



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ب

پرسشنامه ۲۰ سوالی ناگویی خلقی تورنتو

کاملاً موافق	تا حدودی موافق	نه مخالف نه موافق	تا حدودی مخالف	کاملاً مخالف	سوالات
					۱. اغلب برایم مبهم است چه احساسی دارم.
					۲. برای من مشکل است واژه های مناسبی برای احساساتم پیدا کنم.
					۳. در بدنم حسها و حالت‌هایی بوجود می آید که حتی پزشکان هم آنها را درک نمی کنند.
					۴. می توانم احساساتم را براحتی توصیف کنم.
					۵. ترجیح می دهم به جای اینکه مشکلات را صرفاً توصیف کنم، آنها را تحلیل نمایم.
					۶. وقتی ناراحتم ، نمی دانم آیا غمگین، وحشت زده ، و یا عصبانی هستم.
					۷. اغلب حالتها و حسهایی که در جسمم بوجود می آید برایم مبهم و یک معما است.
					۸. ترجیح می دهم به جای درک اینکه چرا امری رخ می دهد ، صرفاً بگذارم که اتفاق بیفتد.
					۹. احساساتی دارم که نمی توانم آنها را به خوبی شناسایی کنم.
					۱۰. تماس داشتن با هیجانها امری ضروری است.
					۱۱. برایم مشکل است احساسم درباره دیگران را توصیف کنم.
					۱۲. دیگران از من می خواهند که احساساتم را بیشتر توضیح دهم.
					۱۳. نمی دانم در درونم چه می گذرد.
					۱۴. اغلب نمی دانم چرا عصبانی هستم.
					۱۵. ترجیح می دهم با دیگران درباره برنامه های روزانه شان صحبت کنم تا احساساتشان.
					۱۶. ترجیح می دهم برنامه های تفریحی تماشا کنم تا نمایشهایی که به عمق شخصیت انسانها می پردازد.
					۱۷. برایم مشکل است احساسات عمیقم را حتی با یک دوست نزدیک در میان گذارم.
					۱۸. می توانم به یک نفر، حتی در لحظاتی که سکوت حکم فرماست، احساس نزدیکی کنم.
					۱۹. برای حل مشکلات شخصی ام بررسی احساساتم را مفید می دانم.
					۲۰. نگاه به معنای پنهان فیلمها و برنامه های مانع لذت بردن از تماشای آنها می شود.