



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

					جملات زیر را بخوانید و آن جمله ای که به بهترین شکل روحیات شما را توصیف می کند علامت بزنید ۱- هرگز (در مورد من صادق نیست) ۲- بتدرت (در مورد من صادق نیست) ۳- گاهی (در مورد من صادق است) ۴- معمولاً (در مورد من صادق است) ۵- همیشه (در مورد من صادق است)
					۱- سعی می کنم برای حل مشکلاتم برنامه ریزی کنم و با دقت عمل کنم
					۲- برآیم سخت است که از زندگی لذت ببرم
					۳- ترجیح می دهم کارهایی را انجام دهم که نحوه انجام آن دقیقاً مشخص شده باشد
					۴- میدانم چگونه از عهده مشکلات سخت برآیم
					۵- با هرکس برخورد می کنم از او خوشم می آید
					۶- سعی می کنم زندگی هدفمندی داشته باشم
					۷- کاملاً برآیم راحت است که عواطفم را بیان کنم
					۸- سعی می کنم نگاه واقع بینانه ای به زندگی داشته باشم و از خیال پردازی بپرهیزم
					۹- من قادر به درک حالتهای هیجانی خود هستم
					۱۰- در ابراز محبتم به دیگران مشکل دارم
					۱۱- در اکثر موقعیت ها به خودم اطمینان دارم
					۱۲- احساس می کنم که دچار مشکل روحی هستم
					۱۳- کنترل خشم برآیم یک مشکل است
					۱۴- شروع فعالیت های تازه برایم مشکل است
					۱۵- در مواجهه با مشکل، مایلم تمام اطلاعات لازم در مورد آن را جمع آوری کنم
					۱۶- دوست دارم به دیگران کمک کنم
					۱۷- لیخند زدن برآیم سخت است
					۱۸- قادر به درک احساسات دیگران نیستم
					۱۹- وقتی با دیگران کار می کنم، تمایل دارم بیشتر به نظرات آنان عمل کنم تا به نظرات خودم
					۲۰- معتقدم می توانم به بالا ترین موفقیتها دست پیدا کنم
					۲۱- من واقعا نمی دانم چه تواناییهایی دارم
					۲۲- نمی توانم نظراتم را برای دیگران بیان کنم
					۲۳- برآیم سخت است که عواطف عمیق خود را با دیگران در میان بگذارم
					۲۴- من اعتماد به نفس ندارم
					۲۵- فکر می کنم از نظر روحی بیمار هستم
					۲۶- نسبت به اکثر کارهایم خوشبین هستم
					۲۷- وقتی شروع به حرف زدن می کنم قطع کردن آن برایم مشکل است
					۲۸- چه طور کلی سازگاری یا محیط برآیم دشوار است
					۲۹- دوست دارم پیش از حل مشکل آن را مرور کنم
					۳۰- سوء استفاده کردن از دیگران برایم مشکل است، به خصوص اگر مستحق آن باشند
					۳۱- فرد شادای هستم
					۳۲- ترجیح می دهم دیگران برآیم تصمیم بگیرند
					۳۳- می توانم بدون عصبی شدن زیاد از عهده فشارها و ناراحتی ها برآیم
					۳۴- نسبت به دیگران خوشبین هستم
					۳۵- برآیم سخت است که عواطفم را درک کنم
					۳۶- در چند سال گذشته موقعیت های اندکی داشته ام
					۳۷- هنگامی که از دست دیگران عصبانی هستم می توانم به آنها بگویم
					۳۸- تجارب عجیب و غریبی دارم که نمی توانم آنها بگویم
					۳۹- دوست شدن با دیگران برآیم آسان است
					۴۰- من برای خود احترام قائل می شوم
					۴۱- کارهای غیر عادی از من سر می زند

					۴۲- زود از کوره در می روم و این باعث مشکلاتی برایم شده است
					۴۳- نمی توانم نظرم را عوض کنم
					۴۴- خوب احساس دیگران را درک نمیکنم
					۴۵- وقتی با مشکل مواجه می شوم در اولین قدم درباره آن فکر و تأمل می پردازم
					۴۶- دیگران به سختی می توانند به من وابسته شوند
					۴۷- از زندگی ام راضی هستم
					۴۸- برایم سخت است که مستقلانه تصمیم بگیرم
					۴۹- تحت فشار، عملکردم خوب نیست
					۵۰- در زندگی ام دست به هیچ کار بدی نمی زنم
					۵۱- از کار هایم لذت نمی ببرم
					۵۲- برایم سخت است عواطف صمیمانه ام را بیان کنم
					۵۳- سایرین افکار مرا درک نمی کنند
					۵۴- دوست دارم جزء بهترین افراد باشم
					۵۵- دوستانم می توانند موضوعات خصوصی خودشان را به من بگویند
					۵۶- درباره خودم احساس خوبی ندارم
					۵۷- من چیزهای عجیبی می بینم که دیگران نمی بینند
					۵۸- دیگران به من می گویند که هنگام بحث صدايت را پائين بياور
					۶۰- موقع حل مشکل ابتدا راه حلهاي مختلف را در نظر ميگيرم سپس بهترين را انتخاب ميکنم
					۶۱- اگرچه اي را ببينم که بخاطر گم کردن پدر و مادرش گریه می کند به او کمک می کنم تا پدر و مادرش را پیدا کند ، حتی اگر در آن لحظه کار زیادی داشته باشم
					۶۲- از بودن با دیگران لذت می برم
					۶۳- من نسبت به این که چه عواطفی دارم هشیارم
					۶۴- احساس می کنم به سختی می توانم اضطرابم را کنترل کنم
					۶۵- من از هیچ چیز ناراحت نمی شوم
					۶۶- نسبت به انجام فعالیتهای مورد علاقه ام رغبتی نشان نمی دهم
					۶۷- وقتی با کسی مخالف باشم میتوانم مخالفتم را بیان کنم
					۶۸- کمتر نسبت به اتفاقات دور و برم توجه دارم و دوست دارم آنچه در اطرافم رخ می دهد را رها کنم
					۶۹- با دیگران راحت کنار می آیم
					۷۰- برایم سخت است که خودم را همتاگونه که هستم ببینم
					۷۱- احساس می کنم از بنم جدا هستم
					۷۲- من اتفاقاتی که برای دیگران رخ می دهد را دنبال می کنم
					۷۳- آدم کم صبر و تحملی هستم
					۷۴- می توانم عادتهاي قبلي ام را ترك کنم
					۷۵- موقع حل مشکلات به سختی می توانم بهترین راه حل را انتخاب کنم
					۷۶- اگر در بعضی مواقع با قانون شکنی مشکلم حل شود این کار را انجام می دهم
					۷۷- افسرده هستم
					۷۸- می دانم در موقعیتهای دشوار چگونه آرامشم را حل کنم
					۷۹- پدر زندگی ام دروغ نگفته ام
					۸۰- من در مواقع سخت هم می توانم کارهایم را ادامه دهم
					۸۱- من دوست دارم کارهایی را که مورد علاقه ام هستند انجام داده و گسترش دهم
					۸۲- برایم سخت است هر وقت که بخواهم نه بگویم
					۸۳- غرق در رویا و خیالپردازی هستم
					۸۴- من و دوستانم به روابط نزدیکمان اهمیت بسیار می دهیم
					۸۵- از شخصیت خودم راضی هستم
					۸۶- عصبانیت من شدید است و نمی توانم خودم را کنترل کنم
					۸۷- برایم دشوار است که در زندگی عادی ام تغییری ایجاد کنم

				۸۸- حتی هنگامی که گرفته و غمگین هستم ، نسبت به آنچه بر من می گذرد هشیارم
				۸۹- هنگام مقابله با پیشامدها درباره همه راه حلها فکر می کنم
				۹۰- به دیگران احترام می گذارم
				۹۱- در زندگی احساس شادی نمی کنم
				۹۲- بیشتر دنبال راه حل هستم تا رهبر
				۹۳- برایم سخت است با امور ناخوشایند روبرو شوم
				۹۴- کاری خلاف قانون انجام نداده ام
				۹۵- از موضوعات مورد علاقه ام لذت می برم
				۹۶- برایم کاملا راحت است که بگویم چه فکری کرده ام
				۹۷- تمایل دارم مسائل را بزرگ جلوه دهم
				۹۸- نسبت به عواطف دیگران حساس هستم
				۹۹- با دیگران روابط خوبی دارم
				۱۰۰- از ظاهری که دارم راضی هستم
				۱۰۱- شخص عجیبی هستم
				۱۰۲- زود از کوره در می روم
				۱۰۳- تغییر در شیوه زندگی برایم دشوار است
				۱۰۴- من فکر می کنم رعایت قانون امر مهمی است
				۱۰۵- روزهای تعطیل را دوست دارم
				۱۰۶- هر چند گاهی مشکلاتی پیش می آید، کلا فکر می کنم اوضاع بر وفق مراد است
				۱۰۷- دوست دارم به دیگران متکی باشم
				۱۰۸- در حل مشکلات مهم به توانایی هایم ایمان دارم
				۱۰۹- از کارهای گذشته پشیمان نیستم
				۱۱۰- تا آنجا که ممکن است سعی می کنم دنبال لذت طلبی نباشم
				۱۱۱- دیگران فکر می کنند من قاطعیت ندارم
				۱۱۲- به راحتی میتوانم از خیالبافی دست بردارم و واقعیت را در نظر بگیرم
				۱۱۳- دیگران مرا فردی اجتماعی می شناسند
				۱۱۴- از آنچه در نظر دیگران هستم خوشحالم
				۱۱۵- افکار عجیبی دارم که دیگران نمی فهمند
				۱۱۶- برایم سخت است عواطفم را بیان کنم
				۱۱۷- بد اخلاق هستم
				۱۱۸- در باره حل مشکلاتم بسیار جدی هستم و به راه حل های مختلف آن فکر می کنم
				۱۱۹- دیدن غم دیگران برایم دشوار است
				۱۲۰- دوست دارم خوش باشم
				۱۲۱- فکر میکنم من بیشتر به دیگران نیازمندم تا دیگران به من
				۱۲۲- مضطرب هستم
				۱۲۳- روحیه خوبی دارم
				۱۲۴- از جریحه دار کردن عواطف دیگران اجتناب می کنم
				۱۲۵- در زندگی برنامه مشخصی ندارم
				۱۲۶- برایم مشکل است که بر سر حقوقم پافشاری کنم
				۱۲۷- نمی توانم مسائل را درست و همانگونه که هستند در نظر بگیرم
				۱۲۸- با دوستانم تماس ندارم
				۱۲۹- با توجه به ضعف ها و قوت هایم درباره خودم احساس خوبی دارم
				۱۳۰- بیه راحتی خشمگین می شوم
				۱۳۱- چنانچه مجبور به ترک خانه شوم نمی توانم خودم را با آن وضعیت سازگار سازم
				۱۳۲- قبل از شروع کار جدید اغلب احساس می کنم در این کار موفق نمی شوم
				۱۳۳- من با علاقه مندی و صداقت به سوالات بالا پاسخ دادم