



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

جملات زیر را به دقت بخوانید و در صورتی که هر یک از آنها با وضعیت فعلی شما مطابقت دارد در ستون «بلی» و چنانچه به هیچ شکلی با وضعیت شما مطابقت ندارد ستون «خیر» را علامت بزنید.

بلی	خیر	
		۱ بیشتر اوقات در خواب و خیال بسر می برم.
		۲ از خود خیلی مطمئن هستم.
		۳ اغلب آرزو می کنم ای کاش فرد دیگری بودم.
		۴ من دوست داشتنی هستم.
		۵ با والدینم اوقات خوشی را می گذرانم.
		۶ هیچ وقت درباره چیزی نگران نمی شوم.
		۷ صحبت کردن در مقابل جمع برایم سخت است.
		۸ آرزو می کنم ای کاش جوانتر بودم.
		۹ چیزهای زیادی در من وجود دارد که اگر می توانستم، آنها را تغییر می دادم.
		۱۰ به آسانی می توانم تصمیم بگیرم.
		۱۱ دیگران از بودن من لذت می برند.
		۱۲ در خانه زود عصبانی می شوم.
		۱۳ همیشه کار درست را انجام می دهم.
		۱۴ به امور تحصیلی خود افتخار می کنم.
		۱۵ همیشه کسی باید به من بگوید چه کار بکنم.
		۱۶ انجام هر کار جدیدی وقت زیادی از من می گیرد.
		۱۷ اغلب از آنچه انجام داده ام متأسفم.
		۱۸ بین هم سن و سالان خود مشهور هستم.
		۱۹ معمولاً والدینم به احساسات من توجه می کنند.
		۲۰ هرگز ناخشنود نیستم.
		۲۱ تا آنجا که بتوانم کار را به نحو احسن انجام می دهم.
		۲۲ من به راحتی تسلیم می شوم.
		۲۳ معمولاً می توانم از خود مواظبت کنم.
		۲۴ من فردی نسبتاً شادمان هستم.
		۲۵ من ترجیح می دهم با افراد کوچکتر از خدام رفت و آمد کنم.
		۲۶ والدینم انتظارات بیش از حدی از من دارند.
		۲۷ من تمام کسانی که می شناسم دوست دارم.

خیر	بلی	
		۲۹ من خود را درک می‌کنم.
		۳۰ مثل من بودن خیلی سخت است.
		۳۱ همه چیز در زندگی من گره خورده است.
		۳۲ اطرافیانم معمولاً از عقیده من پیروی می‌کنند.
		۳۳ هیچکس در خانه به من توجه زیادی نمی‌کند.
		۳۴ هرگز سرزنش نمی‌شوم.
		۳۵ آنطور که دوست دارم کارهای روزانه ام را انجام نمی‌دهم.
		۳۶ می‌توانم تصمیمی بگیرم و به آن پایبند بمانم.
		۳۷ من واقعاً دوست ندارم که یک دختر / پسر باشم.
		۳۸ من خودم را دست کم می‌گیرم.
		۳۹ دوست ندارم با دیگران باشم.
		۴۰ خیلی وقت‌ها دوست دارم خانه را ترک کنم.
		۴۱ من اصلاً کهر و نیستم.
		۴۲ من اغلب اوقات در مدرسه احساس دلخوری می‌کنم.
		۴۳ من اغلب احساس می‌کنم که از خود شرمندم.
		۴۴ من به زیبایی دیگران نیستم.
		۴۵ اگر چیزی برای گفتن داشته باشم معمولاً آن را می‌گویم.
		۴۶ خانم‌ها را اغلب از من عیب‌جویی می‌کنند.
		۴۷ پدر و مادرم مرا درک می‌کنند.
		۴۸ من همیشه راست می‌گویم.
		۴۹ اطرافیانم در من احساس ناخوشایند بی‌کفایتی را بوجود می‌آورند.
		۵۰ برایم مهم نیست که بر من چه می‌گذرد.
		۵۱ من فردی شکست خورده هستم.
		۵۲ به هنگام سرزنش به آسانی ناراحت می‌شوم.
		۵۳ افراد دیگر بیشتر از من مورد علاقه دیگران هستند.
		۵۴ اغلب اوقات این احساس را دارم که والدینم مرا تحت فشار قرار می‌دهند.
		۵۵ همیشه می‌دانم که به مردم چه بگویم.
		۵۶ اغلب در میانم دل‌سرد می‌شوم.
		من ...