم گیج شده ام.
				۱۹- احساس می کنم ثابت قدم هستم.
				۲۰- احساس می کنم خوشنود هستم.

تعدادی از عبارت هایی که مردم برای توصیف خود از آنها استفاده می کنند در زیر آمده است. هر یک از عبارت ها را بخوانید و سپس روی دایره مناسب در سمت چپ عبارت علامتی بزنید که نشان می دهد شما به طور کلی چه احساسی دارید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست. وقت زیادی را صرف هیچ عبارتی نکنید، بلکه پاسخی دهید که به نظر می رسد به بهترین وجه احساسات شما را به طور کلی توصیف می کند.

خیلی زیاد	متوسط	تا حدی	اصلاً	
				۲۱- احساس می کنم خوشنود هستم.
				۲۲- احساس می کنم عصبی و بی قرار هستم.
				۲۳- احساس می کنم از خودم رضایت دارم.
				۲۴- ای کاش به اندازه دیگران خوشحال بودم.
				۲۵- احساس می کنم مثل اینکه شکست خورده ام.
				۲۶- احساس می کنم راحت (آسوده) هستم.
				۲۷- آرام، خونسرد و خاطر جمع هستم.
				۲۸- احساس می کنم مشکلات به قدری روی هم جمع شده که نمی توانم بر آنها غلبه کنم.
				۲۹- درباره چیزی که واقعاً مهم نیست، بیش از حد نگران می شوم.
				۳۰- خوشحالم.
				۳۱- افکار پریشانی دارم.
				۳۲- اعتماد به نفس ندارم.
				۳۳- احساس ایمنی می کنم.
				۳۴- به آسانی تصمیم می گیرم.
				۳۵- احساس می کنم بی کفایت هستم.
				۳۶- قانع (راضی) هستم.
				۳۷- فکر بی اهمیتی از ذهنم می گذرد و آزارم می دهد.
				۳۸- ناامیدی ها را آنقدر جدی می گیرم که نمی توانم ذهن خود را از آنها خلاص کنم.
				۳۹- آدم ثابت قدمی هستم.
				۴۰- وقتی به دلخوشی ها و علاقه های اخیر خود فکر می کنم، ناراحت یا آشفته می شوم.

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