



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

به نام خدا

مادر عزیز، پرورشی

این پرسشنامه دارای جمله هایی است که شما به آنها احساس، طرز فکر و نحوه فکر و نحوه رفتارتان را در موقعیت ها و زمانهای مختلف توصیف می کنید. هر سوال دارای پنج جواب است:

۱. هرگز ( هرگز در مورد من صادق نیست )
۲. بندرت ( بندرت در مورد من صادق است )
۳. گاهی ( گاهی در مورد من صادق است )
۴. معمولاً ( معمولاً در مورد من صادق است )
۵. همیشه ( همیشه در مورد من صادق است )

دستور العمل

۱. جمله های زیر را بخوانید و آن جمله ای را که به بهترین شکل ، روحیات شما را توصیف می کند، در پاسخنامه علامت بزنید.
۲. پاسخ درست یا غلط یا خوب یا بد وجود ندارد. توجه داشته باشید به جمله ای پاسخ دهید که واقعاً بیانگر حال شماست نه آن چیزی که دوست دارید باشید.
۳. این پرسشنامه محدودیت زمانی ندارد اما سعی کنید سریع پاسخ دهید.
۴. به همه سوالها پاسخ دهید.

با تشکر از توجه شما در پاسخ به سوالها

نام و نام خانوادگی

میزان تحصیلات

سن

سن و جنس فرزند

سوالات					ردیف
همیشه	معمولاً	گاهی	بندرت	هرگز	
					۱ سعی می کنم برای حل مشکلاتم برنامه ریزی کنم و کام به کام پیش بروم.
					۲ برایم سخت است که از زندگی لذت ببرم.
					۳ ترجیح می دهم کارهایی را انجام دهم که نحوه انجام آنها را دیگران دقیقاً برایم مشخص کرده باشد.
					۴ می دانم چگونه از عهده مشکلات سخت برآیم.
					۵ با هر کس برخورد می کنم، از او خوشم می آید.
					۶ سعی می کنم تا حد امکان زندگی ایمن را معنی دار کنم.
					۷ برایم نسبتاً راحت است که احساساتم را بیان کنم.
					۸ سعی می کنم نگاه واقع بینانه ای به زندگی داشته باشم و از خیال پردازی و رویا پردازی بپرهیزم.
					۹ قادر به درک حالتهای هیجانی خود هستم.
					۱۰ در نشان دادن احساسم مشکل دارم.
					۱۱ در اکثر موقعیت ها به خودم اطمینان دارم.
					۱۲ احساس می کنم که دچار مشکل ذهنی هستم.
					۱۳ کنترل خشم برایم دشوار است.
					۱۴ شروع فعالیتهای تازه برایم دشوار است.
					۱۵ وقتی در شرایط دشوار قرار می گیرم، مایلیم تمام اطلاعات لازم را در مورد آن جمع آوری کنم.
					۱۶ دوست دارم به دیگران کمک کنم.
					۱۷ لبخند زدن برایم سخت است.
					۱۸ قادر به درک احساسات دیگران نیستم.
					۱۹ وقتی با دیگران کار می کنم تمایل دارم بیشتر به نظرات آنان اتکاء کنم تا به نظرات خودم.
					۲۰ معتقدم می توانم بر شرایط سخت فائق آیم.
					۲۱ من واقعاً نمی دانم در چه زمینه هایی توانایی بالایی دارم.
					۲۲ نمی توانم نظراتم را برای دیگران بیان کنم.
					۲۳ برایم سخت است که احساسات عمیق خود را با دیگران در میان بگذارم.
					۲۴ اعتماد به نفس ندارم.
					۲۵ فکر می کنم عقلم را از دست داده ام.
					۲۶ نسبت به اکثر کارهایم خوشبین هستم.
					۲۷ وقتی شروع به حرف زدن می کنم قطع کردن آن برایم مشکل است.
					۲۸ به طور کلی، سازگاری با وضعیت های جدید برایم دشوار است.
					۲۹ دوست دارم پیش از حل مشکل، آن را مورد یک بررسی کلی قرار دهم.
					۳۰ سوء استفاده کردن از دیگران ناراحت کننده ام، مخصوصاً اگر حق آنها باشد.
					۳۱ فرد نسبتاً شادی هستم.
					۳۲ ترجیح می دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.
					۳۳ می توانم بدون عصبی شدن بر فشارها غلبه کنم.
					۳۴ نسبت به همه کس خوشبین هستم.

ردیف	سوالات	هرگز	بندرت	گاهی	معمولاً	همیشه
۲۵	درک احساساتم برایم سخت است.					
۲۶	در چند سال گذشته موفقیت های اندکی داشته ام.					
۲۷	هنگامی که از دست دیگران عصبانی هستم، می توانم این را به آنها بگویم.					
۲۸	تجارب عجیب و غریبی دارم که نمی توانم آنها را توضیح دهم.					
۲۹	دوست شدن با دیگران برایم راحت است.					
۴۰	من برای خودم احترام لازم را قائل می شوم.					
۴۱	کارهایی غیر عادی از من سر می زند.					
۴۲	شتابزده (تکانشی) عمل کردنم، باعث بروز مشکلات می شود.					
۴۳	برایم دشوار است که نظراتم را درباره مسائل تغییر دهم.					
۴۴	خیلی خوب احساسات دیگران را درک می کنم.					
۴۵	وقتی با مشکلی مواجه می شوم، در اولین قدم درباره آن به فکر و تأمل می پردازم.					
۴۶	دیگران به سختی می توانند به من اتکاء کنند.					
۴۷	از زندگی ام راضی هستم.					
۴۸	برایم سخت است که مستقلانه تصمیم بگیرم.					
۴۹	نمی توانم فشار (استرس) را تحمل کنم.					
۵۰	در زندگی ام دست به هیچ کار بدی نمی زنم.					
۵۱	از کارهای که انجام می دهم لذت نمی برم.					
۵۲	برایم سخت است احساسات قلبی ام را بیان کنم.					
۵۳	سایزین طرز فکر موا درک نمی کنند.					
۵۴	عموماً نسبت به آینده امیدوار هستم.					
۵۵	دوستانم می توانند موضوعات خصوصی خودشان را به من بگویند.					
۵۶	در مورد 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 پایین بیاور.					
۵۹	من به آسانی با موقعیتهای جدید سازگار می شوم.					
۶۰	موقع حل یک مشکل، ابتدا راه حلهای مختلف را در نظر می گیرم و سپس بهترین را انتخاب می کنم.					
۶۱	اگر بچه ای را ببینم که به خاطر 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	دیگران از بودن با من لذت می برند.					
۶۳	نسبت به اینکه چه احساساتی دارم، آگاهم.					
۶۴	احساس می کنم به سختی می توانم اضطرابم را کنترل کنم.					
۶۵	هیچ چیز مرا ناراحت نمی کند.					
۶۶	علايقم در من رغبت زیادی ایجاد نمی کند.					
۶۷	وقتی با کسی مخالف باشم، می توانم مخالفتم را بیان کنم.					
۶۸	اغلب در خودم فرو می روم و ارتباط خود را با وقایع پیرامونم از دست می دهم.					

ردیف	سؤالات	هرگز	بندرت	گاهی	معمولاً	همیشه
۶۹	با دیگران راحت کنار نمی آیم.					
۷۰	برایم سخت است که خودم را همانگونه که هستم بپذیرم.					
۷۱	احساس می کنم که بدنم از من جداست.					
۷۲	به مسائلی که برای دیگران اتفاق می افتد اهمیت می دهم.					
۷۳	آدم کم صبر و تحملی هستم.					
۷۴	می توانم عادت های قبلی ام را تغییر دهم.					
۷۵	موقع حل مشکلات به سختی می توانم بهترین راه حل را انتخاب کنم.					
۷۶	اگر در برخی شرایط بتوانم قانون را زیر پا بگذارم و بدانم گیر نمی افتم، این کار را می کنم.					
۷۷	افسرده می شوم.					
۷۸	می دانم در موقعیتهای دشوار چگونه آرامشم را حفظ کنم.					
۷۹	در زندگی ام یک دروغ هم نگفته ام.					
۸۰	بطور کلی انگیزه لازم برای ادامه کارها حتی وقتی شرایط دشوار میشود را دارم.					
۸۱	سعی می کنم کارهایی را که از انجام آنها لذت می برم، تداوم و توسعه دهم.					
۸۲	وقتی می خواهم "نه" بگویم، برایم سخت است.					
۸۳	غرق در رویا و خیال پردازی می شوم.					
۸۴	برای من و دوستانم روابط نزدیکمان مهم است.					
۸۵	از شخصیت خود راضی هستم.					
۸۶	خیلی مواقع شتابزده (تکانشی) عمل می کنم و کنترل این امر برایم دشوار است.					
۸۷	بطور کلی برایم دشوار است که در زندگی عادی ام تغییری ایجاد کنم.					
۸۸	حتی هنگامی که غمگین و گرفته هستم، نسبت به آنچه بر من می گذرد آگاهم.					
۸۹	هنگام مقابله با پیشامدها درباره همه راه حل ها فکر می کنم.					
۹۰	به دیگران احترام می گذارم.					
۹۱	در زندگی چندان خوشبخت نیستم.					
۹۲	بیشتر دنیاله رو هستم تا رهبر.					
۹۳	رویا زویی یا مسائل ناخوشایند برایم دشوار است.					
۹۴	هیچ کاری خلاف قانون انجام نداده ام.					
۹۵	از موضوعات مورد علاقه ام لذت می برم.					
۹۶	برایم نسبتاً راحت است که بگویم چه فکری کرده ام.					
۹۷	تغایل دارم مسائل را بزرگ جلوه دهم.					
۹۸	نسبت به احساسات دیگران حساس هستم.					
۹۹	با دیگران روابط خوبی دارم.					
۱۰۰	از اندام بدنی خود راضی هستم.					
۱۰۱	شخص خیلی عجیبی هستم.					
۱۰۲	شتابزده (تکانشی) عمل می کنم.					

سوالات					
همیشه	معمولاً	گاهی	بندرت	هرگز	
					۱۰۳ ایجاد تغییر در رفتارم برایم دشوار است.
					۱۰۴ به نظر من یک شهروند پایبند به قانون بودن، مهم است.
					۱۰۵ آخر هفته و تعطیلات را دوست دارم.
					۱۰۶ هر چند گاهی مشکلاتی پیش می آید، اما به طور کلی فکر می کنم اوضاع بر وفق مراد خواهد شد.
					۱۰۷ دوست دارم به دیگران متکی باشم.
					۱۰۸ به توانایی خود در حل مشکلات خیلی پیچیده ایمان دارم.
					۱۰۹ از کارهای گذشته ام پشیمان نیستم.
					۱۱۰ سعی می کنم تا آنجا که ممکن است از چیزهایی که از آنها لذت می برم بهره بگیرم.
					۱۱۱ دیگران فکر می کنند من رک نیستم.
					۱۱۲ به راحتی می توانم از عالم خیال بیرون بیایم و خود را با واقعیت اطرافم هماهنگ سازم.
					۱۱۳ دیگران مرا فردی اجتماعی می شناسند.
					۱۱۴ از ظاهر خودم راضی هستم.
					۱۱۵ افکار عجیبی دارم که هیچ کس آنها را درک نمی کند.
					۱۱۶ برایم سخت است احساساتم را توصیف کنم.
					۱۱۷ بد اخلاق هستم.
					۱۱۸ وقتی به دنبال راه حلهای مختلف حل مشکلات فکر می کنم، عموماً به جایی نمی رسم.
					۱۱۹ دیدن رنج دیگران برایم دشوار است.
					۱۲۰ دوست دارم خوش باشم.
					۱۲۱ فکر می کنم من بیشتر به دیگران نیازمندم، تا دیگران به من.
					۱۲۲ دچار اضطراب می شوم.
					۱۲۳ هر روز بر وفق مرادم است.
					۱۲۴ از جریحه دار کردن احساسات دیگران اجتناب می کنم.
					۱۲۵ در زندگی برنامه مشخصی ندارم.
					۱۲۶ برایم مشکل است که از حقوق خودم دفاع کنم.
					۱۲۷ برایم دشوار است که امور را در شرایط واقعی شان در نظر بگیرم.
					۱۲۸ ارتباطم را با دوستانم حفظ نمی کنم.
					۱۲۹ در مجموع با توجه به نقاط قوت و ضعفم، دربارہ خودم احساس خوبی دارم.
					۱۳۰ معمولاً به راحتی خشمگین می شوم.
					۱۳۱ چنانچه مجبور به ترک خانه شوم، نمی توانم خودم را با وضعیت جدید سازگار کنم.
					۱۳۲ قبل از شروع کار جدید، اغلب احساس می کنم در این کار موفق نمی شوم.
					۱۳۳ من با علاقه مندی و صداقت به سوالهای بالا پاسخ دادم.