



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

بسمه تعالی

خواهشمندیم جملات زیر را به دقت بخوانید. جملاتی را که با احساس و فکر شما هماهنگ است. لطفاً توجه داشته باشید که به تمامی جملات پاسخ دهید، برای پاسخدهی به سؤالات ابتدا اضطراب امتحان خود را در نظر بگیرید و در مورد هر سؤال به خود نمره ۰ تا ۳ بدهید، اگر اغلب اوقات است نمره ۳ و اگر هرگز دچار اضطراب نمی‌شوید ۰ را انتخاب کنید.

هرگز	بندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	سؤالات پرسشنامه اضطراب امتحان (TAI)
				۱- با وجود تلاش زیاد باز هم نمی‌توانم موقع امتحان تمرکز حواس داشته باشم.
				۲- هر چه به روز امتحان نزدیکتر می‌شوم، یادگیری مطالب برایم دشوارتر می‌شود.
				۳- قبل از شروع امتحان خیلی ناآرام و بی‌قرار می‌شوم.
				۴- حتی وقتی درسی را خوب خوانده‌ام باز هم موقع امتحان دچار دلهره می‌شوم.
				۵- دلواپسم که مبادا در امتحان نمره خوبی نگیرم.
				۶- در جلسه امتحان برای جواب دادن به سؤالات احساس ناتوانی می‌کنم.
				۷- هر چه سؤالات امتحان دشوارتر باشد نگرانی و دلهره‌ام در جلسه امتحان بیشتر است.
				۸- در باره‌ی شکست در امتحان زیاد فکر می‌کنم.
				۹- در ایام امتحانات دچار ناآرامی و بی‌قراری می‌شوم.
				۱۰- به محض اینکه چشم‌هایم به سؤالات می‌افتد، حس می‌کنم که هیچکدام را بلد نیستم.
				۱۱- هنگام امتحان آنقدر عصبی می‌شوم که نمی‌توانم سؤالات را بدرستی بخوانم.

				۱۲- بخاطر دستپاچگی در جلسه امتحان، در پاسخ دادن به سؤالات اشتباه می‌کنم.
				۱۳- نگرانم که مبادا از عهده امتحانات برنیایم.
				۱۴- هنگام امتحان نمی‌توانم آرامش خود را حفظ کنم.
				۱۵- بخاطر نگرانی زیاد در مورد امتحان، یک مطلب را بارها می‌خوانم، ولی یاد نمی‌گیرم.
				۱۶- موقع امتحان دچار دلشوره می‌شوم.
				۱۷- اگر در یک امتحان نمره‌ی کم بگیرم در مورد شایستگی و لیاقتم دچار تردید می‌شوم
				۱۸- امتحانات سخت‌تر مرا مضطرب‌تر می‌کند.
				۱۹- به علت عصبی شدن در جلسه امتحان، نتیجه امتحانم خوب نمی‌شود.
				۲۰- هنگام امتحان احساس می‌کنم لبم به شدت می‌زند.
				۲۱- در امتحان نمی‌توانم آنچنان که هستم خودم را نشان دهم.
				۲۲- هنگام امتحان دستپاچه می‌شوم.
				۲۳- هنگام امتحان تمام بدنم می‌لرزد.
				۲۴- نگرانی و ترس از امتحان باعث می‌شود که سؤالات را جا به جا جواب دهم.
				۲۵- ترس از امتحان باعث می‌شود که حقم ضایع گردد.

پیوست ب) پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور و کالوت (۲۰۰۰)

بسمه تعالی

دانش آموز یا دانشجوی عزیز برای پاسخگویی به پرسشنامه اضطراب اجتماعی که در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت طراحی شده است شما با در نظر گرفتن ویژگی‌های خود در موقعیت‌های اجتماعی و پیرامون خود آن را علامت بزنید، و اگر به طور متوسط تا اندازه‌ای را علامت بزنید.

بی نهایت	خیلی زیاد	تا اندازه‌ای	کم	به هیچ وجه	سؤالات
					۱- من از افراد صاحب قدرت و مقام می‌ترسم.
					۲- از اینکه جلوی مردم سرخ شوم ناراحت هستم.
					۳- مهمانها و گردهمایی‌ها مرا می‌ترساند.
					۴- من از صحبت کردن با افرادی که نمی‌شناسم، اجتناب می‌کنم.
					۵- مورد انتقاد قرار گرفتن مرا خیلی می‌ترساند.
					۶- ترس از دستپاچه شدن موجب می‌شود تا از انجام کارها یا صحبت کردن با افراد اجتناب کنم.
					۷- عرق کردن در برابر دیگران مرا آشفته می‌کند.
					۸- از رفتن به مهمانیها اجتناب می‌کنم.
					۹- از فعالیتهایی که در آنها مرکز توجه باشم اجتناب می‌کنم.
					۱۰- صحبت کردن با غریبه‌ها مرا می‌ترساند.
					۱۱- من از صحبت در میان جمع اجتناب می‌کنم.
					۱۲- من همه کار انجام می‌دهم تا مورد انتقاد قرار نگیرم.
					۱۳- زمانی که با مردم هستم تپش قلبم مرا ناراحت می‌کند.
					۱۴- وقتی دیگران مرا زیر نظر خود دارند، از انجام کارها دچار ترس می‌شوم.
					۱۵- احساس خجالتی بودن یا احمق به نظر رسیدن از جمله ترسهای جدی من است.
					۱۶- از صحبت کردن با فردی که صاحب قدرت و مقام است اجتناب می‌کنم
					۱۷- دچار لرزش شدن در جلوی دیگران برایم ناراحت کننده است.

پیوست پ: پرسشنامه باورهای غیر منطقی ایس (REBT)

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 می‌باید جلوی جملات 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....) ترتیب تولد (اول □ آخر □ غیره)

خبر	بلی	سؤالات تفکر غیر منطقی
		۱- اغلب به خواسته‌های دیگران آنقدر اهمیت میدهم که از خواسته‌ها و اهداف خود باز می‌مانم.
		۲- موفق نشدن در کارها برایم غیر قابل تحمل است.
		۳- اشتباه یک انسان دلیل بر بد بودن او نیست، زیرا همه‌ی انسان ها گاه مرتکب اشتباه می‌شوند.
		۴- در برابر حوادث و شرایط ناخواسته آنقدر ناراحت و آشفته می‌شوم که قدرت هر کاری را برای بهبود آنها ندارم.
		۵- دیگران نمی‌توانند مرا ناراحت کنند بلکه خودم باعث ناراحتی خویش می‌شوم.
		۶- با حوادث ناخوشایندی که امکان تغییر آنها وجود ندارد کنار می‌آیم.
		۷- از اینکه مسئولیت‌های مختلف در زندگی داشته باشم بسیار خوشحال می‌شوم.
		۸- فکر می‌کنم همیشه باید کسی باشد تا به من در تصمیم‌گیری‌هایم کمک کند.
		۹- غالباً روال گذشته زندگی را دنبال می‌کنم تا اینکه بخواهم در آن تغییری ایجاد کنم.
		۱۰- اگر نتوانم رفتار بد دیگران را تغییر دهم، سعی می‌کنم با آنها کنار بیایم.
		۱۱- در صورتی که راه کامل و بی‌عیبی برای مشکلات پیدا نکنم، به شدت آشفته و مضطرب می‌شوم.
		۱۲- برایم چندان مهم نیست که دیگران مرا دوست داشته باشند.
		۱۳- به دلیل شکست‌هایم در زندگی، خود را بی‌ارزش یا کم‌ارزش نمی‌دانم.
		۱۴- حتی اشتباهات غیر عمدی دیگران را هم نمی‌توانم ببخشم.
		۱۵- دلیلی وجود ندارد که همیشه مسائل و امور زندگی آنطور که من می‌خواهم باشند.

		۱۶- همیشه دیگران باعث آشفتگی من می‌شوند.
		۱۷- نسبت به خطرات و ناراحتی‌های که ممکن است در آینده پیش بیاید خیلی نگران و مضطرب می‌شوم.
		۱۸- معمولاً مسئولیت کمتری می‌پذیرم تا آرامش بیشتری داشته باشم.
		۱۹- اغلب کارهایم را خود انجام می‌دهم و در صورت نیاز از دیگران کمک می‌گیرم.
		۲۰- حوادث ناگوار گذشته نمی‌توانند در روال عادی زندگیم خللی ایجاد کنند.
		۲۱- در مواجهه با مشکلات دیگران آنقدر آشفتگی می‌شوم که نمی‌توانم به آنها کمک کنم.
		۲۲- توقع ندارم برای تمام مشکلاتم حتماً کامل‌ترین راه حل را پیدا کنم.
		۲۳- ارزش زندگی بسته به این است که دوستانم چقدر مرا دوست دارند.
		۲۴- چون در هر کاری می‌خواهم بهترین باشم از احتمال شکست در آن شدیداً می‌ترسم.
		۲۵- اگر نتوانم به همه‌ی خواسته‌هایم برسیم زندگی برایم هیچ ارزشی ندارد.
		۲۶- گاه افراد دچار اشتباه می‌شوند، اگر به شدت تنبیه و توبیخ گردند، احتمالاً در آینده بیشتر اشتباه خواهند کرد.
		۲۷- حوادث و اتفاقات مرا آشفتگی نمی‌کنند بلکه خودم زندگی را سخت می‌گیرم.
		۲۸- اگر چه روبرو شدن با خاطرات همیشه آسان نیست اما می‌توانم با آنها کنار بیایم.
		۲۹- مسئولیت‌های مختلف را می‌پذیرم تا اعتماد به نفسم را افزایش دهم.
		۳۰- بدون وجود دیگران قادر به حل مشکلات و اداره‌ی امور زندگی خودم نیستم.
		۳۱- خود را اسیر زندگی گذشته‌ام می‌دانم و هی راه فراری از آن نمی‌یابم.
		۳۲- وقتی مشکلی برای دیگران پیش می‌آید معمولاً به کمک آنها می‌شتابم.
		۳۳- انتظار دارم در تمام موقعیت‌ها کامل‌ترین راه حل‌ها را پیدا کنم و مرتکب هیچ اشتباهی نشوم.
		۳۴- هرگاه کارهایم مورد قبول اطرافیان و دوستانم قرار نگیرد، گرچه ناراحت می‌شوم اما به راه خود ادامه می‌دهم.
		۳۵- انتظار دارم در هر کاری به نتیجه خوبی برسم اگر چه کاملاً موفق نشوم.
		۳۶- وقتی انجام کاری را به عهده‌ی کسی می‌گذارم، هیچ اشتباهی را از او نمی‌پذیرم.
		۳۷- اغلب با اتفاقات ناگوار زندگی کنار می‌آیم و خود را با آنها سازگار می‌کنم.
		۳۸- اغلب قادر نیستم خشم خود را که دیگران موجب آن می‌شوند کنترل کنم.
		۳۹- وقتی در معرض خطر جدی هستیم از چاره‌اندیشی عاجز می‌مانم.
		۴۰- معمولاً از پذیرفتن مسئولیت‌ها به دلیل مشکلات احتمالی آنها دوری می‌کنم.
		۴۱- بیشتر برنامه‌هایم را خودم تنظیم می‌کنم بدون اینکه از دیگران کمک بگیرم.
		۴۲- غالباً قادرم خاطرات تلخ و عادات بد گذشته را کنار بگذارم و زندگی جدیدی را بسازم.

		۴۳- با دیدن مشکلات دیگران از زندگی ناامید می‌شوم.
		۴۴- اگر نتوانم برای مشکلاتم بهترین راه حل را پیداکنم تقریباً بدون ناراحتی راه دیگری را در پیش می‌گیرم.
		۴۵- اگر مورد قبول و محبت اطرافیان و دوستانم قرار نگیرم، بسیار مضطرب و نگران می‌شوم.
		۴۶- اگر در هر کاری که انجام می‌دهم کاملاً موفق نشوم احساس بی‌ارزشی می‌کنم.
		۴۷- اگر اشتباهی مرتکب شوم احساس بی‌ارزشی و بدبختی می‌کنم.
		۴۸- وقایع و مسائل زندگی بایستی مطابق میلنم باشد و گرنه تحمل آن برایم خیلی دشوار است.
		۴۹- اگر به خودم تلقین نکنم هیچ مسأله‌ای نمی‌تواند مرا ناراحت کند.
		۵۰- در برخورد با حوادث ترسناک معمولاً چندان نگران نمی‌شوم و واقع بینانه با آنها رو به رو می‌گردم.
		۵۱- زندگی همراه با مسئولیت و تعهد برایم دلپذیر و خوشایند است.
		۵۲- چون از شکست می‌ترسم معمولاً در حل مشکلات به دیگران متکی می‌شوم.
		۵۳- آن چنان خود را تحت تأثیر گذشته می‌بینم که قدرت هیچ تغییری را ندارم.
		۵۴- در برخورد با مشکلات دیگران معمولاً آرامش و تعادل خود را حفظ می‌کنم.
		۵۵- غالباً به منظور یافتن راه حل مشکلاتم آنقدر صبر می‌کنم که فرصت‌های بسیاری را از دست می‌دهم.
		۵۶- انتظار ندارم همه اطرافیان و دوستانم نظراتم را بپذیرند و دوستم داشته باشند.
		۵۷- ضرورتی ندارد در هر کاری همیشه موفق باشم.
		۵۸- اشتباهات دیگران نابخشودنی است و باید مقصر شناخته شوند.
		۵۹- می‌توانم با حوادث تلخ زندگی رو به رو شوم و از آنها درس بگیرم.
		۶۰- همیشه دیگران باعث غم و اندوهم می‌شوند و من نقشی در آن ندارم.
		۶۱- اگر چه می‌دانم نگرانی راجع به بسیاری از مسائل بی‌فایده است در عین حال همیشه به آنها می‌اندیشم و مضطرب می‌شوم.
		۶۲- در صورتی شاد خواهم بود که در زندگی مسئولیت کمتری داشته باشم.
		۶۳- حاضر نیستم که بیش از حد به دیگران وابسته شوم حتی اگر شکست بخورم.
		۶۴- اگر چه می‌پذیرم تحت تأثیر زندگی گذشته‌ام هستم اما می‌توانم مسیر زندگیم را تغییر دهم.
		۶۵- با مشاهده مشکلات دیگران آنقدر ناراحت و آشفته می‌شوم که از حل مشکلات خود نیز باز می‌مانم.
		۶۶- به راحتی و با توجه به امکاناتم مناسب‌ترین تصمیمات را می‌گیرم اگر چه بهترین آنها نباشد.

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