



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

به نام خدا

دستورالعمل:

فهرست زیر جملاتی است که یک شخص برای توصیف خودش استفاده می کند. لطفاً هر جمله را بخوانید و سپس با توجه به اینکه تا چه حد در مورد شما صدق می کند، در یکی از خانه های پاسخنامه علامت بگذارید. اگر برای پاسخ دادن مطمئن نیستید، بر پایه چیزی که احساس می کنید جواب دهید نه بر پایه چیزی که فکر می کنید درست است.

۱- بیشتر اوقات کسی را نداشتم از من مراقبت کند، در مسائل من سهیم باشد و به آنچه برایم اتفاق افتاده اهمیت بدهد.

۲- در کل کسی نبوده که نسبت به من احساس صمیمت، تعلق و عاطفه داشته باشد.

۳- در بیشتر اوقات زندگی ام احساس نکرده ام برای کسی اهمیت ویژه ای دارم.

۴- در بیشتر اوقات کسی را نداشتم که به حرفهای من گوش بدهد، مرا درک کند و نیازها و احساس های واقعی مرا بفهمد.

۵- وقتی مطمئن نبوده ام که می خواهم چه کار کنم بندرت به شخص قوی دسترسی داشته ام که به من توصیه یا راهنمایی عاقلانه بکند.

۶- خود را وابسته به نزدیکانم می بینم.

۷- به دیگران آنقدر نیازمندم که نگران از دست دادن آن ها هستم.

۸- از اینکه افراد آشنا مرا ترک یا طرد کنند، نگرانم.

۹- وقتی احساس کنم فردی که برایم اهمیت دارد، مرا ترک می کند نا امید می شوم.

۱۰- گاهی اوقات آنقدر نگران این هستم که دیگران مرا ترک کنند که آنها را از خود می رانم.

۱۱- احساس می کنم مردم از من سودجویی می کنند.

۱۲- احساس می کنم نمیتوانم در حضور دیگران حالت تدافعی خود را کنار بگذارم، در غیر اینصورت آنها عمداً به من آسیب خواهند رساند

۱۳- دیگران قصد دارند به من خیانت کنند.

۱۴- به انگیزه های دیگران شدیداً بدبین هستم.

۱۵- در صدد برملا کردن انگیزه های پنهان افراد هستم.

۱۶- من با دیگران جور نیستم.

۱۷- من اساساً با دیگران متفاوت هستم.

۱۸- احساس تعلق خاطر نمی کنم، تنها هستم.

۱۹- احساس می کنم دیگران مرا طرد کرده اند.

- ۲۱- هیچ مرد یا زنی نمی تواند با دیدن نقایص من، مرا دوست داشته باشد.
- ۲۲- اگر کسی خود واقعی مرا بشناسد دوست ندارد رابطه اش را با من حفظ کند.
- ۲۳- من لایق عشق، توجه و احترام دیگران نیستم.
- ۲۴- احساس می کنم مورد علاقه کسی نیستم.
- ۵- من در مسائل خیلی مهم غیرقابل قبولی تر از آنی هستم که بتوانم خودم را به دیگران نشان دهم.
- ۲۶- تقریباً هیچک از کارهایی که در محل کار یا مدرسه انجام می دهم به خوبی کاری که دیگران انجام می دهند نیست.
- ۷- زمانی که فرصت پیشرفت پیش می آید، من کفایت آنرا ندارم.
- ۲۸- اغلب مردم در حوزه های شغلی و پیشرفت از من توانا ترند.
- ۲۹- به اندازه ای که اغلب مردم در کارهایشان استعداد دارند، با استعداد نیستم.
- ۳۰- در حوزه کار یا تحصیل مثل اغلب مردم با هوش نیستم.
- ۳۱- احساس می کنم که در زندگی روزمره نمی توانم از پس مشکلات برآیم.
- ۳۲- گمان می کنم در انجام کارهای روزانه، آدم وابسته ای هستم.
- ۳۳- نمی توانم مثل دیگران بیندیشم و عمل کنم.
- ۳۴- در موقعیت های روزمره، به قضاوت های من نمی شود اعتماد کرد.
- ۳۵- به توانایی خود برای حل مشکلات روزمره اعتماد ندارم.
- ۳۶- نمی توانم از این احساس که قرار است اتفاق بدی بیافتد، رها شوم.
- ۳۷- احساس می کنم که هر لحظه ممکن است فاجعه (طبیعی، جنایی، مالی یا پزشکی) پیش آید.
- ۳۸- نگرانم که مورد حمله قرار بگیرم.
- ۳۹- نگرانم مبادا تمام پولهایم را از دست بدهم و بیچاره شوم.
- ۴۰- نگرانم که مبادا مبتلا به بیماری جدی هستم، حتی اگر پزشک مشکل را جدی تشخیص ندهد.
- ۴۱- قادر نبوده ام خود را از والدینم جدا کنم، کاری که همسن و سالهایم انجام داده اند.
- ۴۲- من و والدینم در ایجاد مشکلات برای دیگران بیش از حد نقش داشتیم.
- ۴۳- برای من و والدینم خیلی سخت است که بدون احساس گناه و خیانت مسائل خصوصی هر چند جزئی خود را از یکدیگر پنهان نگه داریم.
- ۴۴- احساس می کنم وجودی مستقل از پدر و مادرم ندارم.
- ۴۵- اغلب احساس می کنم هویتی مستقل از والدین و همسرم ندارم.
- ۴۶- فکر می کنم که اگر آن چیزی را که می خواهم، انجام بدهم فقط دنبال دردسر می گردم.

- ۴۸- در رابطه با دیگران حق تصمیم گیری را به طرف مقابل می دهم.
- ۴۹- همیشه می گذارم دیگران برای من انتخاب کنند، از اینرو واقعاً نمی دانم برای خودم چه می خواهم.
- ۵۰- برایم سخت است که از دیگران بخواهم حقوقم را رعایت کنند و به احساساتم توجه کنند.
- ۵۱- من شخصی هستم که معمولاً در نهایت مراقبت از نزدیکانم را می پذیرم.
- ۵۲- آدم خوبی هستم چون به دیگران بیش از خودم فکر می کنم.
- ۵۳- آنقدر مشغول رسیدگی به افرادی که برایم مهم اند، هستم که وقت کمی برای خودم دارم.
- ۵۴- همیشه این من بوده ام که به مشکلات دیگران گوش داده ام.
- ۵۵- مردم مرا فردی می بینند که برای دیگران زیاد کار می کنم ولی به اندازه کافی برای خودم وقت نمی گذارم.
- ۵۶- برای نشان دادن احساس مثبتم به دیگران (مثل نشان دادن علاقه و توجه به دیگران) خیلی کمرو هستم.
- ۵۷- خجالت می کشم احساساتم را به دیگران ابراز کنم.
- ۵۸- برایم خیلی سخت است که خود جوش و صمیمی باشم.
- ۵۹- آنقدر جلوی احساساتم را می گیرم که مردم فکر می کنند آدم بی احساسی هستم.
- ۶۰- مردم نظرشان این است که من از نظر عاطفی، عصبی و ناراحتم.
- ۶۱- باید در اغلب کارهای که انجام می دهم بهترین باشم، تحمل پذیرش مقام دومین را ندارم.
- ۶۲- سعی می کنم به نحو احسن عمل کنم، نمی توانم در حد رفع تکلیف کار انجام دهم.
- ۶۳- باید تمام مسئولیتهایی که به من محول می شود را بپذیرم.
- ۶۴- احساس می کنم برای پیشرفت و انجام کارها مدام تحت فشار هستم.
- ۶۵- نمی توانم به خودم اجازه دهم که از یک مشکل سرسری بگذرم یا برای اشتباهاتم بهانه تراشی کنم.
- ۶۶- برایم خیلی سخت است که وقتی از دیگران چیزی می خواهم جواب رد (نه) بشنوم.
- ۶۷- شخص خاصی هستم و نباید مجبور باشم که خیلی از محدودیت های که برای دیگران وجود دارد را بپذیرم.
- ۶۸- از اینکه محدود شوم یا از انجام کاری که دوست دارم منع شوم، بیزارم.
- ۶۹- احساس می کنم نباید مجبور باشم از قوانین و مقررات عادی که دیگران رعایت می کنند، پیروی کنم.
- ۷۰- احساس می کنم نقش من در انجام کارها، با ارزش تر از دیگران است.
- ۷۱- نمی توانم خودم را موظف به انجام کارهای خسته کننده روزمره نمایم.
- ۷۲- اگر نتوانم به هدفم دست یابم، به راحتی آشفته می شوم و امیدم را از دست می دهم.
- ۷۳- برای من خیلی دشوار است که رضایت آنی را فدای دستیابی به یک هدف بلند مدت کنم.
- ۷۴- نمی توانم خود را مجبور به انجام کارهایی کنم که از آنها لذت نمی برم حتی وقتی می دانم این کارها به نفع خودم است.
- ۷۵- ...