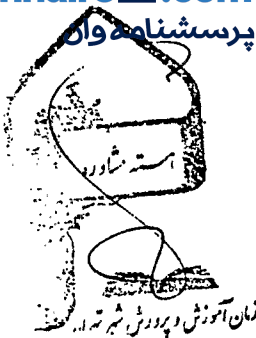




Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



هر عبارت را آنچنانکه در غالب مواقع فکر می کنید جواب دهید :

نگرشها						
کاملاً مخالف	تا حدود زیادی مخالف	کمی مخالف	بی نظر	کمی موافق	تا حدود زیادی موافق	کاملاً موافق
						۱ - به سختی میتوان احساس خوشبختی کرد، مگر اینکه آدم، خوش قیافه ، باهوش ، ثروتمند و خلاق باشد .
						۲ - خوشبختی من بیش از اینکه ناشی از احساس دیگران در مورد من باشد ، نتیجه نظرم در مورد خودم است .
						۳ - اگر در کارم اشتباه کنم احتمالاً ارزشم در نظر دیگران پایین می آید .
						۴ - اگر همیشه کارهایم را به خوبی انجام ندهم ، مردم به من احترام نخواهند گذاشت .
						۵ - خود را در معرض خطر کوچک قرار دادن حماقت است ، زیرا هر شکست میتواند یک فاجعه باشد .
						۶ - می توان احترام دیگران را بدست آورد حتی اگر استعداد خاصی در هیچ زمینه ای نداشته باشیم .
						۷ - اگر آشنایانم مرا تحسین نکنند ، نمی توانم خوشبخت باشم .
						۸ - اگر کسی از دیگران کمک بخواهد ، نشانه ضعف او است .
						۹ - اگر بخوبی دیگران کارم را انجام ندهم بدین معنا است که از دیگران پایین ترم .
						۱۰ - اگر در کارم شکست بخورم ، فردی شکست

نگرشها

کاملاً مخالف	تا حدود زیادی مخالف	کمی مخالف	بی نظر	کمی موافق	تا حدود زیادی موافق	کاملاً موافق
						۱۲ - اشتباه کردن خوب است ، چون میتوانم از آن پند بگیرم .
						۱۳ - اگر کسی با من موافق نباشد ، احتمالاً نشانه آن است که مرا دوست ندارد .
						۱۴ - یک شکست جزئی به بدی یک شکست کامل است .
						۱۵ - اگر دیگران شما را آنچه‌تکه هستید بشناسند ، احترام کمتری برای شما قایل می‌شوند .
						۱۶ - اگر کسی که دوستش دارم مرا دوست نداشته باشد ، دیگر ارزشی ندارم .
						۱۷ - یک فعالیت صرف نظر از نتیجه نهایی اش می‌تواند لذت بخش باشد .
						۱۸ - پیش از شروع به هر کاری ، باید از احتمال موفقیت در آن مطمئن بود .
						۱۹ - ارزشی که من برای خودم قایل هستم ، به مقدار زیادی بستگی به این دارد که دیگران درباره من چه فکر می‌کنند .
						۲۰ - اگر بالاترین معیارها را برای خود در نظر بگیرم ، احتمالاً تنزل خواهم کرد .
						۲۱ - در صورتی می‌توانم فرد ارزشمندی باشم که حداقل در یک زمینه مهم واقعا برجسته باشم .
						۲۲ - افرادی که افکار جالبی دارند ، از کسانی که چنین افکاری ندارند ارزشمندترند .
						۲۳ - اگر اشتباه کنم ، بشدت ناراحت می‌شوم .
						۲۴ - عقایدم در مورد خودم برایم مهمتر از نظر دیگران درباره من است .
						۲۵ - من هنگامی می‌توانم خوب ، اخلاقی و ارزشمند باشم که نیازمند است کمک کنم .

نگرشها

کاملاً مخالف	تا حدود زیادی مخالف	کمی مخالف	بی نظر	کمی موافق	تا حدود زیادی موافق	کاملاً موافق
						۲۷ - این وحشتناک است که آدم از طرف کسانی که برایش اهمیت دارند ، مورد تایید قرار بگیرد .
						۲۸ - اگر کسی را نداشته باشید که به او متکی باشید ، اندوهگین خواهید بود .
						۲۹ - بدون کوششهای طاقت فرسا هم می توانم به هدفهای مهمی دست یابم .
						۳۰ - ممکن است فردی مورد سرزنش قرار گیرد و ناراحت نشود .
						۳۱ - من نمی توانم به دیگران اعتماد کنم ، چون ممکن است مرا آزار دهند .
						۳۲ - اگر دیگران شما را دوست نداشته باشند ، نمی توانید خوشبخت باشید .
						۳۳ - برای جلب رضایت دیگران بهتر است از خواسته های خود دست بردارید .
						۳۴ - شادی و خوشحالی من بیش از آنکه مربوط به خودم باشد تابع رفتار دیگران است .
						۳۵ - برای اینکه خوشبخت باشم نیاز به تایید دیگران ندارم .
						۳۶ - اگر کسی از مشکلات دوری کند ، مشکلات بوجود نمی آیند .
						۳۷ - بدون داشتن خیلی چیزها هم می توانم خوشبخت باشم .
						۳۸ - آنچه دیگران در مورد من فکر می کنند برایم بسیار مهم است .
						۳۹ - جدا بودن از دیگران موجب ناراحتی من می شود .
						۴۰ - بدون محبت دیگری هم می توانم خوشبخت باشم .

