



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه ناگویی خلقی تورنتو

عبارت‌های ۱ - ۲۰: هر یک از عبارت‌های زیر را بخوانید و با انتخاب یکی از گزینه های زیر در پاسخ نامه مشخص کنید تا چه حدی با هر یک از آنها موافق و یا مخالفید. وقت زیادی روی هر عبارت صرف نکنید. اولین واکنش ذهنی شما به هر عبارت بهترین پاسخ شماست.

الف - کاملاً مخالف

ب - تا حدودی مخالف

ج - نه مخالف نه موافق

د - تا حدودی موافق

هـ - کاملاً موافق

- (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 یا نمایشنامه ها مانع لذت بردن از تماشای آنها می شود.