



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مقیاس خود آشکار سازی بزرگسال ۴۷ ماده

چقدر قاطع هستید .

The Adult Self-Expression Scale

Gay, Melvin & Hollandsworth, James & Galassi, Johan

پرسش نامه زیر برای جمع آوری اطلاعات راجع به شیوه ای که شما خود را ابراز می کنید ، طراحی شده است . لطفا با انتخاب یک عدد از مقیاس زیر به هر سوال پاسخ دهید . پاسخ شما باید مشخص کند که به طور کلی در موقعیت های مختلف ، چگونه خود را نشان می دهید . اگر یک موقعیت خاص درمورد شما صدق نمی کند ، فکر کنید اگر در آن موقعیت قرار بگیرید ؛ چه واکنشی نشان خواهد داد . وقت زیادی را صرف یک سوال نکنید . اولین پاسخی که به نظرتان می رسد ، احتمالا دقیق ترین پاسخ خواهد بود .

=۴ هرگز ۳= به ندرت ۲= گاهی اوقات ۱= معمولا ۰= همیشه یا تقریبا همیشه

- ۱- اگر در صف ایستاده باشید و کسی از بیرون بیاید و جلوی شما بایستد، به او اعتراض می کنید ؟
- ۲- آیا برایتان دشوار است که از یک دوست بخواهید برای شما کاری انجام دهد؟
- ۳- اگر رئیس یا ناظر شما درخواستی بکند که به نظر شما غیر منطقی باشد ، آیا "نه گفتن" برایتان سخت است ؟
- ۴- آیا نسبت به صحبت با یک غیر هم جنس جذاب که در عین حال وی را می شناسید ، بی میل هستید ؟
- ۵- آیا برای شما دشوار است که تقاضاهای غیر منطقی والدین خود را رد کنید ؟
- ۶- آیا برای شما دشوار است که با رئیس یا ناظر خود سلام و تعارف کنید؟
- ۷- آیا اگر لازم باشد ، احساسات منفی خود را نسبت به دیگران ابراز می کنید ؟
- ۸- آیا در بحث کردن با افرادی که آنها را خوب نمی شناسید، به صورت داوطلبانه نظرات و اطلاعات خود را مطرح می کنید ؟
- ۹- در یک اجتماع بزرگ ، اگر فرد سرشناسی که شما احترام زیادی برای او قائلید حضور داشته باشد، آیا سعی می کنید خود را به او معرفی کنید ؟
- ۱۰- چند وقت یک بار احساس عصبانیت بجای خود را به والدین خود ابراز می کنید ؟
- ۱۱- اگر دوستی داشته باشید که مورد تایید والدین شما نباشد ، آیا سعی می کنید به آنها کمک کنید به آنها کمک کنید که یکدیگر را بیشتر بشناسند ؟

- ۱۲- اگر در حال تماشای یک برنامه تلویزیونی بسیار جذاب باشید و یکی از بستگان نزدیک برایتان ایجاد مزاحمت کند ، آیا از او می خواهید که ساکت باشد ؟
- ۱۳- آیا در تصمیم گیری برای چگونگی صرف اوقات فراغت خود با دوستان ، شما نسز تاثیر گذار هستید ؟
- ۱۴- اگر از دست همسر ، نامزد یا دوست خود عصبانی باشید ، آیا برایتان دشوار است که این را به او بگویید ؟
- ۱۵- اگر دوستی که قول داده بود شما را به یک قرار مهم برساند ، یک ربع قبل لز آن تصمیم بگیرد و بگوید که نمی تواند این کار را انجام بدهد ، آیا احساس ناراحتی خود را به او نشان می دهید ؟
- ۱۶- اگر صف خرید فروشگاه شلوغ باشد و شما عجله داشته باشید ، آیا از کسی می خواهید که یکی دو قلم جنس را پیش از او حساب کنید ؟
- ۱۷- آیا برای شما دشوار است که تقاضای دیگران را رد کنید ؟
- ۱۸- اگر رئیس یا ناظر شما عقایدی داشته باشد که شما به شدت با آن مخالف باشید ، آیا به خود اجازه می دهید که نظر خود را ابراز نمایید ؟
- ۱۹- اگر دوست نزدیکی داشته باشید که همسر یا نامزد شما از او خوشش نیاید و دائما از او انتقاد کند ، آیا به وی می گوید که با نظرش مخالف هستید و نکات مثبت دوستان را برایش مطرح می کنید ؟
- ۲۰- آیا برای شما دشوار است که از دیگران درخواست هایی بکنید ؟
- ۲۱- اگر در یک رستوران خوب ، غذایی که مورد علاقه شما نیست برایتان بیاورند ، آیا به پیشخدمت تذکر می دهید ؟
- ۲۲- آیا خیلی عذر خواهی می کنید ؟
- ۲۳- آیا برای شما دشوار است که در صورت لزوم از والدین خود درخواستی بکنید ؟
- ۲۴- آیا تاکید می کنید که دیگران هم وظایف مربوط به خودشان را به درستی انجام دهند ؟
- ۲۵- آیا "نه" گفتن به فروشندگان برایتان مشکل است ؟
- ۲۶- آیا از این که در جمع دوستان در مورد یک بحث بی پرده صحبت کنید ، طفره می روید ؟
- ۲۷- آیا عصبانیت یا ناراحتی خود را در صورت منطقی بودن ، به رئیس یا ناظر خود نشان می دهید ؟
- ۲۸- آیا دیگران را تحسین و تمجید می کنید ؟
- ۲۹- آیا برای شما دشوار است که از یک دوست نزدیک درخواستی بکنید که باعث زحمت وی شود ؟
- ۳۰- اگر یکی از بستگان نزدیک از شما درخواستی بکند که به نظرتان غیر منطقی بیاید ، آیا در "نه گفتن" با مشکل مواجه می شوید ؟
- ۳۱- اگر رئیس یا ناظر شما چیزی بگوید که به نظر شما نادرست باشد ، آیا آشکارا چون و چرا می کنید ؟

- ۳۲- اگر احساس کنید که دارید به یک دوست علاقمند می شوید ، آیا ابراز این احساسات به او برایتان مشکل است ؟
- ۳۳- آیا برای شما دشوار است که کالایی را که خریداری نموده اید و از آن راضی نیستید ، پس بدهید؟
- ۳۴- اگر مافوق شما وسط یک مکالمه مهم صحبت شما را قطع کند ، آیا از او می خواهید که تا پایان مکالمه صبر کند ؟
- ۳۵- اگر فردی از جنس مخالف که شما تمایل به ملاقات او داشته اسد ، در یک مجلس به شما توجه نشان دهد ، آیا شما سر صحبت را باز خواهید کرد؟
- ۳۶- اگر یکی از دوستان به طور غیر منصفانه ای شما را مورد انتقاد قرار دهد ، آیا رنجش خود را به او ابراز می کنید ؟
- ۳۷- اگر والدین شما بخواهند که در آخر هفته به آنها سر بزنید و شما برنامه مهمی داشته باشید ، آیا برنامه خود را تغییر می دهید ؟
- ۳۸- آیا از سخن گفتن بی پرده در مباحث و مجادلات طفره می روید ؟
- ۳۹- اگر دوستی پنج هزار تومان از شما قرض بگیرد و بعد آن را فراموش کند ، آیا یادآوری این مساله برای شما دشوار است ؟
- ۴۰- اگر رئیس یا ناظر شما تا حدی با شما شوخی کند که دیگر برایتان خوشایند نباشد ، آیا در ابراز احساس ناخرسندی خود با مشکل مواجه می شوید؟
- ۴۱- اگر همسر ، نامزد یا دوستتان واقعا غیر منصفانه رفتار کند ، آیا برای شما دشوار است که دراین باره به او چیزی بگویید ؟
- ۴۲- وقتی فروشنده معطل کند و شما عجله داشته باشید ، آیا به او تذکر می دهید ؟
- ۴۳- اگر در یک آپارتمان زندگی کنید و صاحب خانه علی رغم تذکر شما ، از تعمیرات خانه امتناع ورزد ، آیا پافشاری خواهید کرد ؟
- ۴۴- آیا برای شما دشوار است که از رئیس یا ناظر خود بخواهید که اجازه بدهد کمی زودتر از سرکار برگردید؟
- ۴۵- آیا در ابراز احساسات عواطف به صورت کلامی نسبت به همسر ، نامزد یا دوست خود مشکل دارید ؟
- ۴۶- آیا عقاید و نظرات خود را راحت برای دیگران بیان می کنید ؟
- ۴۷- اگر دوستی از شما تقاضایی بکند که به نظرتان غیر منطقی باشد ، قادر هستید که درخواست او را رد کنید ؟
- ژندا ، لوئیس . ترجمه بشارت و حبیب نژاد . انتشارات آبیژ ، بهار ۱۳۸۸

کاربر گرامی:

این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، امتیازبندی، تفسیر و روایی-پایایی دارید به **سایت مادسج** مراجعه نمایید.

ورود به [سایت مادسج](#)