



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

لطفاً متن زیر را بدقت بخوانید:

دستور العمل: در صفحات بعد رفتارهایی فهرست شده است که ممکن است راجع به شما صادق باشد یا نباشد. این رفتارها بر تجربه شخصی شما استوار شده است، لطفاً مشخص کنید که باغالباً چگونه این احساسات و افکار را در موقعیتهای اجتماعی تجربه می کنید. موقعیت اجتماعی، موقعیتی است که دو نفر یا بیشتر در آن موقعیت حضور داشته باشند (برای مثال، یک مهمانی؛ یک سخنرانی؛ یک میهمانی؛ کافه یا رستوران؛ گفتگو با یک نفر دیگر یا گروهی از آنها). احساس اضطراب عبارتست از میزان کیفیت تنش، عصبیت، یا ناراحتی شما که در خلال این اجتماعی تجربه می کنید.

علوم اداری - مدرک - ۲۶

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

نام: سن: جنسیت: مذکر مؤنث تاریخ:

لطفاً از فهرست درجه بندی شده که در مقابل شماست، استفاده کرده و دور شماره‌ای را خط بکشید که به بهترین وجه منعکس کننده کیفیت پاسخ‌هایی است که شما غالباً تجربه می‌کنید.

هیچ	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱- وقتی که وارد یک موقعیت اجتماعی می‌شوم که گروه اندکی آنجا هستند، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲- وقتی که وارد یک موقعیت اجتماعی می‌شوم که افراد زیادی آنجا هستند، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۳- وقتی که در یک موقعیت اجتماعی هستم و مرکز توجه دیگران قرار می‌گیرم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۴- وقتی که در یک موقعیت اجتماعی هستم و از من انتظار می‌رود تا در برخی فعالیتها شرکت کنم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۵- وقتی که در مقابل یک مخاطب (شنونده) سخن می‌گویم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۶- وقتی که در یک جلسه غیررسمی کوچک صحبت می‌کنم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۷- من نسبت به حضور در گردهمایی‌های اجتماعی به قدری احساس اضطراب می‌کنم که از این موقعیتها اجتناب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۸- من در موقعیتهای اجتماعی به قدری احساس اضطراب می‌کنم که آن جمع را ترک می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹- وقتی که در یک گردهمایی کوچک با افراد زیر هستم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی

همیشه	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	
							۱۰. وقتی که در یک گروه‌هایی بزرگ با افراد زیر منم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد عادی
							۱۱. وقتی که در یک کافه یا رستوران با افراد زیر منم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد عادی
							۱۲. وقتی که در یک موقعیت جدید با افراد زیر منم، احساس اضطراب می‌کنم و نمی‌دانم که چه کاری باید انجام دهم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد عادی
							۱۳. وقتی که در یک موقعیت با افراد زیر رو برو می‌شوم، احساس اضطراب می‌کنم و نمی‌دانم که چه کاری باید انجام دهم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد عادی
							۱۴. هنگامی که با افراد زیر در موقعیت‌های پیچیده و ناراحت‌کننده هستم احساس اضطراب می‌کنم و نمی‌دانم چه کاری باید انجام دهم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد صاحب منصب و مقام

حسب	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۱۵- وقتی که با افراد زیر راجع به احساسات درونی ام (شخصی ام) گفتگو می‌کنم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۱۶- وقتی در برابر افراد زیر ابراز عقیده می‌کنم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۱۷- وقتی که راجع به کارم با افراد زیر صحبت می‌کنم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۱۸- وقتی که به افراد زیر مراجعه می‌کنم و یا شروع به گفتگو با آنها می‌کنم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی

همیشه	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	
							۱۹. وقتی که با هر یک از افراد زیر بیشتر از چند دقیقه مراوده داشته باشم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد عادی
							۲۰. به هنگام نوشیدن (هر نوع نوشیدنی) و یا غذا خوردن در حضور افراد زیر هستم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد عادی
							۲۱. وقتی که در حال نوشتن یا تایپ کردن در حضور افراد زیر هستم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد عادی
							۲۲. وقتی که در حضور افراد زیر صحبت می‌کنم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد صاحب منصب و مقام
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد عادی
							۲۳. وقتی که توسط افراد زیر مورد انتقاد یا نهری واقع می‌شوم، احساس اضطراب می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۲	۰	فرد بیگانه
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فرد صاحب منصب و مقام

دسته	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	چسبندگی محالست
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۲۴- من سعی می‌کنم از موقعیتهای اجتماعی که افراد زیر حضور دارند، اجتناب کنم:
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۲۵- من موقعیتهای اجتماعی را که افراد زیر آنجا حضور دارند، ترک می‌کنم:
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد بیگانه
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد صاحب منصب و مقام
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	جنس مخالف
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	افراد عادی
							۲۶- من قبل از ورود به یک موقعیت اجتماعی، راجع به همه چیزهایی که می‌تواند اشتباه از کار درآید، فکر می‌کنم.
همیشه	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	افکاری که در آن هنگام به ذهنم می‌آیند عبارتند از:
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- آیا درست لباس خواهم پوشید؟
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- احتمالاً مرتکب اشتباهی خواهم شد و فرد احمقی به نظر خواهم رسید
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- اگر کسی با من صحبت نکند، چه کار خواهم کرد؟
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	- اگر جریان صحبتها قطع شود، من راجع به چه چیزی می‌توانم حرف بزنم؟
	۵	۴	۳	۲	۰	۰	- مردم متوجه می‌شوند که من چقدر مضطربم.
	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۷- قبل از اینکه به یک موقعیت اجتماعی وارد شوم، احساس اضطراب می‌کنم

همیشه	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱- وقتی که در یک موقعیت اجتماعی صحبت میکنم صدایم می‌گیرد یا تغییر می‌کند
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲- معمولاً تا وقتی که دیگران با من صحبت کنند، من نمی‌توانم با آنها شروع به صحبت کنم
							۳- وقتی که در یک موقعیت اجتماعی هستم، کار آشفته‌ای به ذهنم می‌آید، مثلاً:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	آرزو می‌کنم ای کاش می‌توانستم به کلی وقیت را ترک کرده و یا از آن اجتناب کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	اگر دوباره قاطی کنم، واقعاً اعتمادم را از دست بدهم داد
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	باعث می‌شوم مردم چه برداشتی از من بکنند؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	شاید هر چه بگویم، در نظر دیگران احمقانه نظر برسد.
							۴- قبل از اینکه به یک موقعیت اجتماعی وارد شوم، موارد زیر را تجربه می‌کنم:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	برین (عرق کردن)
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	تکزر آدرار
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	پیش قلب
							۵- در موقعیتهای اجتماعی موارد زیر به من دست می‌دهد:
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	تقرین (عرق کردن)
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	سرخ شدن (از شدت خجالت)
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	لرزیدن
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	تکزر آدرار
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	طیش قلب
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۶- وقتی که در خانه تنها هستم، احساس طراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۷- وقتی که در یک مکان ناآشنا هستم، تناس اضطراب می‌کنم

هیبت	خیلی زیاد	زیاد	گاهی اوقات	کم	خیلی کم	هرگز	
							۳۵- وقتی که در کوی از وسایل حمل و نقل عمومی (مثل: اتوبوس، قطار، هرابیما) هستم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	
							۳۶- هنگام عبور از خیابانها، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	
							۳۷- وقتی که در مکانهای عمومی پر ازدحام (مثل: فروشگاهها، کلیسا، سینما، رستورانها، و غیره) هستم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	
							۳۸- وقتی در فضاهای باز و وسیع (بزرگ) قرار می‌گیرم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	
							۳۹- وقتی که به جاهایی (مثل: آسانسور، تونلها، و غیره) وارد می‌شوم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	
							۴۰- وقتی در مکانهای مرتفع (مثل: ساختمانهای بلند) قرار می‌گیرم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	
							۴۱- وقتی که مدت زیادی منتظر (کسی یا چیزی) می‌شوم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	
							۴۲- مواقعی وجود دارد که احساس می‌کنم باید چیزی را بچسبم، چون می‌ترسم بیفتم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	
							۴۳- هنگام ترک خانه و رفتن به جاهای مختلف با یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستانم به آنجا می‌روم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	
							۴۴- هنگامی که سوار ماشین هستم، احساس اضطراب می‌کنم
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	
							۴۵- مکانهای معینی وجود دارد که نمی‌توانم وارد آن مکانها شوم، زیرا احساس می‌کنم که آنجا گیر بیفتم (به دام بیفتم)
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	