



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

نام و نام خانوادگی:

سن:

میزان تحصیلات:

مجرد/متاهل:

### دستور العمل:

پاسخ دهنده عزیز:

جملات زیر را به دقت بخوانید و در صورتی که هر یک از آنها با وضعیت فعلی شما مطابقت دارد، در ستون «بلی» و چنانچه به هیچ شکلی با وضعیت شما مطابقت ندارد «خیر» را علامت بزنید.

بلی      خیر

		۱- وقتی به عکسهایم نگاه می‌کنم اغلب ناراحت می‌شوم و فکر می‌کنم که آنها قیافه‌ام را خوب نشان نمی‌دهند.
		۲- از خود خیلی مطمئن هستم.
		۳- اغلب آرزو می‌کنم ای کاش فرد دیگری بودم.
		۴- من دوست داشتنی هستم.
		۵- من یک عضو ارزشمند خانواده‌ام به حساب می‌آیم.
		۶- هیچ وقت درباره چیزی نگران نمی‌شوم.
		۷- صحبت کردن در مقابل جمع برایم سخت است.
		۸- بیشتر اوقات در خواب و خیال بسر می‌برم.
		۹- چیزهای زیادی در من وجود دارند که اگر می‌توانستم، آنها را تغییر می‌دادم.
		۱۰- به تصمیمهای خود اطمینان کامل دارم.
		۱۱- دیگران از بودن با من لذت می‌برند.
		۱۲- در خانه زود عصبانی می‌شوم.
		۱۳- همیشه کار درست را انجام می‌دهم.
		۱۴- به کارایی خود در شغل افتخار می‌کنم.
		۱۵- همیشه کسی باید به من بگوید چه کار کنم.
		۱۶- در مواجهه با کارهای جدید سریعاً خود را با شرایط آن تطبیق نمی‌دهم.
		۱۷- اغلب از آنچه انجام داده‌ام، متأسفم.
		۱۸- بین همن و سالان خود مشهور هستم.

		۱۹- معمولاً خانواده‌ام به احساسات من توجه می‌کنند.
		۲۰- هرگز ناخشنود نیستم.
		۲۱- ای کاش کارایی بهتری داشتم.
		۲۲- اغلب آرزو می‌کنم ای کاش شخص دیگری بودم.
		۲۳- اغلب در مواجهه با مشکلات توان رویارویی با آنها را دارم.
		۲۴- من فردی نسبتاً شادمان هستم.
		۲۵- من نزدیکانم را ناراحت می‌کنم.
		۲۶- احساس می‌کنم دیگران از من سوءاستفاده می‌کنند.
		۲۷- من تمام کسانی را که می‌شناسم دوست دارم.
		۲۸- تمایل دارم از من برای صحبت در جمع دعوت بعمل آید.
		۲۹- من خود را درک می‌کنم.
		۳۰- مثل من شدن خیلی سخت است.
		۳۱- همه چیز در زندگی من گره خورده است.
		۳۲- دیگران معمولاً از عقیده من پیروی می‌کنند.
		۳۳- هیچ کس در خانواده به من توجه زیادی نمی‌کند.
		۳۴- هرگز سرزنش نمی‌شوم.
		۳۵- آنطور که دوست دارم وظایفم را انجام نمی‌دهم.
		۳۶- می‌توانم تصمیم بگیرم و به آن پای بند بمانم.
		۳۷- من ترجیح می‌دهم که شبیه شخص دیگری باشم.
		۳۸- من خودم را دست کم می‌گیرم.
		۳۹- دوست ندارم با دیگران باشم.
		۴۰- فکر می‌کنم اگر متفاوت از آن چیزی که هستم باشم، نزدیکانم خوشحال خواهند شد.
		۴۱- من اصلاً خجالتی نیستم.
		۴۲- من بیش از اندازه دست و پا چلفتی هستم.
		۴۳- من اغلب احساس می‌کنم که از خود شرمندهام.
		۴۴- من به زیبایی دیگران نیستم.
		۴۵- اگر چیزی برای گفتن داشته باشم معمولاً آن را می‌گویم.
		۴۶- گمان می‌کنم دیگران در صدد از من عیب جویی‌کنند.
		۴۷- خانواده‌ام مرا درک می‌کنند.
		۴۸- به دیگران اجازه می‌دهم مرا بخاطر انجام کار غلط سرزنش کنند.

		۴۹- آنقدر که دیگران احساس می‌کنند من آدم خوبی هستم، خوب نیستم
		۵۰- برایم مهم نیست که بر من چه می‌گذرد.
		۵۱- من فردی شکست‌خورده هستم.
		۵۲- هنگام سرزنش به آسانی ناراحت می‌شوم.
		۵۳- افراد دیگر خانواده‌ام بیشتر از من مورد علاقه دیگران هستند.
		۵۴- اغلب اوقات این احساس را دارم که خانواده‌ام مرا تحت فشار قرار می‌دهند.
		۵۵- همیشه می‌دانم که به مردم چه بگویم.
		۵۶- اغلب از خودم دلسرد هستم.
		۵۷- معمولاً چیزی مرا آزار نمی‌دهد.
		۵۸- نمی‌توانم به من اعتماد کرد.

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