



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه تست خود شناسی کتل

- ۱- توجه من نسبت به اشخاص یا سرگرمیها تقریباً به سرعت تغییر می کند.
- ۲- اگر اشخاص نظر خوبی به من ندارند این امر مانع آرامش فکری کامل من می شود.
- ۳- دوست دارم نسبت به صحت آنچه می خواهم بگویم کاملاً مطمئن باشم قبل از اینکه عقیده خود را ابراز کنم.
- ۴- تمایل دارم که خود را به دست احساسات حسادت آمیز بسپارم.
- ۵- اگر قرار باشد که زندگیم را دوباره شروع کنیم.
- الف - آن را به گونه ای متفاوت سازمان خواهم داد.
- ب - دلم می خواهد همانطور باشد که قبلاً بوده است.
- ۶- والدینم را در مورد همه مسائل تحسین می کنم.
- ۷- اگر پاسخ 'نه' بشنوم ناراحت می شوم حتی وقتی می دانم که آن چیزی که می خواهم غیر ممکن است.
- ۸- در مورد درستکاری اشخاص تردید می کنم که با من رفتاری دوستانه تر از آن دارند که انتظار داشته ام.
- ۹- وقتی دستوراتی می دادند یا اطاعت مرا خواستار می شوند، والدینم (یا کسانی که مرا بزرگ کرده اند):
 - الف- همواره بسیار معقول بودند.
 - ب - غالباً نامعقول بودند.
- ۱۰- نیاز من به دوستانم بیشتر از نیاز آنها به من است.
- ۱۱- من یقین دارم که می توانم نیروهایم را بسیج کنم تا با یک مشکل ناگهانی مقابله نمایم.
- ۱۲- وقتی بچه بودم از تاریکی می ترسیدم.

۱۳- دیگران گاهی به من می گویند که به آسانی هیجان را در صدایم و رفتارم نشان می دهم.

۱۴- اگر اشخاص از ملاطفت بطور ناشایسته استفاده کنند.

۱۵- انتقادات شخصی بسیاری از اشخاص مرا ناراحت می کند به جای آن که به من کمک کند.

۱۶- برایم غالباً اتفاق می افتد که علیه اشخاص خشمگین شوم.

۱۷- احساس اضطراب می کنم، مثل اینکه چیزی می خواهم بدون آنکه بدانم چیست.

۱۸- گاهی از خود می پرسم که آیا اشخاصی که با آنها صحبت می کنم بدانچه می گویم.

۱۹- من هرگز احساس مبهم ناراحتیهایی مانند دردهای نامعین، اختلالات هاضمه، احساس ضربان قلب و غیره را نداشته ام.

۲۰- در موقع صحبت با بعضی از اشخاص، آنقدر ناراحت می شوم که به سختی جرات حرف زدن دارم.

۲۱- من بیشتر از اغلب اشخاص، به هنگام انجام کاری، نیرو مصرف می کنم چون آن را با تمام "قوا" انجام می دهم.

۲۲- همواره به خود می گویم حواس پرت نباشم و جزئیات را فراموش نکنم.

۲۳- هر اندازه موانع، مشکل و ناخوشایند باشند من ایستادگی می کنم و هدفهای نخستین خود را حفظ می کنم.

۲۴- من در موقعیتهای شکل هیجانزده، سردرگم می شوم.

۲۵- من گاه بگاه خوابهایی می بینم که خوابم را مختل می کنند.

۲۶- من همواره به اندازه کافی نیرو دارم ولی در مقابل مشکلات قرار می گیرم.

۲۷- گاهی خود را مجبور می بینم که چیزها را بدون دلیل، موجه بشمارم.

۲۸- غالباً اشخاص تا حدی روحیه ای عجیب دارند هر چند مایل به پذیرفتن آن نیستند.

۲۹- وقتی در مقابل دیگران مرتکب اشتباه می شوم می توانم آنرا سریعاً فراموش کنم.

۳۰- من احساس بدخلفی می کنم و نمی خواهم کسی را ببینم.

الف . گاهی

ب . تقریباً همیشه

۳۱- در مقابل بدبیارها تقریباً به گریه می افتم.

۳۲- حتی در میان جمع گاهی احساس تنهایی و بی ارزشی بر من چیره می شود.

۳۳- به هنگام شب بیدار می شوم و بدلیل اشتغالات فکری به سختی می توانم بخوابم.

۳۴- مشکلاتی که برایم پیش می آید هرچند باشند معمولاً حالم کاملاً خوب است.

۳۵- گاهی برای چیزهای بسیار کوچک احساس گناه و پشیمانی می کنم.

۳۶- اعصابم آنقدر تحریک شده است که بعضی صداها مثل صدای در، به نظرم غیر قابل

تحمل می آید و مرتعشم می کند.

۳۷- اگر چیزی به شدت ناراحتم کند معمولاً آرامشم را خیلی زود بدست می آورم.

۳۸- تمایل به لزریدن یا عرق کردن دارم وقتی به کار مشکلی فکر می کنم که باید انجام

دهم.

۳۹- معمولاً به سرعت، در عرض چند دقیقه خوابم می برد، وقتی به رختخواب می روم.

۴۰- گاهی دچار حالت تنش یا ناآرامی می شوم وقتی به چیزهایی فکر می کنم که اندکی

پیش فکرم را مشغول کرده بودند.

- | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|----|
| ☐ درست | ☐ بین این دو | ☐ غلط | ۱ |
| ☐ درست | ☐ بین این دو | ☐ غلط | ۲ |
| ☐ بله | ☐ بین این دو | ☐ نه | ۳ |
| ☐ گاهی | ☐ بندرت | ☐ هرگز | ۴ |
| ☐ الف | ☐ بین این دو | ☐ ب | ۵ |
| ☐ بله | ☐ بین این دو | ☐ نه | ۶ |
| ☐ درست | ☐ بین این دو | ☐ غلط | ۷ |
| ☐ درست | ☐ بین این دو | ☐ غلط | ۸ |
| ☐ الف | ☐ بین این دو | ☐ غلط | ۹ |
| ☐ بندرت | ☐ گاهی اوقات | ☐ غالبا | ۱۰ |
| ☐ همیشه | ☐ بندرت | ☐ گاهی | ۱۱ |

- | | | | | | | |
|----|--------|--------------------------|------------|--------------------------|--------|--------------------------|
| ۱۲ | غالباً | ☐ | گاهی | ☐ | هرگز | ☐ |
| ۱۳ | بله | ☐ | مردد | ☐ | نه | ☐ |
| ۱۴ | الف | ☐ | بین این دو | ☐ | ب | ☐ |
| ۱۵ | غالباً | ☐ | گاهی | ☐ | هرگز | ☐ |
| ۱۶ | درست | ☐ | بین این دو | ☐ | غلط | ☐ |
| ۱۷ | بتدرت | ☐ | گاهی | ☐ | غالباً | ☐ |
| ۱۸ | درست | ☐ | بین این دو | ☐ | غلط | ☐ |
| ۱۹ | درست | ☐ | مردد | ☐ | غلط | ☐ |
| ۲۰ | گاهی | ☐ | بتدرت | ☐ | هرگز | ☐ |
| ۲۱ | درست | ☐ | مردد | ☐ | غلط | ☐ |
| ۲۲ | درست | ☐ | مردد | ☐ | غلط | ☐ |
| ۲۳ | بله | ☐ | بین این دو | ☐ | نه | ☐ |

☐ نه	☐ بین این دو	☐ بله	۲۴
☐ نه	☐ بین این دو	☐ بله	۲۵
☐ نه	☐ بین این دو	☐ بله	۲۶
☐ غلط	☐ مردد	☐ درست	۲۷
☐ غلط	☐ مردد	☐ درست	۲۸
☐ نه	☐ بین این دو	☐ بله	۲۹
☐ نه	☐ بین این دو	☐ الف	۳۰
☐ گاهی	☐ خیلی بندرت	☐ هرگز	۳۱
☐ نه	☐ بین این دو	☐ بله	۳۲
☐ هرگز	☐ گاهی	☐ غالبا	۳۳
☐ نه	☐ بین این دو	☐ بله	۳۴

☐	نه	☐	بین این دو	☐	بله	۳۵
☐	هرگز	☐	گاهی	☐	غالباً	۳۶
☐	نه	☐	بین این دو	☐	بله	۳۷
☐	نه	☐	بین این دو	☐	بله	۳۸
☐	نه	☐	بین این دو	☐	بله	۳۹
☐	غلط	☐	مردد	☐	درست	۴۰