



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## باسمه تعالی

دانش آموز عزیز سؤالات این پرسشنامه به ما کمک می کند تا مطالبی را در مورد احساس دختران و پسران درباره مسائل مختلف بیاموزیم. این سؤالات دارای پاسخ درست و غلط نیستند. تنها شما از احساسات واقعی تان آگاهید. خواهشمند است احساس خود را در مورد هر یک از جمله های زیر همان گونه که واقعاً هست از طریق انتخاب پاسخ مناسب علامت بزنید.

مثال: الف) من مطالعه را دوست دارم. من این طور احساس می کنم:

تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ گاه

نام و نام خانوادگی ..... کلاس ..... پسر  دختر

۱- از سیمای ظاهری خود خشنود هستم. من این طور احساس می کنم.

تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ گاه

۲- از نمرات درسی ام راضی نیستم. من این طور احساس می کنم.

تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ گاه

۳- من بیش از اندازه دست و پا چلفتی هستم. من این طور احساس می کنم.

تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ گاه

۴- من یک عضو ارزشمند خانواده ام به حساب می آیم. من این طور احساس می کنم.

تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ گاه

۵- من به دیگر بچه هایی که مرا دوست دارند اهمیت می دهم. من این طور احساس می کنم.

تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ گاه

۶- من هر روز هفته چند کار را انجام می دهم. من این طور احساس می کنم.

تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ گاه

۷- شخص با ارزشی هستم. من این طور احساس می کنم.

تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ گاه

۸- من به اندازه کافی مطالعه می کنم. من این طور احساس می کنم.

تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ گاه

- ۹- من خود را آن طور که بنظر می‌رسد دوست دارم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۱۰- با والدینم اوقات خوشی را می‌گذرانم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۱۱- آن قدر که دیگر بچه‌ها احساس می‌کنند من آدم خوبی هستم، خوب نیستم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۱۲- من چیزهایی را می‌گویم که صحت ندارند. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۱۳- اغلب آرزو می‌کنم که ای‌کاش شخص دیگری بودم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۱۴- آرزو دارم وقتی معلم درس می‌دهد بیشتر می‌فهمیدم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۱۵- ای‌کاش قد من بیشتر شبیه همسن‌وسالاتم بود. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۱۶- خیلی وقتها دوست دارم خانه را ترک کنم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۱۷- دوستانم به نظریات من اهمیت می‌دهند. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۱۸- وقتی در یک بازی می‌بازم نگران نمی‌شوم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۱۹- من خودم را نسبتاً دست‌کم و ضعیف می‌گیرم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۲۰- به امور تحصیلی خود افتخار می‌کنم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۲۱- من صوت قشنگی دارم. من این طور احساس می‌کنم.

- تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۲۲- من والدینم را ناراحت می‌کنم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۲۳- من وقتی که با دوستانم هستم احساس خوبی در مورد خودم دارم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۲۴- اگر دوستم به من توهین کند. به او برجسی (مارکی) می‌زنم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۲۵- من یک شخص جالب هستم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۲۶- در انجام تکالیف درسی‌ام بیش از اندازه کند هستم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۲۷- ای کاش وزن بدنم به غیر از این بود که هست. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۲۸- من دختر / پسر خوبی هستم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۲۹- من تنها هستم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۳۰- من هر روز صبح رختخوابم را بدون آنکه کسی یادآوری کند جمع می‌کنم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۳۱- من شخص خوبی هستم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۳۲- من وقتی در مدرسه هستم احساس خوبی در مورد خودم دارم. من این طور احساس می‌کنم.

- تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه
- ۳۳- من لبخند قشنگی دارم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه
- ۳۴- والدین من دلیل خوبی دارند که به من افتخار کنند. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه
- ۳۵- ای کاش دوستان بهتری انتخاب می‌کردم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه
- ۳۶- اگر من واقعاً بخواهم یک بازی را ببرم باید قانون بازی را زیر پا بگذارم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه
- ۳۷- دوست دارم همان فردی باشم که اینک هستم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه
- ۳۸- من در انجام تکالیف درسی‌ام کند ذهن هستم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه
- ۳۹- من در مورد آن طوری که به نظر می‌آید احساس بدی دارم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه
- ۴۰- من یکی از بهترین خانواده‌ها را در کل جهان دارم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه
- ۴۱- آرزو دارم دوستی داشته‌ام که واقعاً مرا دوست می‌داشت. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه
- ۴۲- من همیشه بدون هیچ‌گونه شکایت یا غری در ساعت خوابم به رختخواب می‌روم.  
من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه
- ۴۳- من در خیلی چیزها خوب نیستم. من این طور احساس می‌کنم.
- ۴۴- فکر می‌کنم کارنامه تحصیلی من تا حدی خوب است. من این طور احساس می‌کنم.

- تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه □
- ۴۵- من در ورزشها و بازیهای که بدانها علاقه‌مندم، بسیار خوب هستم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه □
- ۴۶- خانواده‌ام مرا دلسرد می‌کنند. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه □
- ۴۷- اگر بخواهم، می‌توانم دوست بگیرم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه □
- ۴۸- وقتی که والدینم به من اجازه کاری را که می‌توانم واقعاً انجام دهم نمی‌دهند. عصبانی می‌شوم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه □
- ۴۹- اغلب احساس می‌کنم که فردی شکست خورده هستم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه □
- ۵۰- ای کاش من دانش‌آموز بهتری بودم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه □
- ۵۱- من ترجیح می‌دهم که شبیه شخص دیگری باشم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه □
- ۵۲- فکر می‌کنم اگر من کمی متفاوت از آن چیزی که هستم باشم، والدینم خوشحال خواهند شد. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه □
- ۵۳- من به اندازه کافی دوست دارم. من این طور احساس می‌کنم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه □
- ۵۴- بعد از هر وعده غذا دندانهایم را مسواک می‌زنم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه □
- ۵۵- من به تمام چیزهای خودم افتخار نمی‌کنم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه □ بعضی اوقات □ تقریباً هیچ‌گاه □

- ۵۶- من در درس ریاضی تا حدی قوی هستم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۵۷- من قیافه زیبایی دارم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۵۸- من شیوه رفتار خود را با خانواده‌ام دوست ندارم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۵۹- برای دوستانم من یک دوست خوب هستم. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه
- ۶۰- به شخص دیگری اجازه می‌دهم مرا به خاطر انجام کاری غلط سرزنش کند. من این طور احساس می‌کنم.  
تقریباً همیشه  بعضی اوقات  تقریباً هیچ‌گاه

اگر صفر پایین‌ترین نمره و صد بالاترین نمره باشد در سؤالات زیر برای خود نمره مناسب بدهید.

- ۱- تا چه حد خود را فردی خجالتی می‌دانید.  
۲- تا چه حد خود را فردی فعال در جمع می‌دانید.

### باسمه تعالی

دانش‌آموز عزیز اگر بخواهید به لحاظ ویژگیهای خاصی چون موارد زیر خود را با اکثریت جامعه مقایسه کنید بین نمره صفر تا صد (۱۰۰) چه نمره‌ای به خود می‌دهید. (در صورتیکه نمره صفر پایین‌ترین نمره و صد بالاترین نمره باشد)

- ۱- هوش و استعداد  
۲- سلامت جسمانی  
۳- زیبایی و جذابیت  
۴- محبوبیت داشتن

۵- دوست‌داشتی بودن

۶- قابل اعتماد بودن

۷- محترم بودن برای دیگران

### خانم / آقای محترم:

پرسشهایی که در زیر می‌آید یک سری سؤالات در خصوص احساس شما در جمع و فعالیت‌های جمعی است. لطفاً آنها را بدقت خوانده و پاسخ دهید.

پس از خواندن هر جمله در مقابلش نمره‌ای را که به خودتان می‌دهید بنویسید.

اگر جمله کاملاً در مورد شما صادق است نمره (۵) و اگر تقریباً صادق است نمره (۴) اگر

برخی اوقات صادق است نمره (۳) و اگر بندرت صادق است نمره (۲) و اگر اصلاً صادق نیست

نمره (۱)

۱- از حضور در یک یا چند موقعیت که دیگران هستند احساس راحتی نمی‌کنم. —

۲- از انجام کاری در حضور افراد ناآشنا اکراه دارم. —

۳- هرگاه در یک جمع یا وضعیت برانگیزاننده ترس قرار می‌گیریم. تقریباً بدون استثناء

دچار علائمی از جمله تپش قلب، لرزش و تعریق می‌شوم. —

۴- از اینکه در حضور دیگران دچار علائمی مانند تپش قلب، لرزش یا تعریق می‌شوم

نگرانم. —

۵- می‌دانم که ترسم از جمع زیاد و غیر منطقی است. —

۶- به دلیل داشتن علائم (تپش قلب، تعریق، لرزش و...) سعی می‌کنم از موقعیتهایی که

باعث این علائم می‌شود اجتناب کنم. —

۷- داشتن چنین علائم و نگرانی در موقعیتهای انجام دادن کارهایی که باعث ترس می‌شود.

باعث شده در برنامه‌های شخصی‌ام از جمله روابط با دیگران، عملکرد تحصیلی‌ام و ...

مشکل ایجاد کند. —

۸- بودن در جمع ناآشنا برایم سخت است. —

۹- موقعیت‌های جمعی بسیاری وجود دارد که مرا نگران می‌کند و از آن اجتناب



- می‌کنم. —
- ۱۰- هنگامی که در جمع باید کاری را انجام دهم. احساس فشار کرده، بسیار نگران می‌شوم. —
- ۱۱- از اینکه باید در برابر افراد دیگر کاری را انجام دهم یا حرفی بزنم دچار تپش قلب تنگی نفس یا تعریق می‌شوم. —
- ۱۲- در تمام زندگی‌ام آدم خجل و کمروبی بوده‌ام. —
- ۱۳- از اینکه آدم خجل و کمروبی هستم ناراحتم. —
- ۱۴- متوجه شده‌ام که همیشه در مورد عملکرد خودم در جمع نامطمئن و نگران بوده‌ام. —
- ۱۵- متوجه شده‌ام که وقتی در جمع هستم کمتر به خودم مطمئن هستم. —
- ۱۶- هنگامی که با دیگران هستم دائم خودم را با آنان مقایسه می‌کنم. —
- ۱۷- آرزو می‌کنم کاش می‌توانستم همانند دیگران فردی اجتماعی و فعال در اجتماعات باشم. —
- ۱۸- بزرگترین مشکل این است که هرگاه با دیگران هستم دچار اضطراب می‌شوم. —
- ۱۹- هرگاه مورد ارزیابی دیگران قرار می‌گیرم مضطرب می‌شوم. —
- ۲۰- در موقعیت‌های اجتماعی می‌دانم چه باید بگویم و یا چه باید بکنم. اما به هنگام عمل یا گفتگو عصبی و مضطرب (دستپاچه) می‌شوم. (مثلاً قدرت حرکت را از دست می‌دهم یا خشکم می‌زند). —
- ۲۱- می‌دانم چه باید بکنم اما همواره از اینکه بتوانم آن کار را به خوبی که می‌دانم انجام دهم ترس و واهمه دارم. —
- ۲۲- در برخورد و مراوده با دیگران با مشکل مواجه هستم. (زیاد احساس راحتی نمی‌کنم). —
- ۲۳- وقتی در گروه قرار می‌گیرم، مخصوصاً هنگامیکه اعضای آنرا زیاد نمی‌شناسم تحمل آن جو برایم سخت است. —

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به [سایت مادسیج](http://questionnaire1.com) مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.