



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پاسخ دهنده گرامی :

پرسشنامه حاضر در برگیرنده عبارتهایی در مورد نگرشهای شخصی شماست و بدین خاطر پاسخهای درست و غلط در آن وجود ندارد. لطفا میزان موافقت خود را با جمله ها با انتخاب یکی از گزینه ها (از ۱ کاملاً مخالف تا ۹ کاملاً موافق) اعلام فرمائید.

کاملاً مخالفم									کاملاً موافقم	سوالات
										۱- من از کمک کردن به دیگران احساس رضایت می کنم و اگر این فرصت از دست برود غمگین می شوم.
										۲- قادرم تا پیدا شدن فرصتی مناسب برای حل یک مشکل آنرا از ذهنم بیرون کنم.
										۳- از طریق انجام کاری سازنده و خلاق مثل نقاشی یا ساختن وسایل چوبی با اضطرابم کنار می آیم.
										۴- قادرم برای هر آنچه که انجام می دهم دلایل خوبی پیدا کنم.
										۵- تقریباً به سادگی قادرم خودم را بخندانم.
										۶- مردم تمایل دارند با من بدرفتاری کنند.
										۷- اگر کسی به من حمل کند (مرا فریب دهد) و پولم را سرقت کند ترجیح می دهم به او کمک شود تا اینکه تنبیه گردد.
										۸- مردم می گویند که من واقعیتهای ناخوشایند را نادیده می گیرم گویی که اصلاً وجود نداشته اند.
										۹- من با خطرات به گونه ای برخورد می کنم که گویی سوپرمنم.
										۱۰- به خاطر اینکه می توانم افراد را سرجایشان بنشانم (روی آنها را کم کنم) به خودم می بالم.

کاملاً مخالفم									کاملاً موافقم	سوالات
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱- اغلب وقتی چیزی مرا آزار می دهد بطور تکانه ای و غریزی بدون فکر عمل می کنم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲- وقتی اوضاع برایم خوب پیش نمی رود از نظر جسمانی بیمار می شوم و احساس کسالت می کنم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳- من شخص باز دارنده ای هستم (در برابر دیگران خودم را بیش از حد کنترل می کنم).	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴- من از رویاهایم (خیالپردازی هایم) بیش از زندگی واقعی ام لذت می برم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵- من دارای استعدادهای خاصی هستم که به من اجازه می دهد زندگی بی دردسری داشته باشم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶- وقتی که اوضاع بر وفق مرادم پیش نمی رود همیشه دلایل مشخصی وجود دارد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷- آنچه در خیالپردازی هایم انجام می دهم، بیش از کاری است که در زندگی واقعی ام انجام می دهم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸- من از هیچ چیز نمی ترسم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹- گاهی فکر می کنم که فرشته ام و گاهی نیز تصور می کنم که شیطان هستم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۰- احساس صدمه و یا آسیب مرا آشکارا پرخاشگر می کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۱- من همیشه احساس می کنم که یک آشنا شبیه به فرشته نجات نگهبان من است.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۲- تا جایی که می دانم مردم یا خوب هستند یا بد.	

کاملاً مخالفم								کاملاً موافقم	سوالات
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۳- اگر رئیسم از من عیبجویی کند ممکن است در کارم اشتباهی مرتکب شوم یا کارم را خیلی کند انجام دهم تا عیبجویی اش را تلافی کنم .
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۴- من کسی را می شناسم که کاملاً صادق و درستکار است و می تواند هر کاری انجام دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۵- اگر احساساتم مزاحم کارم شوند می توانم آنها را نادیده بگیرم (بر روی آنها سرپوش بگذارم).
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۶- من معمولاً می توانم جنبه های مفرح و خنده دار یک وضعیت ناگوار و دردناک را ببینم(در کنار چیزهای دردناک می توانم جنبه های جالبی را نیز دریابم).
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۷- وقتی که مجبورم کاری را که دوست ندارم انجام دهم ، سردرد می گیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۸- من اغلب با افرادی که حقشان است که از دستشان عصبانی باشم خیلی خوب رفتار می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۹- دنیا با من سر سازگاری ندارد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۰- هر گاه قرار است با مشکلی مواجه شوم سعی می کنم راجع به ابعاد (کم و کیف) آن فکر کنم و راههای مقابله با آنرا بیابم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۱- پزشکان هرگز نمی فهمند که ناراحتی من چیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۲- هر جایی از حقم دفاع می کنم ، بخاطر رک بودنم از دیگران عذرخواهی می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۳- وقتی که افسرده و یا مضطرب هستم با غذا خوردن حالم بهتر می شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۴- اغلب به من گفته می شود که احساساتم را نشان نمی دهم.

کاملاً مخالقم									کاملاً موافقم	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۵- اگر بتوانم از قبل پیش بینی کنم که چه چیزی ناراحتم می کند بهتر می توانم با آن کنار بیایم	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۶- هر چه هم شکایت و گلایه کنم فرقی نمی کند چون هرگز پاسخ رضایتبخشی دریافت نمی کنم .	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷- در موقعیتهایی که به نظر بسیار تکان دهنده می رسند اغلب هیچ احساسی ندارم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸- برای رهایی از افسردگی و اضطراب بطور افراطی به وظایف و کارهای محوله ام متوسل می شوم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹- در شرایط بحرانی علاقمندم یا کسانی دوست شوم که مشکلات یا نیازهایی شبیه به من داشته باشند	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰- اگر افکار خصمانه ای داشته باشم احساس می کنم لازم است کاری برای جبران آن انجام دهم .	