



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

### پرسشنامه حوزه‌های نگرانی

جنسیت: \_\_\_\_\_ سن: \_\_\_\_\_ مجرد  متأهل  رشته تحصیلی: \_\_\_\_\_

لطفاً یکی از مربع‌ها را که به طور واقعی میزان نگرانی شما را در مورد مسائل زیر نشان می‌دهد انتخاب کرده و در داخل آن علامتی بزنید.

خیلی	تقریباً زیاد	کمی	هیچ	
				۱- نگرانم که مبادا پولم تمام شود.
				۲- نگرانم که نتوانم با جرأت رفتار کرده و یا نتوانم عقایدم را بیان کنم.
				۳- نگرانم که دورنمای شغلی‌ام در آینده خوب نباشد.
				۴- نگرانم که خانواده‌ام برخی از کارهایی که می‌کنم را نپسندند و از دستم عصبانی شوند.
				۵- نگرانم که مبادا هرگز به آرزوهایم نرسم.
				۶- نگرانم که نتوانم میزان کارم را به روز نگه دارم.
				۷- نگرانم که مبادا مشکلات مالی تعطیلات و مسافرت‌هایم را محدود سازد.
				۸- از اینکه تمرکز حواس ندارم نگرانم.
				۹- از این نگرانم که نتوانم چیزهایی را که می‌خواهم فراهم سازم.
				۱۰- از این نگرانم که احساس ناامنی به من دست دهد.
				۱۱- از این نگرانم که مبادا نتوانم هزینه‌های زندگی‌م را بپردازم.
				۱۲- از این نگرانم که که شرایط و امکانات زندگی‌م نامناسب است.
				۱۳- از این نگرانم که زندگی‌م هیچ معنایی نداشته باشد.
				۱۴- از این نگرانم که به اندازه کافی تلاش نکنم.
				۱۵- از این نگرانم که که مبادا دیگران تأییدم نکنند.
				۱۶- از این نگرانم که نتوانم یک رابطه دائمی با فردی دیگر را حفظ کنم.
				۱۷- از اینکه کارم را نیمه تمام رها کنم مرا نگران می‌کند.
				۱۸- از اینکه اعتماد به نفس ندارم نگرانم.
				۱۹- از اینکه جذاب و زیبا نیستم نگرانم.
				۲۰- نگرانم که مبادا خود را در نظر دیگران احمق جلوه دهم.
				۲۱- نگرانم که مبادا دوستان صمیمی خود را از دست بدهم.

				۲۲- نگرانم که مبادا پیشرفت زیادی نکنم.
				۲۳- از این نگرانم که مبادا دوست داشتنی نباشم.
				۲۴- نگرانم که مبادا دیر سر قرار برسم.
				۲۵- نگرانم که مبادا در محل کارم مرتکب اشتباه شوم.

لطفاً با زدن علامت در مربع مناسب مشخص کنید که در هر یک از  
زمینه‌های زیر میزان نگرانی‌تان چقدر است.

تقریباً همیشه	اغلب	گاهی	تقریباً هیچ	
				۱- نگرانی‌های مالی
				۲- تکالیف درسی و تحصیلی (زمان تحویل تکالیف درسی و کارهای عملی، امتحان)
				۳- تسهیلات زندگی
				۴- نگرانی‌های بهداشتی یا سلامتی
				۵- آینده شغلی
				۶- مسائل جاری جهان (مشکلات سیاسی و اقتصادی)
				۷- روابط فردی و خانوادگی
				۸- مسائل و موضوعات مذهبی
				۹- موضوعات محیط
				۱۰- آنچه مردم در خصوص من فکر می‌کنند.

### بسمه تعالی

خواهشمندیم جملات زیر را به دقت بخوانید. جملاتی را که با احساس و فکر شما هماهنگ است، آنها را مطابق با روش کلی زندگی خود می‌یابید جلوی جمله مورد نظر (بلی) و در غیر این صورت (خیر) ضربدر بگذارید. لطفاً توجه داشته باشید که به تمامی جملات پاسخ دهید.

سن: ..... تحصیلات: ..... (جنس مرد  زن ) (مجرد  متأهل ) (بومی  غیربومی )  
ترتیب تولد (اول  آخر  غیره )

- ۱- اغلب به خواسته‌های دیگران آنقدر اهمیت می‌دهم که از خواسته‌ها و اهداف خود باز می‌مانم ..... بله
- ۲- موفق نشدن در کارها برایم غیرقابل تحمل است ..... بله
- ۳- اشتباه یک انسان دلیل بر بد بودن او نیست، زیرا همه انسان‌ها گاه مرتکب اشتباه می‌شوند ..... بله
- ۴- در برابر حوادث و شرایط ناخواسته آنقدر ناراحت و آشفته می‌شوم که قدرت هر کاری را برای بهبود آنها از دست می‌دهم ..... بله
- ۵- دیگران نمی‌توانند مرا ناراحت کنند بلکه خردم باعث ناراحتی خویش می‌شوم ..... بله
- ۶- با حوادث ناخوشایندی که امکان تغییر آنها وجود ندارد کنار می‌آیم ..... بله
- ۷- از اینکه مسئولیت‌های مختلف در زندگی داشته باشم بسیار خوشحال می‌شوم ..... بله
- ۸- فکر می‌کنم همیشه باید کسی باشد تا به من در تصمیم‌گیری‌هایم کمک کند ..... بله
- ۹- غالباً روال گذشته زندگی‌م را دنبال می‌کنم تا اینکه بخواهم در آن تغییری ایجاد کنم ..... بله
- ۱۰- اگر نتوانم رفتار بد دیگران را تغییر دهم، سعی می‌کنم با آنها کنار بیایم ..... بله
- ۱۱- در صورتی که راه کامل و بی‌عیبی برای مشکلاتم پیدا نکنم، به شدت آشفته و مضطرب شده و احساس گناه می‌کنم ..... بله
- ۱۲- برایم چندان مهم نیست که دیگران مرا دوست داشته باشند ..... بله
- ۱۳- به دلیل شکست‌هایم در زندگی، خود را بی‌ارزش یا کم‌ارزش نمی‌دانم ..... بله
- ۱۴- حتی اشتباهات غیرعمدی دیگران را هم نمی‌توانم ببخشم ..... بله
- ۱۵- دلیلی وجود ندارد که همیشه مسائل و امور زندگی آنطور که من می‌خواهم باشند ..... بله
- ۱۶- همیشه دیگران باعث آشفتگی من می‌شوند ..... بله
- ۱۷- نسبت به خطرات و ناراحتی‌هایی که ممکن است در آینده پیش بیاید خیلی نگران و مضطرب می‌شوم ..... بله
- ۱۸- معمولاً مسئولیت کمتری می‌پذیرم تا آرامش بیشتری داشته باشم ..... بله
- ۱۹- اغلب کارهایم را خود انجام می‌دهم و در صورت نیاز از دیگران کمک می‌گیرم ..... بله
- ۲۰- حوادث ناگوار گذشته نمی‌توانند در روال عادی زندگی خللی ایجاد کنند ..... بله
- ۲۱- در مواجهه با مشکلات دیگران آنقدر آشفته می‌شوم که نمی‌توانم به آنها کمکی بکنم ..... بله
- ۲۲- توقع ندارم برای تمام مشکلاتم حتماً کامل‌ترین راه‌حل را پیدا کنم ..... بله