



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

ضمیمه الف

پرسشنامه پایگاه هویت (نسخه فارسی آزمون گسترش یافته عینی پایگاه هویت من - تجدیدنظر دوم)

راهنمایی: عبارتهای زیر را بخوانید و مشخص کنید که هر کدام به چه میزانی منعکس کننده افکار و احساسات شماست. برای هر عبارت ۶ گزینه (از موافقت کامل تا مخالفت کامل) در پاسخنامه آمده است که بایستی فقط یکی از آنها را انتخاب کنید. بسیاری از عبارتها دارای دو یا چند قسمتند، که بایستی به کل عبارت پاسخ دهید نه به یک قسمت خاص آن. برای پاسخگویی ابتدا با این فکر شروع کنید که آیا با عبارت بیان شده موافق هستید یا مخالف و آیا آن عبارت در مورد شما صدق میکند یا نه، پس از مشخص کردن موافقت یا مخالفت بصورت کلی، تصمیم بگیرید که این موافقت در چه حد و درجه است (کامل، متوسط یا کم)، و پاسخ خود را در پاسخنامه با علامت ضربدر (x) مشخص کنید. لطفاً بر روی پرسشنامه علامتی نگذارید.

- ۱- من هنوز شغل دلخواهم را انتخاب نکرده‌ام، فعلاً هرکاری را که برایم فراهم باشد انجام می‌دهم و منتظرم که فرصتهای بهتری برایم پیش بیاید.
- ۲- هیچ عقیده مذهبی تا بحال مرا جذب نکرده است و در واقع نیازی هم به جستجوی آن احساس نمی‌کنم.
- ۳- عقاید من در مورد نقش و مسئولیتهای زن و شوهرها، با عقاید والدینم یکسان است. تمام عقایدی که برای آنان مفید بوده است برای من هم قابل قبول است.
- ۴- تمام شیوه‌های زندگی برای من به یک اندازه جذابیت دارد و هیچ شیوه زندگی خاصی نیست که بر یک شیوه دیگر ترجیح دهم.
- ۵- مردم انواع بسیار متفاوتی دارند و من سعی می‌کنم بفهمم که از این انواع متفاوت چه کسانی برای دوستی مناسب‌اند.
- ۶- گاهی اوقات بدעות دیگران به فعالیت‌های تفریحی‌شان ملحق می‌شوم، اما بندرت پیش می‌آید که شخصاً به چنین فعالیت‌هایی اقدام کنم.
- ۷- در مورد چگونگی انتخاب همسر هیچ نکرده‌ام و اصولاً در این مورد مشغولیت ذهنی ندارم.
- ۸- سیاست موضوعی است که من هیچ‌گاه نمی‌توانم در مورد آن زیاد مطمئن باشم، زیرا اوضاع خیلی سریع تغییر می‌کند. اما فکر می‌کنم مهم است که بدانم از نظر سیاسی اعتقاد چیست و طرفدار چه هستم.
- ۹- سعی دارم تصمیم بگیرم که بعنوان یک فرد قادر به انجام چگونه شغل‌هایی هستم و چه شغل‌هایی برایم مناسب خواهد بود.
- ۱۰- در مورد مذهب زیاد فکر نمی‌کنم و فکر کردن یا فکر نکردن به آن برایم مسأله‌ای نیست.
- ۱۱- راههای زیادی برای تقسیم مسئولیتهای خانوادگی وجود دارد و می‌خواهم در مورد این که بهترین راه تقسیم مسئولیتهای برای من کدام است، تصمیم بگیرم.

- ۱۲- سعی دارم که چشم‌اندازی قابل قبول برای شیوه زندگی آینده‌ام ترسیم کنم، گرچه هنوز واقعاً موفق به این کار نشده‌ام.
- ۱۳- افراد بدلیل زیادی با هم دوست می‌شوند. معیار من برای انتخاب دوستان نزدیکم یک سری از ارزش‌ها و شباهت‌های خاصی است که شخصاً در مورد آنها تصمیم گرفته‌ام.
- ۱۴- برای گذران اوقات فراغت فعلاً مقید به هیچ فعالیت تفریحی خاصی نیستم و موارد مختلفی را تجربه می‌کنم تا بفهمم کدامیک حقیقتاً برایم لذتبخش است.
- ۱۵- برای پیدا کردن روش درست انتخاب همسر به تمام جوانب روشهای مختلف فکر کرده‌ام و اکنون می‌دانم که چه روشی برای من مناسب است.
- ۱۶- در واقع هیچ‌گاه توجهی به سیاست نداشتم. سیاست برایم چندان جالب توجه نیست.
- ۱۷- شاید قبلاً به چندین شغل مختلف فکر کرده بودم، اما زمانی که والدینم شغل مورد نظر خود را به من گفتند آن را بدون تردید پذیرفتم.
- ۱۸- دین هر فرد خاص خود او و اعتقاد یک امر کاملاً شخصی است. من بارها در مورد دین خودم اندیشیده‌ام و می‌دانم که به چه چیزهایی می‌توانم اعتقاد داشته باشم.
- ۱۹- من هیچ‌گاه بطور جدی به نقش و مسؤلیتهای خانوادگی زنان و مردان توجه نداشته‌ام. بنظر نمی‌رسد که این موضوع ذهن مرا زیاد به خود مشغول کند.
- ۲۰- پس از این که مدت زیادی در مورد شیوه زندگی آرزایی‌ام فکر کرده‌ام، اکنون در این مورد دیدگاهی پیدا کرده‌ام که فکر نمی‌کنم در آینده کسی چارچوب آن را تغییر بدهد.
- ۲۱- والدینم می‌دانند که بهترین طریقه‌ای که می‌توانم دوستانم را انتخاب کنم چیست.
- ۲۲- از بین چندین فعالیت تفریحی یک یا چند مورد را انتخاب کرده‌ام تا بطور منظمی به آن بپردازم و از این انتخاب راضی هستم.
- ۲۳- نیازی به فکر کردن در مورد این که چگونه بایستی همسر مناسبم را انتخاب کنم، نمی‌بینم. نگرش من در این مورد «هر چه پیش آید خوش آید» است.
- ۲۴- در زمینه مسائل مربوط به سیاست فکر می‌کنم که شبیه خویشاوندانم هستم و در رأی دادن و مسائلی از این قبیل از آنها پیروی می‌کنم.
- ۲۵- در واقع چندان علاقمند نیستم که شغل مناسبی را جستجو کنم، چرا که تمام شغلها برایم یکسان است و با هر شغلی که در دسترس باشد منطبق می‌شوم.
- ۲۶- من مطمئن نیستم که مذهب برایم چه معنایی دارد، گرچه دوست دارم نظرم را بگویم اما هنوز تحقیق در این زمینه کامل نشده است.
- ۲۷- مرجع عقاید من در مورد نقشهای زنان و مردان، عقایدی است که برای زندگی والدین و خانواده‌ام سودمند بوده و نیازی ندیده‌ام که آموخته‌های آنان را مورد سؤال قرار دهم.
- ۲۸- آموزشهای والدینم شکل دهنده نظرات من درباره شیوه زندگی مطلوب است و هیچ نیازی ندیده‌ام که آموخته‌های آنان را مورد سؤال قرار دهم.

- ۲۹- در واقع من هیچ دوست نزدیکی ندارم و فکر نمی‌کنم که در حال حاضر بدنبال یافتن آن باشم.
- ۳۰- مواقعی پیش می‌آید که به نعلبتهای تفریحی دیگران ملحق می‌شوم، اما نیازی نمی‌بینم که یک فعالیت تفریحی را بطور منظم انجام دهم.
- ۳۱- در مورد انواع مختلف روشهای همسرگزینی خیلی فکر کرده‌ام و در حال حاضر سعی دارم تصمیم بگیرم که بهترین روش چیست.
- ۳۲- احزاب و عقاید سیاسی متفاوتی وجود دارد، من تا وقتی که آنها را کاملاً ارزیابی نکنم نمی‌توانم تصمیم بگیرم که از کدام پیروی کنم.
- ۳۳- مدتی طول کشید تا بفهمم که چه شغلی برایم مناسب است، و اکنون می‌دانم که شغل دلخواهم چیست.
- ۳۴- در حال حاضر مذهب برایم مسأله‌ای بیچیده است و نظراتم در مورد درست و غلط دائم در حال تغییر است.
- ۳۵- مدت زیادی در مورد نقش و مسئولیتهای خانوادگی زنان و مردان فکر کرده‌ام و اکنون می‌دانم که چگونه می‌خواهم از عهده این نقشها برآیم.
- ۳۶- برای این که بتوانم دیدگاهی قابل قبول در مورد نفس زندگی پیدا کنم، خیلی زیاد با دیگران به بحث می‌پردازم و در مورد خودم تأمل می‌کنم.
- ۳۷- فقط دوستانی را بر می‌گزینم که والدینم آنها را تأیید کنند.
- ۳۸- همیشه دوست داشته‌ام که همان فعالیتهای تفریحی والدینم را انجام بدهم و بطور جدی به تفریح دیگری توجه نکرده‌ام.
- ۳۹- تنها معیار من برای انتخاب همسر نظرات و انتظارات والدینم است.
- ۴۰- در مورد باورهای سیاسی خودم تأمل کرده و دریافته‌ام که بعضی از جنبه‌های باورهای والدینم مورد تأیید من نیز هست، ولی با سایر عقایدشان نمی‌توانم موافق باشم.
- ۴۱- والدینم مدت‌ها پیش در مورد شغل آینده‌ام تصمیم گرفته‌اند و من دارم برنامه‌های آنان را دنبال می‌کنم.
- ۴۲- من دوره‌ای که در آن سؤالاتی اساسی درباره‌ی دین برایم مطرح بود را پشت سر گذاشته‌ام و اکنون فهم و آگاهی روشنی از اعتقادات دینی‌ام دارم.
- ۴۳- در حال حاضر در مورد نقشهایی که معمولاً زنان و مردان در زندگی مشترک بعهده می‌گیرند فکر می‌کنم و می‌خواهم بفهمم که نقش و مسئولیت مناسب من چیست.
- ۴۴- نظرات والدینم در مورد زندگی برای من هم به اندازه کافی خوب است و نیازی به نظرات دیگر ندارم.
- ۴۵- انواع مختلفی از روابط دوستانه را تجربه کرده‌ام و اکنون در مورد آنچه که در یک دوست جستجو می‌کنم دارای نگرش روشنی هستم.
- ۴۶- پس از تجربه‌ی فعالیتهای تفریحی گوناگون اکنون یک یا چند فعالیت را پیدا کرده‌ام که از این که بنهنایی یا همراه با دوستانم به آن بپردازم واقعاً لذت می‌برم.
- ۴۷- نگرش من در زمینه همسرگزینی هنوز در حال تکامل است و شکل قطعی نگرفته است و من هنوز بروشنی تصمیم نگرفته‌ام که چه روشی را ترجیح می‌دهم.

- ۴۸- من اطمینان زیادی به باورهای سیاسی‌ام ندارم، اما در حال ارزیابی آنها می‌باشم تا ببینم به چه چیزی حقیقتاً می‌توانم اعتقاد داشته باشم.
- ۴۹- گرچه برای تصمیم گرفتن وقت زیادی صرف کردم، اما اکنون با اطمینان می‌دانم که چه جهتی را برای شغل آینده‌ام در نظر گرفته‌ام.
- ۵۰- من با همان انجمن دینی مراوده دارم که خانواده‌ام همیشه داشته‌اند و دلیل آن را نیز هرگز از خودم نپرسیده‌ام.
- ۵۱- برای تقسیم وظایف خانوادگی بین زن و شوهرها راه‌های زیادی وجود دارد که من در مورد آنها اندیشیده‌ام و اکنون دقیقاً می‌دانم که برای من روش مطلوب چیست.
- ۵۲- گمان می‌کنم که در مجموع بنوعی از زندگی بهره‌مند می‌شوم بدون این که دیدگاه بخصوصی در مورد آن داشته باشم.
- ۵۳- من هیچ دوست صمیمی ندارم و فقط دوست دارم که دور و بر جمع باشم.
- ۵۴- فعالیتهای تفریحی متنوعی را تجربه کرده‌ام و امیدوارم که بتوانم یک یا چند مورد را پیدا کنم که برای مدتی از انجام آن لذت ببرم.
- ۵۵- در مورد چگونگی انتخاب همسر و نتایج زندگی مشترک بررسی و مطالعه زیادی کرده‌ام و اکنون دقیقاً می‌دانم که خصوصیات همسر مناسب و روش درست انتخاب همسر چیست.
- ۵۶- در واقع هرگز آنقدر وارد مسائل سیاسی نشده‌ام تا بتوانم بطریقی، موضع سیاسی ثابتی پیدا کنم.
- ۵۷- امکان پرداختن به حرفه‌های بسیار زیادی برایم وجود دارد و نمی‌توانم تصمیم بگیرم که کدام حرفه را دنبال کنم.
- ۵۸- من هیچ‌گاه در مورد مذهب تردید نکرده‌ام، اگر این مذهب برای والدینم درست بوده است، برای من هم بایستی درست باشد.
- ۵۹- در بین عقاید مربوط به نقشهای زنان و مردان اختلاف زیادی وجود دارد. بخاطر همین زیاد راجع به این موضوع فکر نمی‌کنم.
- ۶۰- پس از تعمق زیادی که درباره‌گرایشها و ویژگیهای شخصیتی خودم کردم، اکنون یک دید کاملاً مشخص در مورد شیوه زندگی آینده‌ام دارم.
- ۶۱- در واقع نمی‌دانم که چه نوع دوستانی برای من مناسب‌اند و سعی دارم دقیقاً بفهمم که دوستی برای من چه معنایی دارد.
- ۶۲- من همیشه فعالیتهای تفریحی والدینم را ترجیح داده‌ام و در واقع هیچ تفریح دیگری را امتحان نکرده‌ام.
- ۶۳- فقط فردی می‌تواند برای ازدواج با من مناسب باشد که کاملاً مورد تأیید والدینم قرار گیرد.
- ۶۴- اقوام من در مورد مسائلی همچون سقط جنین و موسیقی عقاید سیاسی و اخلاقی خاص خودشان را داشته‌اند و من همیشه عقاید آنها را در این‌گونه موارد پذیرفته‌ام.

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت مادسیج** مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.

ضمیمه ب سیاهه اضطراب آشکار-پنهان

راهنمایی: این پرسشنامه شامل جمله‌هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود بکار می‌برند. هر جمله را یا دقت بخوانید و سپس گزینه‌ای را که بیانگر احساس فعلی شما (در این لحظه) است، برگزینید. هیچ پاسخی بعنوان پاسخ صحیح و یا غلط قلمداد نمی‌شود. لذا بهترین گزینه‌ای که احساس شما را توصیف می‌کند با زدن یک ضربدر (X) مشخص کنید.

خیلی زیاد	زیاد	کم	خیلی کم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱- احساس آرامش می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲- احساس امنیت می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳- احساس تنش می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴- احساس می‌کنم در فشار روحی هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵- احساس آسودگی می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶- احساس آشفتگی می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷- نگران پیشامدهای ناگوار می‌باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸- احساس رضایت خاطر می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۹- احساس ترس می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۰- احساس راحتی می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۱- به خودم اطمینان دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲- اعصابم ناراحت است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۳- احساس بی‌قراری می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۴- نمی‌توانم تصمیم بگیرم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۵- آرامش جسمی دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۶- احساس می‌کنم قانع هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۷- نگران هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۸- افکار مغشوشی دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۹- احساس می‌کنم ثابت قدم هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۰- شاداب و سرحال هستم.

راه‌نمایی: این پرسشنامه شامل جمله‌هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می‌برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه‌ای که احساس معمولی شما را در اغلب اوقات بیان می‌کند برگزینید. برای انتخاب هر گزینه زمان زیادی را صرف نکنید. بهترین گزینه‌ای که احساس شما را توصیف می‌کند، با زدن یک ضربدر (X) مشخص کنید.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۱- شاداب و سرحال هستم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۲- احساس می‌کنم عصبانی و بیقرار هستم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۳- احساس می‌کنم از خودم رضایت دارم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۴- آرزو می‌کنم می‌توانستم باندازه دیگران خوشحال باشم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۵- احساس می‌کنم درمانده‌ام. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۶- احساس می‌کنم راحت هستم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۷- آرام، خونسرد و ملایم هستم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۸- احساس می‌کنم مشکلات بقدری رویهم انباشته شده است که نمی‌توانم بر آنها غلبه کنم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۹- درباره چیزی که واقعاً مهم نیست، بیش از حد نگرانم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۰- خوشحالم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۱- افکار پریشانی دارم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۲- به خودم مطمئن نیستم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۳- احساس امنیت می‌کنم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۴- با آسانی تصمیم می‌گیرم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۵- احساس بی‌کفایتی می‌کنم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۶- خرسند هستم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۷- یک فکر بی‌اهمیت از ذهنم می‌گذرد و آرام می‌دهد. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۸- نومی‌دی من بحدی است که نمی‌توانم آن را از ذهنم بیرون کنم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۹- شخص ثابت قدمی هستم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴۰- وقتی به رغبتها و تمایلات گذشته خود می‌اندیشم دچار تنش و آشفتگی می‌شوم. |