



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



(SQ)

این پرسشنامه شامل ۱۰۰ جمله می‌شود که بیانگر اعتقادات و باورهای شماست. هر یک از جملات را به دقت بخوانید و سپس پاسخ خود را در ستون بلی یا خیر بنویسید.
برای هر باور تنها یک پاسخ وجود دارد و پاسخ غلط یا درست وجود ندارد، زیرا افراد متفاوت از یکدیگرند.

خیر	بلی	۱- من ارزش آن را دارم که دوستم بدانند و به من احترام بگذارند.
خیر	بلی	۲- دنیای من دنیایی زیبا و امن است.
خیر	بلی	۳- من وظایف بسیاری را به خوبی انجام می‌دهم.
خیر	بلی	۴- من کنترل زندگی خودم را در دست دارم.
خیر	بلی	۵- احساس می‌کنم دیگران دوستم دارند و به من اهمیت می‌دهند.
خیر	بلی	۶- می‌توانم به خودم متکی باشم.
خیر	بلی	۷- دنیا نه عادل است نه بی‌عدالت.
خیر	بلی	۸- احساس تعلق شدیدی به خانواده و جامعه دارم.
خیر	بلی	۹- بیشتر مردم قابل اعتماد هستند.
خیر	بلی	۱۰- من معیارهای معقول خودم را دارم.
خیر	بلی	۱۱- اغلب احساس می‌کنم ضعف و نقص دارم.
خیر	بلی	۱۲- زندگی پر از خطر است، مصائب جانی و طبیعی و مالی می‌تواند هر آن اتفاق افتد.
خیر	بلی	۱۳- من اساساً ناتوان هستم.
خیر	بلی	۱۴- کنترل بسیار کمی روی زندگی خودم دارم.
خیر	بلی	۱۵- هیچ وقت احساس نگردهام که خانواده‌ام به من اهمیت می‌دهند.
خیر	بلی	۱۶- دیگران خیلی بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.
خیر	بلی	۱۷- وقتی نمی‌توانم چیزی را که می‌خواهم به دست بیاورم ناراحت می‌شوم، تحمل جواب «نه» به یک خواهش را ندارم.
خیر	بلی	۱۸- اغلب احساس می‌کنم که از جمع طرد شده‌ام.
خیر	بلی	۱۹- خیلی‌ها می‌خواهند مرا آزا دهند یا از من سوءاستفاده کنند.
خیر	بلی	۲۰- خیلی کم می‌شود که از کاری که می‌کنم راضی باشم، اغلب فکر می‌کنم می‌توانستم آن را بهتر انجام دهم.
خیر	بلی	۲۱- نسبت به خودم احساس خوبی دارم.
خیر	بلی	۲۲- می‌توانم در برابر بیشتر خطرات از خودم دفاع کنم.

۱۶۲



خیر	بلی	۲۳- انجام بعضی کارها برایم ساده است.
خیر	بلی	۲۴- قدرت حل بیشتر مشکلاتم را دارم.
خیر	بلی	۲۵- حداقل یکی رابطه صمیمانه ارضاء کننده دارم.
خیر	بلی	۲۶- مخالفت با دیگران اشکالی ندارد.
خیر	بلی	۲۷- وقتی چیزی را که می خواهم به دست نمی آورم این مسئله را می پذیرم.
خیر	بلی	۲۸- به خوبی می توانم با حلقه دوستانم جور شوم.
خیر	بلی	۲۹- خیلی کم پیش می آید که لازم بدانم در مقابل دیگران از خودم دفاع کنم یا جبهه بگیرم.
خیر	بلی	۳۰- می توانم خودم را به خاطر شکست هایم ببخشم.
خیر	بلی	۳۱- هیچکدام از کسانی که دوستشان دارم اگر واقعاً مرا می شناختند دوستم نمی داشتند.
خیر	بلی	۳۲- از اینکه مریض شوم یا آزار ببینم می ترسم.
خیر	بلی	۳۳- وقتی که به قضاوت خودم تکیه می کنم، تصمیم های غلط می گیرم.
خیر	بلی	۳۴- بعضی وقتها حوادث به من ضربه می زنند (از حوادث بکه می خورم).
خیر	بلی	۳۵- روابط من سطحی است، اگر همین فردا ناپدید شوم هیچکس متوجه نخواهد شد.
خیر	بلی	۳۶- بر طبق نقشه های دیگران زندگی می کنم.
خیر	بلی	۳۷- برای اینکه شاد باشم باید چیزهای خاصی را داشته باشم.
خیر	بلی	۳۸- احساس می کنم غریبه هستم.
خیر	بلی	۳۹- بیشتر مردم فقط به فکر خودشان هستند.
خیر	بلی	۴۰- من کمال طلب هستم، در هر کاری که می کنم باید بهترین باشم.
خیر	بلی	۴۱- نیازهای مشروعی دارم و مستحق برآورده شدن آنها هستم.
خیر	بلی	۴۲- تمایل به خطر کردن دارم.
خیر	بلی	۴۳- آدم توانایی هستم و به اندازه بیشتر مردم قابلیت دارم.
خیر	بلی	۴۴- احساسات آبی مرا کنترل نمی کند.
خیر	بلی	۴۵- در خانواده ام احساس حمایت می کنم.
خیر	بلی	۴۶- برای هر کاری که می کنم نیاز به تأیید دیگران ندارم.
خیر	بلی	۴۷- کارها، حتی اگر شده در آخر کار، به نحو مطلوبی پیش می روند.
خیر	بلی	۴۸- مردم معمولاً مرا همانطور که هستم می پذیرند.
خیر	بلی	۴۹- کم پیش می آید که فکر کنم از من سوء استفاده می شود.
خیر	بلی	۵۰- برای خودم هدفهایی را تعیین می کنم که قابل حصول باشند.

۱۶۳



خیر	بلی	۵۱. آدمی کردن و خسته کننده هستم و نمی توانم با کسی گفتگوی دلپذیر داشته باشم.
خیر	بلی	۵۲. در مصرف پولم بی مبالاات هستم و ممکن است بالاخره از هستی ساقط شوم.
خیر	بلی	۵۳. من از درگیر شدن در رقابت و برخورد با دیگران گریزانم.
خیر	بلی	۵۴. می ترسم مغلوب حمله شدیدی، گریه، عصبانیت و یا میل جنسی شوم.
خیر	بلی	۵۵. نگران هستم که کسی که دوستش دارم بمیرد و یا مرا ترک کند و من تنها بمانم.
خیر	بلی	۵۶. به تنهایی نمی توانم خوب عمل کنم.
خیر	بلی	۵۷. احساس می کنم که مجبور نیستم بعضی از محدودیت هایی که برای مردم عادی وجود دارد بپذیرم.
خیر	بلی	۵۸. مردم معمولاً مرا در کارهایی که می کنند شرکت نمی دهند.
خیر	بلی	۵۹. بیشتر مردم غیر قابل اعتماد هستند.
خیر	بلی	۶۰. شکست برابم خیلی نازاحت کننده است.
خیر	بلی	۶۱. من در این دنیا به حساب می آیم.
خیر	بلی	۶۲. من می توانم از خودم و کسانی که دوستشان دارم مواظبت کنم.
خیر	بلی	۶۳. اگر سعی کنم می توانم مهارت های جدید به دست آورم.
خیر	بلی	۶۴. معمولاً می توانم احساسات خودم را کنترل کنم.
خیر	بلی	۶۵. من می توانم توجه و مراقبت دیگران را به اندازه ای که به آن نیاز دارم جلب کنم.
خیر	بلی	۶۶. صرف وقت در تنهایی را دوست دارم.
خیر	بلی	۶۷. بیشتر اوقات احساسم این است که با من با عدالت رفتار می شود.
خیر	بلی	۶۸. امیدها و آرزوهایم خیلی شبیه امیدها و آرزوهای دیگران است.
خیر	بلی	۶۹. به دیگران حق تردید کردن می دهم.
خیر	بلی	۷۰. من کامل نیستم و این مسئله هیچ اشکالی ندارد.
خیر	بلی	۷۱. من جذاب نیستم.
خیر	بلی	۷۲. ترجیح می دهم کارها را به شیوه های قدیمی و آشنای خودم انجام دهم و خودم را با خطر پیش آمدن مسائل غیر متظره روبرو نکنم.
خیر	بلی	۷۳. وقتی که زیر فشار هستم خوب عمل نمی کنم.
خیر	بلی	۷۴. قدرت تغییر اوضاع و احوالی را که در آن قرار دارم ندارم.
خیر	بلی	۷۵. هیچکس را ندارم که از من حمایت کند یا با او مشورت کنم.
خیر	بلی	۷۶. خیلی سعی می کنم که خوشایند دیگران باشم و نیازهای دیگران را به نیازهای خودم ترجیح می دهم.



خیر	بلی	۷۷. معمولاً بدترین‌ها را انتخاب می‌کنم.
خیر	بلی	۷۸. گاهی احساس می‌کنم که بیگانه‌ام و خیلی با دیگران فرق دارم.
خیر	بلی	۷۹. باید در مقابل اظهارات دروغ و خصومت‌آمیز دیگران جبهه بگیرم.
خیر	بلی	۸۰. آنقدر شدید کار می‌کنم که به روابطم با دیگران و به سلامت یا شادمانیم لطمه می‌زنم.
خیر	بلی	۸۱. اغلب کسانی که دوستشان دارم و به آنها احترام می‌گذارم مرا درست دارند و به من احترام می‌گذارند.
خیر	بلی	۸۲. زیاد نگران سلامتی یا پول نیستم.
خیر	بلی	۸۳. خیلی از تصمیم‌هایم درست هستند.
خیر	بلی	۸۴. وقتی که لازم است می‌توانم مسئولیت قبول کنم.
خیر	بلی	۸۵. از نظر توصیه‌های دوستانه و حمایت عاطفی می‌توانم به دوستانم تکیه کنم.
خیر	بلی	۸۶. نظر مستقل خودم را دارم و می‌توانم از نظریاتم دفاع کنم.
خیر	بلی	۸۷. بیشتر اوقات دیگران با من منصفانه رفتار می‌کنند.
خیر	بلی	۸۸. می‌توانم شغلم را تغییر دهم یا به گروه جدیدی ملحق شوم و خیلی زود در شغل یا گروه جدید جا بیفتم.
خیر	بلی	۸۹. ترجیح می‌دهم ساده‌لوح باشم تا شکاک.
خیر	بلی	۹۰. اشتباه کردن اشکالی ندارد.
خیر	بلی	۹۱. من مستحق توجه یا احترام زیاد نیستم.
خیر	بلی	۹۲. وقتی که خیلی از خانه دور می‌شوم احساس ناراحتی می‌کنم.
خیر	بلی	۹۳. در هر کاری که تلاش می‌کنم خرابکاری به بار می‌آورد.
خیر	بلی	۹۴. اغلب قربانی شرایط هستم.
خیر	بلی	۹۵. کسی را ندارم که مرا در آغوش بکشد، اسوارش را با من درمیان بگذارد و یا واقعاً برایش مهم باشد که چه بر سر من می‌آید.
خیر	بلی	۹۶. در بین خواسته‌ها و نیازهای خود مشکل دارم.
خیر	بلی	۹۷. گرچه زندگی از نظر عینی خوب است اما مشکل می‌توانم آن قسمتهایی از آن را که مطابق نظرم نیست بپذیرم.
خیر	بلی	۹۸. احساس می‌کنم به جایی که هستم تعلق ندارم.
خیر	بلی	۹۹. بیشتر مردم زیر قولشان می‌زنند و دروغ می‌گویند.
خیر	بلی	۱۰۰. من برای خودم قوانین روشنی دارم که دنیا را به سیاه و سفید تقسیم می‌کنند.