



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

جنس: سن: نام مدرسه: پایه تحصیلی:

دانش آموز عزیز پرسشهای این مقیاس از شما می‌خواهد تا احساسات و افکاری را که در طول ماه گذشته داشته‌اید، بیان کنید و بگویید آن فکر یا احساس خاص را تا چه اندازه تجربه کرده‌اند. البته برخی سؤالات شبیه یکدیگر بنظر می‌رسند، با وجود این بین آنها تفاوتی وجود دارد و بهمین دلیل باید هر یک را بطور جداگانه مورد توجه قرار دهید. بنابراین بهترین روش آن است که نسبتاً سریع پاسخ دهید به عبارت دیگر لازم نیست به شمارش دقیق تعداد دفعاتی بپردازید که احساس خاصی داشته‌اید، بلکه انتظار می‌رود گزینه‌ای را انتخاب کنید که در مورد شما تخمین قابل قبولی از آن احساس بشمار می‌رود پس به این منظور دوریک از گزینه‌های، هیچ، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد را خط بکشید.

خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۱
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۲
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۳
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۴
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۵
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۶
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۷
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۸
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۹
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۱۰
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۱۱
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۱۲
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۱۳
خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	هیچ	۱۴

۱- در طول ماه گذشته تا چه اندازه به دلیل پیش آمدن مساله‌ای که انتظارش را نداشته‌اید ناراحت شده‌اید؟

۲- در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌اید که نمی‌توانید از عهده مسائل مهمی که در زندگیتان وجود دارند بر آید؟

۳- در طول ماه گذشته تا چه اندازه عصبی و یا دچار احساس تنش شده‌اید؟

۴- در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌اید که در برخورد با مشکلات و گرفتاریهای روزمره زندگی موفق هستید؟

۵- در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌اید که در برخورد با تغییرات مهمی که در زندگیتان پیش آمده‌اند عملکرد مؤثر داشته‌اید؟

۶- در طول ماه گذشته تا چه اندازه هنگام حل مسائل شخصی خود نسبت به توانایی خویش احساس اطمینان داشته‌اید؟

۷- در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌اید که امور مختلف بر وفق مرادتان است؟

۸- در طول ماه گذشته تا چه اندازه متوجه شده‌اید که از عهده تمام کارهایی که باید انجام می‌دادید، نمی‌توانید بر آید؟

۹- در طول ماه گذشته تا چه اندازه توانسته‌اید به خوبی با فراز و نشیب‌هایی که در زندگی‌تان پیش آمدند کنار بیایید؟

۱۰- در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌اید که بر همه امور تسلط دارید؟

۱۱- در طول ماه گذشته تا چه اندازه بوجود آمدن مساله‌ای که از کنترل شما خارج بوده باعث ناراحتی‌تان شده است؟

۱۲- در طول ماه گذشته تا چه اندازه نگران کارهایی بوده‌اید که باید آنها را کامل می‌کردید؟

۱۳- در طول ماه گذشته تا چه اندازه توانسته‌اید آنطور که دلشان می‌خواسته است وقتتان را بگذرانید؟

۱۴- در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌اید که مشکلات آنقدر روی هم جمع شده‌اند که نمی‌توانید از عهده آنها بر آید؟

خود تحلیل‌گری

لطفاً به موارد زیر توجه کنید.

- ۱- هیچ سئوالی را بدون پاسخ نگذارید و به هر یک از سئوالات فقط یک جواب بدهید.
 - ۲- وقت خود را با تردید در انتخاب هدر ندهید. هر سئوال بلافاصله، بر حسب آنچه در همان لحظه فکر می‌کنید (و نه هفته گذشته و یا معمولاً) پاسخ دهید. ممکن است که قبلاً به سئوالاتی مشابه پاسخ داده باشید. اما اینک پاسخ شما باید مبین احساس کنونی شما باشد.
-
- ۱- توجه من نسبت به اشخاص یا سرگرمیهای تقریباً به سرعت تغییر می‌کند.
 - ۲- اگر اشخاص نظر خوبی به من ندارند این امر مانع آرامش فکری کامل من نمی‌شود.
 - ۳- دوست دارم نسبت به صحت آنچه می‌خواهم بگویم کاملاً مطمئن باشم قبل از اینکه عقیده خود را ابراز کنم.
 - ۴- تمایل دارم که خود را به دست احساسات حسادت‌آمیز بسپارم.
 - ۵- اگر قرار باشد که زندگیم را دوباره شروع کنم:
 - الف - آن‌را به گونه‌ای متفاوت سازمان‌خواهم داد. ب - دلم می‌خواهد همانطور باشد که قبلاً بوده است.
 - ۶- والدینم را در مورد همه مسائل تحسین می‌کنم.
 - ۷- اگر پاسخ "نه" بشنوم ناراحت می‌شوم حتی وقتی می‌دانم که آن چیزی که می‌خواهم غیر ممکن است.
 - ۸- در مورد درستکاری اشخاص تردید می‌کنم که با من رفتاری دوستانه‌تر از آن دارند که انتظار داشته‌ام.
 - ۹- وقتی دستوراتی می‌دادند یا اطاعت مرا خواستار می‌شدند، والدینم (یا کسانی که مرا بزرگ کرده‌اند):
 - الف - همواره بسیار معقول بوده‌اند ب - غالباً نامعقول بوده‌اند.
 - ۱۰- نیاز من به دوستانم بیشتر از نیاز آنها به من است.
 - ۱۱- من یقین دارم که می‌توانم نیروهایم را بیسج کنم تا با یک مشکل ناگهانی مقابله نمایم.
 - ۱۲- وقتی بچه بودم از تاریکی می‌ترسیدم.
 - ۱۳- دیگران گاهی به من می‌گویند که با آسانی هیجانم را در صدام و رفتارم نشان می‌دهم.
 - ۱۴- اگر اشخاص از ملاحظت من به طور ناشایسته استفاده کنند:
 - الف - جریحه‌دار می‌شوم و کینه به دل می‌گیرم. ب - به زودی فراموش می‌کنم و می‌بخشم.
 - ۱۵- انتقادات شخصی بسیاری از اشخاص مرا ناراحت می‌کنند به جای آن که به من کمک کنند.
 - ۱۶- برایم غالباً اتفاق می‌افتد که خیلی زود علیه اشخاص خشمگین می‌شوم.
 - ۱۷- احساس اضطراب می‌کنم مثل اینکه چیزی می‌خواهم بدون آنکه بدانم چیست.
 - ۱۸- گاهی از خود می‌پرسم که آیا اشخاصی که با آنها صحبت می‌کنم نسبت به آنچه می‌گویم واقعاً علاقه‌مند هستند.

- ۱۹- من هرگز احساس مبهم ناراحتی‌هایی مانند دردهای نامعین، اختلالات هاضمه، احساس ضربان قلب و غیره را نداشته‌ام.
- ۲۰- در موقع صحبت با بعضی اشخاص، آنقدر ناراحت می‌شوم که به سختی جرئت حرف زدن دارم.
- ۲۱- من بیشتر از اغلب اشخاص، به هنگام انجام کاری، نیرو مصرف می‌کنم، چون آن‌را با "تمام قوا" انجام می‌دهم.
- ۲۲- همواره به خود می‌گویم که حواس پرت نباشم و جزئیات را فراموش نکنم.
- ۲۳- هر اندازه موانع، مشکل و ناخوشایند باشند من ایستادگی می‌کنم و هدف‌های نخستین خود را حفظ می‌کنم.
- ۲۴- من در موقعیت‌های مشکل، هیجان‌زده و سر درگم می‌شوم.
- ۲۵- من گاه به گاه خواب‌هایی می‌بینم که خوابم را مختل می‌کنند.
- ۲۶- من همواره با اندازه کافی نیرو دارم وقتی در مقابل مشکلات فرار می‌گیرم.
- ۲۷- گاهی خود را مجبور می‌بینم که چیزها را بدون دلیل موجه بشمارم.
- ۲۸- غالب اشخاص تا حدی روحیه‌ای عجیب دارند هر چند مایل به پذیرفتن آن نیستند.
- ۲۹- وقتی در مقابل دیگران مرتکب اشتباه می‌شوم می‌توانم آن را سریعاً فراموش کنم.
- ۳۰- من احساس بدخلقی می‌کنم و نمی‌خواهم کسی را ببینم:
- الف - گاهی
ب - تقریباً همیشه
- ۳۱- در مقابل بدبباری‌ها، تقریباً به گریه می‌افتم.
- ۳۲- حتی در میان جمع گاهی احساس تنهایی و بی‌ارزشی بر من چیره می‌شود.
- ۳۳- به هنگام شب بیدار می‌شوم و به دلیل اشتغالات فکری، به سختی می‌توانم بخوابم.
- ۳۴- مشکلاتی که برایم پیش می‌آیند هر چه باشند معمولاً "حالم کاملاً" خوب است.
- ۳۵- گاهی برای چیزهای بسیار کوچک احساس گناه یا پشیمانی می‌کنم.
- ۳۶- اعصابم آنقدر تحریک است که بعضی صداها مثل صدای در، به نظرم غیر قابل تحمل می‌آیند و مرتعش می‌کنند.
- ۳۷- اگر چیزی به شدت ناراحت‌کننده، معمولاً آرامشم را خیلی زود به دست می‌آورم.
- ۳۸- تمایل به لرزیدن و با عرق کردن دارم وقتی به کار مشکلی فکر می‌کنم که باید انجام دهم.
- ۳۹- معمولاً به سرعت، در عرض چند دقیقه خوابم می‌برد، وقتی به رختخواب می‌روم.
- ۴۰- گاهی دچار حالت تنش یا ناآرامی می‌شوم وقتی به چیزهایی فکر می‌کنم که اندکی پیش، فکرم را مشغول کرده و توجهم را به خود جلب کرده بوده‌اند.

جنس: سن: نام مدرسه: پایه تحصیلی:
دانش آموز عزیز، جملات زیر را مطالعه کرده و یکی از پنج گزینه را علامت بزنید.

کاملاً نبط	غلط	نمی دانم	درست	کاملاً درست	
()	()	()	()	()	۱- بیشتر وقتها احساس می کنم وجودم برای هیچ کس فایده ای ندارد.
()	()	()	()	()	۲- بیشتر وقتها از خودم خوشم می آید.
()	()	()	()	()	۳- بعضی وقتها به این فکر می افتم که باطناً آدم خیلی بدی هستم.
()	()	()	()	()	۴- بیشتر وقتها احساس می کنم که آدم به دردخور و با ارزش نیستم.
()	()	()	()	()	۵- احساس می کنم مردم مرا دوست دارند گرچه من شایستگی آن را ندارم.
()	()	()	()	()	۶- بیشتر وقتها احساس بدبختی می کنم، گریه ام می گیرد، یا غمگین و ناراحتم.
()	()	()	()	()	۷- بیشتر وقتها احساس می کنم کسی مرا تحویل نمی گیرد.
()	()	()	()	()	۸- بیشتر وقتها با نشاط و سرحال هستم.
()	()	()	()	()	۹- وقتی در مدرسه با شکستی روبرو می شوم، احساس می کنم آدم لایق و به دردخوری نیستم.
()	()	()	()	()	۱۰- هیچ کس نمی داند که من چقدر غمگین و ناراحتم.
()	()	()	()	()	۱۱- بیشتر وقتها احساس می کنم هیچ کس مرا درک نمی کند.
()	()	()	()	()	۱۲- بیشتر وقتها از وضعی که دارم خجالت می کشم.
()	()	()	()	()	۱۳- بعضی وقتها آرزوی مرگ می کنم.
()	()	()	()	()	۱۴- بیشتر وقتها احساس می کنم که به جایی نخواهم رسید.
()	()	()	()	()	۱۵- بعضی وقتها احساس می کنم که در درونم دو نفر هستند که هر کدام مرا به سوی می کشند.
()	()	()	()	()	۱۶- بیشتر وقتها از خودم راضی هستم.
()	()	()	()	()	۱۷- بیشتر وقتها در مدرسه احساس خستگی می کنم.
()	()	()	()	()	۱۸- بیشتر وقتها دوست ندارم صبحها از جا بیدار بلند شوم.
()	()	()	()	()	۱۹- بیشتر وقتها تکالیف مدرسه مرا کلافه و عاجز می کند.
()	()	()	()	()	۲۰- بیشتر وقتها مدرسه مرا عصبی و کلافه می کند.
()	()	()	()	()	۲۱- بیشتر وقتها حوصله انجام هیچ کاری را ندارم.
()	()	()	()	()	۲۲- بیشتر وقتها از خواب می بزم.
()	()	()	()	()	۲۳- بیشتر وقتها در مدرسه احساس تنهایی و بی کس می کنم.
()	()	()	()	()	۲۴- بیشتر وقتها احساس تنهایی می کنم.
()	()	()	()	()	۲۵- بیشتر وقتها دلم می خواهد در مدرسه گریه کنم.

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