



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

بسمه تعالی

مدرک تحصیلی :

در صورت تمایل نام و نام خانوادگی :

با تشکر از همکاری شما در این پژوهش ، لازم به یادآوری است که صداقت و صراحت شما در پاسخگویی ، از اهمیت بسیاری برخوردار است . در این راستا لطفاً به موارد زیر توجه فرمایید :

هر یک از موقعیتهای زیر را به دقت بخوانید و در خیال خود بوضوح مجسم کنید که در چنین موقعیتی فرار گرفته اید .

به عقیده شما و با فرض این که چنین موقعیتی برای شما رخ داده است ، بگویید که عمده ترین دلیل آن چه می تواند باشد .

علت را در جای خالی در نظر گرفته شده بنویسید.

در سه سوال بعدی که به موقعیت ذکر شده مربوط است ، با کشیدن دایره ای به دور یکی از اعداد پاسخ دهید

۱- یکی از دوستان را می بینید و او از وضع ظاهری شما بسیار تعریف می کند .

یک علت اصلی برای آن در نظر بگیرید .

الف) من تعریف به خاطر خود شمامست ، یا به خاطر اشخاص یا شرایط دیگر ؟

کاملاً مربوط به خودم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملاً مربوط به اشخاص و شرایط دیگر

ب) دوباره با دوستان ملاقات می کنید ، آیا علت قبلی باز هم وجود خواهد داشت ؟

هرگز وجود نخواهد داشت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ همیشه وجود خواهد داشت

ج) علتی که در نظر گرفته اید ، فقط بر رابطه متقابل شما با دوستان اثر می گذارد ، یا جنبه های دیگر زندگیتان را

نیز تحت تاثیر قرار می دهد ؟

فقط بر ارتباط با دوست ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ بر تمامی جنبه های زندگی

۲- مدتی است که بیکارید و کاری پیدا نمی شود .

یک علت اصلی برای آن در نظر بگیرید .

الف) این عدم موفقیت به خاطر خود شماست ، یا به خاطر اشخاص یا شرایط دیگر ؟

کاملاً مربوط به خودم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملاً مربوط به اشخاص و شرایط دیگر

ب) در آینده دوباره با مشکل بیکاری مواجه می شوید ، آیا علت قبلی باز هم وجود خواهد داشت ؟

هرگز وجود نخواهد داشت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ همیشه وجود خواهد داشت

ج) علتی که در نظر گرفته اید ، فقط در حیطه کاری شما اثر می گذارد ، یا جنبه های دیگر زندگیتان را نیز تحت

تأثیر قرار می دهند ؟

فقط بر ارتباط با دوست ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ بر تمامی جنبه های زندگی

۳- به ثروت زیادی دست پیدا کرده اید .

یک علت اصلی برای آن بنویسید .

الف) آیا این ثروت محصول کوشش خود شماست ، یا به واسطه اشخاص یا شرایط دیگر ؟

کاملاً مربوط به خودم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملاً مربوط به اشخاص و شرایط دیگر

ب) دوباره با دوستان ملاقات می کنید ، آیا علت قبلی باز هم وجود خواهد داشت ؟

هرگز وجود نخواهد داشت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ همیشه وجود خواهد داشت

ج) علتی که در نظر گرفته اید ، فقط بر رابطه متقابل شما با دوستان اثر می گذارد ، یا جنبه های دیگر زندگیتان را

بجز تحت تأثیر قرار می دهد ؟

فقط بر ارتباط با دوست ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ بر تمامی جنبه های زندگی

۴- یکی از دوستان شما مشکلتش را با شما در میان می گذارد ، اما شما به او کمک نمی کنید .

یک علت اصلی برای آن در نظر بگیرید .

الف) این تعریف به خاطر خود شماست ، یا به خاطر اشخاص یا شرایط دیگر ؟

کاملاً مربوط به خودم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملاً مربوط به اشخاص و شرایط دیگر

ب) دوباره با دوستان ملاقات می کنید ، آیا علت قبلی باز هم وجود خواهد داشت ؟

هرگز وجود نخواهد داشت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ همیشه وجود خواهد داشت

ج) علتی که در نظر گرفته اید، فقط بر رابطه متقابل شما با دوستان اثر می گذارد، یا جنبه های دیگر زندگیتان را نیز تحت تاثیر قرار می دهد؟

فقط بر ارتباط با دوست ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ بر تمامی جنبه های زندگی

۵- در مقابل جمعیتی سخنرانی مهمی ایراد می کنید و آنها واکنش منفی نشان می دهند. یک علت اصلی برای آن در نظر بگیرید.

الف) این تعریف به خاطر خود شماست، یا به خاطر اشخاص یا شرایط دیگر؟
کاملاً مربوط به خودم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملاً مربوط به شخص و شرایط دیگر

ب) دوباره با دوستان ملاقات می کنید، آیا علت قبلی باز هم وجود خواهد داشت؟
هرگز وجود نخواهد داشت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ همیشه وجود خواهد داشت

ج) علتی که در نظر گرفته اید، فقط بر رابطه متقابل شما با دوستان اثر می گذارد، یا جنبه های دیگر زندگیتان را نیز تحت تاثیر قرار می دهد؟

فقط بر ارتباط با دوست ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ بر تمامی جنبه های زندگی

۶- طرحی را اجرا می کنید و بسیار مورد تمجید و تشویق قرار می گیرید. یک علت اصلی برای آن در نظر بگیرید.

الف) این تعریف به خاطر خود شماست، یا به خاطر اشخاص یا شرایط دیگر؟
کاملاً مربوط به خودم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملاً مربوط به شخص و شرایط دیگر

ب) دوباره با دوستان ملاقات می کنید، آیا علت قبلی باز هم وجود خواهد داشت؟
هرگز وجود نخواهد داشت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ همیشه وجود خواهد داشت

ج) علتی که در نظر گرفته اید، فقط بر رابطه متقابل شما با دوستان اثر می گذارد، یا جنبه های دیگر زندگیتان را نیز تحت تاثیر قرار می دهد؟

فقط بر ارتباط با دوست ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ بر تمامی جنبه های زندگی

۷- با دوستی برخورد می کنید و او با شما خصمانه رفتار می کند. یک علت اصلی برای آن در نظر بگیرید.

الف) این تعریف به خاطر خود شماست، یا به خاطر اشخاص یا شرایط دیگر؟

کاملاً مربوط به خودم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملاً مربوط به شخص و شرایط دیگر

ب) دوباره یا دوستان ملاقات می کنید ، آیا علت قبلی باز هم وجود خواهد داشت ؟

هرگز وجود نخواهد داشت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ همیشه وجود خواهد داشت

ج) علتی که در نظر گرفته ید، فقط بر رابطه متقابل شما با دوستان اثر می گذارد، یا جنبه های دیگر زندگیتان را

نیز تحت تاثیر قرار می دهد ؟

فقط بر ارتباط با دوست ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ بر تمامی جنبه های زندگی

۸- بر اساس انتظارات دیگران رفتار نمی کنید .

یک علت اصلی برای آن در نظر بگیرید .

الف) این تعریف به خاطر خود شماست ، یا به خاطر اشخاص یا شرایط دیگر ؟

کاملاً مربوط به خودم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملاً مربوط به اشخاص و شرایط دیگر

ب) اگر دوباره با چنین وضعیتی روبرو شوید ، آیا علت قبلی باز هم وجود خواهد داشت ؟

هرگز وجود نخواهد داشت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ همیشه وجود خواهد داشت

ج) علتی که در نظر گرفته اید، فقط در زمینه نظارتی که دیگران از شما دارند اثر می گذارد، یا جنبه های دیگر

زندگیتان را نیز تحت تاثیر قرار می دهد ؟

فقط بر ارتباط با دوست ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ بر تمامی جنبه های زندگی

۹- همسران یا شما گرمتر و محبت آمیز تر شده است .

یک علت اصلی برای آن در نظر بگیرید .

الف) این رفتار گرم به خاطر خود شماست ، یا به خاطر اشخاص یا شرایط دیگر ؟

کاملاً مربوط به خودم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملاً مربوط به اشخاص و شرایط دیگر

ب) اگر در آینده این رفتار گرم دوباره تکرار شود ، آیا علت قبلی باز هم وجود خواهد داشت ؟

هرگز وجود نخواهد داشت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ همیشه وجود خواهد داشت

ج) علتی که بیان کردید ، فقط بر رفتار محبت آمیز همسران اثر می گذارد، یا جنبه های دیگر زندگیتان را نیز تحت

تأثیر قرار می دهد ؟

فقط بر ارتباط با دوست ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ بر تمامی جنبه های زندگی

۱۰- به موقعیتی که برای شما بسیار مطلوب است (مثل داشتن یک شغل مهم یا قبولی در دانشگاه) دست می یابید .

یک علت اصلی برای آن در نظر بگیرید .

الف) آیا این موفقیت به خاطر خود شماست ، یا به خاطر اشخاص یا شرایط دیگر ؟

کاملاً مربوط به خودم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملاً مربوط به اشخاص و شرایط دیگر

ب) اگر دوباره در تلاش برای دستیابی به چنین موقعیتی باشید ، آیا علت قبلی باز هم وجود خواهد داشت ؟

هرگز وجود نخواهد داشت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ همیشه وجود خواهد داشت

ج) آیا علتی که بیان کردید ، فقط در دستیابی به موقعیت فوق اثر می گذارد ، یا جنبه های دیگر زندگیتان را نیز تحت تأثیر قرار می دهد ؟

فقط بر ارتباط با دوست ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ بر تمامی جنبه های زندگی

۱۱- به شخصی که از قبل قرار داشته اید ، ملاقات می کنید ، اما از نتیجه ملاقات راضی نیستید .

یک علت اصلی برای آن در نظر بگیرید .

الف) آیا این عدم رضایت به خاطر خود شماست ، یا به خاطر اشخاص یا شرایط دیگر ؟

کاملاً مربوط به خودم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملاً مربوط به اشخاص و شرایط دیگر

ب) اگر دوباره با این شخص ملاقات می کنید ، آیا علت قبلی باز هم وجود خواهد داشت ؟

هرگز وجود نخواهد داشت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ همیشه وجود خواهد داشت

ج) علتی که بیان کردید ، فقط در نتیجه ملاقات با اشخاص اثر می گذارد ، یا جنبه های دیگر زندگیتان را نیز تحت تأثیر قرار می دهد ؟

فقط بر ارتباط با دوست ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ بر تمامی جنبه های زندگی

۱۲- در شغل خود پیشرفت می کنید .

یک علت اصلی برای آن در نظر بگیرید .

الف) این پیشرفت به خاطر خود شماست ، یا به خاطر اشخاص یا شرایط دیگر ؟

کاملاً مربوط به خودم ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ کاملاً مربوط به اشخاص و شرایط دیگر

ب) اگر دوباره در شغلتان پیشرفت کنید ، آیا علت قبلی باز هم وجود خواهد داشت ؟
مرکز وجود نخواهد داشت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ همیشه وجود خواهد داشت

ج) علتی که بیان کردید ، فقط بر پیشرفت شغلی شما اثر می گذارد ، با جنبه های دیگر زندگیتان را نیز تحت تاثیر قرار می دهد ؟

فقط بر ارتباط با دوست ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ بر تمامی جنبه های زندگی