



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

بسمه تعالی

سشنامه شامل ۷۱ جمله است. خواهشمند است هر یک از جملات را بدقت بخوانید و درستی و یا نادرستی آنرا : خودتان با درج «بله» یا «خیر» در جلو هر جمله مشخص کنید.



ت:

بلی خیر

۱- استهای خوبی دارم.

۲- بیشتر صبحها خوش و سرحال از خواب برمی خیزم.

۳- زندگی روزانه من پر از چیزهایی است که برایم جالبند.

۴- موقع کار فشار و ناراحتی زیادی احساس میکنم.

۵- گاهی فکرهای بدی میکنم که نمیشود درباره آن صحبت کرد.

۶- بندرت دچار یبوست میشوم.

۷- بعضی وقتها خیلی دلم میخواهد خانوادهام را ترک کنم.

۸- گاهی اوقات آنچنان به گریه یا خنده میافتم که نمیتوانم جلوی آنرا بگیرم.

۹- هر چند وقت یکبار تهوع و استفراغ ناراحتم میکند.

۱۰- به نظرم هیچ کسی مرا درک نمیکند.

۱۱- گاهی دلم میخواهد ناسزا بگویم.

۱۲- هر چند شب یکبار دچار کابوس میشوم (خوابهای وحشتناک میبینم)

۱۳- برایم مشکل است که حواسم را روی کاری متمرکز کنم.

۱۴- من تجربههای مخصوص و عجیبی داشته‌ام.

۱۵- اگر دیگران برایم نژده بودند من بیشتر موفق بودم.

۱۶- در دوران جوانی مرتکب سرقتهای جزئی شده‌ام.

۱۷- گاه‌بگاه روزها، هفته‌ها و حتی ماهها بوده که دست و دلم‌بکاری نرفته است.

۱۸- خوابم آشفته است.

۱۹- با دیگران که هستم تحمل شنیدن حرفهای عجیب و غریب آنها را ندارم.

۲۰- اکثر کسانی که مرا می‌شناسند از من خوششان می‌آید.

۲۱- اغلب مجبور بوده‌ام از کسانی اطاعت کنم که به اندازه من نمی‌فهمیدند.

۲۲- کاش به اندازه دیگران خوشحال بودم.

۲۳- فکر میکنم بسیاری از مردم برای جلب کمک و همدردی دیگران بدبختی‌های خود را بزرگتر

جلوه میدهند.

۲۴- بعضی وقتها خشمگین میشوم.



- ۲۵- واقعاً اعتماد به نفس ندارم.
- ۲۶- خیلی کم از پرش و تکان ماهیچه‌هایم ناراحت میشوم.
- ۲۷- خیلی وقت‌ها احساس میکنم که مرتکب کار زشت و یا خطائی شده‌ام.
- ۲۸- بیشتر اوقات خوشحالم.
- ۲۹- اغلب اشخاص آنقدر تحکم میکنند که حتی وقتی میدانم که حق با آنهاست دلم میخواهد برخلاف آنچه میخواهند رفتار کنم.
- ۳۰- معتقدم بر ضد من توطئه‌چینی میشود.
- ۳۱- اغلب مردم حاضرند حتی با شیوه‌های غیر عادلانه به منافع و مزایائی برسند.
- ۳۲- معده‌ام خیلی ناراحتم میکند.
- ۳۳- اغلب نمی‌دانم چرا آنقدر بدخلق و بدقلق بوده‌ام.
- ۳۴- بعضی اوقات افکارم سریعتر از آن بوده که بتوانم به زبان بیاورم.
- ۳۵- فکر میکنم که زندگی خانوادگی‌ام به خوبی زندگی اغلب کسانی است که میشناسم.
- ۳۶- گاهی وقتها احساس میکنم که واقعاً آدم بی‌مصرفی هستم.
- ۳۷- در چند سال اخیر بیشتر اوقات حالم خوب بوده است.
- ۳۸- در زندگی من مواقعی بوده است که در آن دست‌به‌کارهایی زده‌ام که بعدها نمی‌دانستم چه بوده است.
- ۳۹- احساس میکنم که غالباً بی‌دلیل مجازات شده‌ام.
- ۴۰- هیچوقت حالم بهتر از حالا نبوده است.
- ۴۱- برایم مهم نیست که دیگران درباره من چه فکر میکنند.
- ۴۲- حافظه‌ام خوب است.
- ۴۳- گفتگو با غریبه‌ها برایم دشوار است.
- ۴۴- اغلب سرتا پا احساس ضعف میکنم.
- ۴۵- پندرت دچار سردرد میشوم.
- ۴۶- تا بحال اشکالی در حفظ تعادل خود موقع راه رفتن نداشته‌ام.
- ۴۷- بین کسانی که میشناسم بعضی‌ها را دوست ندارم.
- ۴۸- کسانی هستند که سعی دارند افکار و عقاید مرا بدزدند.
- ۴۹- کاش اینقدر خجالتی نبودم.
- ۵۰- معتقدم که گناهانم غیر قابل بخشش هستند.
- ۵۱- غالباً از چیزی دلواپسم
- ۵۲- رفقایم غالباً مورد پسند مادر و پدرم نبوده‌اند.
- ۵۳- کمی پشت سر دیگران غیبت میکنم.
- ۵۴- بعضی وقتها احساس میکنم که خیلی آسان تصمیم میگیرم.

- ۵۵- تقریباً هیچوقت طپش قلب و یا تنگی نفس نداشته‌ام.
- ۵۶- زود از جا درمیروم و زود آرام میگیرم.
- ۵۷- بعضی وقتها آنقدر بیقرار بوده‌ام که نمیتوانستم به کجا بند شوم.
- ۵۸- والدین و اعضاء خانواده‌ام بیش از حد از من ایراد میگیرند.
- ۵۹- برای هیچ کس چندان مهم نیست چه به سرم می‌آید.
- ۶۰- سوء استفاده از کسی که خود چنین امکانی را میدهد، بد نمیدانم.
- ۶۱- گاهی اوقات احساس میکنم سرشار از انرژی هستم.
- ۶۲- قدرت بینائی من به خوبی سالهای قبل است.
- ۶۳- خیلی کم متوجه شده‌ام که گوشم زنگ یا وزوز کند.
- ۶۴- یکی دوبار در زندگی احساس کرده‌ام که کسی سعی دارد با تلقین و هیپنوتیزم مرا وادار به انجام کارهایی بکند.
- ۶۵- مواقعی بوده است که بدون علت خاص و برخلاف معمول با نشاط بوده‌ام.
- ۶۶- حتی وقتی هم با دیگرانم غالباً احساس تنهایی میکنم.
- ۶۷- فکر میکنم تقریباً هر کس برای اینکه به درد سر نیفتد، دروغ خواهد گفت.
- ۶۸- من حساس‌تر از دیگران هستم.
- ۶۹- مواقعی است که مغزم کندتر از حد معمول کار میکند.
- ۷۰- غالباً مردم مرا ناامید میکنند.
- ۷۱- در خوش‌گذرانیها افراط کرده‌ام.

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