



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

به نام خدا

نام خانوادگی: نام خانوادگی: سن: کلاس: نام: نام:
معدل نیمسال گذشته: میزان تحصیلات پدر: میزان تحصیلات مادر:
تعداد فرزندان خانواده: شما فرزند چندم خانواده هستید:

دانش آموز عزیز، این سؤالات مربوط به افکار و احساسات شما درباره ی خودتان و ارتباط با دیگران است. لطفا هر عبارت را به دقت بخوانید و تصمیم بگیرید که چقدر یک عبارت به طور کلی در مورد شما صحیح است روی یک مقیاس از ۱ (ابدا صحیح نیست) تا ۶ (خیلی). اگر معتقدید که یک عبارت مربوط به شما نیست (مثلا یک یا هر دو والدین شما فوت شده اند) لطفا به آن عبارت بر طبق بهترین حدستان درباره ی افکار و احساساتی که از آن موقعیت خواهید داشت، پاسخ دهید.

۱=ابدا در مورد من درست نیست

۶=کاملا در مورد من صحیح است

۶	۵	۴	۳	۲	۱	
						۱- نظر مردم درباره من این است که بیش از حد عاطفی هستم.
						۲- ابراز احساسات به افرادی که برایم اهمیت دارند دشوار است.
						۳- غالبا از بروز احساساتم به خانواده ام خودداری می کنم.
	۱					۴- حتی تحت شرایط استرس زا، آرام می مانم.
						۵- معمولا برای شروع یک کار یا وظیفه ی بزرگ به تشویق زیادی از جانب دیگران نیاز دارم.
						۶- اگر کسی که به من نزدیک است، مرا از خودش ناامید کند، مدتی از او کناره می گیرم.
						۷- با وجود هر اتفاقی که در زندگیم بیفتد، معنای اینکه چه کسی هستم را از دست نمی دهم
						۹- می خواهم مطابق انتظاراتی که والدینم از من دارند رفتار کنم.
						۱۰- کاش اینقدر عاطفی (احساساتی) نبودم.

					۱۱- معمولا برای خوشحال کردن دیگران رفتارم را به آسانی تغییر می دهم.
					۱۲- دوستانم تحمل اینکه در مورد بعضی چیزها احساسات واقعی خود را برایشان بیان کنم، ندارند.
					۱۳- وقتی یکی از دوستانم از من انتقاد می کند، چند روز رنجیده خاطر می شوم.
					۱۴- گاهی احساساتم وضع مرا بهم می زند و تفکرم دچار مشکل می شود.
					۱۵- هنگام بحث با دیگری می توانم افکارم را درباره ی موضوع، از احساساتم نسبت به او جدا کنم.
					۱۶- غالبا وقتی اشخاص به من خیلی نزدیک می شوند، احساس ناراحتی می کنم.
					۱۷- احساس می کنم حقیقتا به تایید تمام اشخاص زندگیم نیازمندم.
					۱۸- گاهی می بینم که احساساتم دائم در نوسان است.
					۱۹- به خاطر چیزهایی که نمی توانم آنها را تغییر دهم، آشفته می شوم.
					۲۰- نگرانم که مبادا استقلال خود را در روابط صمیمانه از دست بدهم.
					۲۱- بیش از حد نسبت به انتقاد حساسم.
					۲۲- سعی می کنم مطابق انتظارات والدینم زندگی کنم.
					۲۳- من نسبتا خودم را قبول دارم.
					۲۴- غالبا احساس می کنم دوستانم بیش از اندازه از من توقع دارند.
					۲۵- اغلب به خاطر خوشحال کردن دیگران با آنها موافقت می کنم.
					۲۶- اگر با دوستم بحثی داشته باشم، تمام طول روز به آن فکر می کنم.

					۲۷- حتی اگر تحت فشار دیگران باشم، می توانم به آنها نه بگویم.
					۲۸- وقتی روابطم با یک نفر خیلی شدید می شود، احساس می کنم باید از آن بگریزم.
					۲۹- هنوز هم جر و بحث با والدین و خواهر و برادر(هایم) به من احساس خیلی بدی می دهد.
					۳۰- اگر کسی از دست من آزاده شود، نمی توانم به آسانی از کنار آن بگذرم.
					۳۱- وقتی کاری انجام می دهم که فکر می کنم درست است، کمتر نگران تایید دیگران هستم.
					۳۲- برای کسب حمایت عاطفی هرگز فکر رو آوردن به اعضای خانواده ام را نمی کنم.
					۳۳- غالباً وقتی دیگران برای کمک در تصمیم گیری در کنارم نباشند، احساس ناامنی می کنم.
					۳۴- خیلی نگران آزاده شدن توسط دیگران هستم.
					۳۵- اعتماد به نفسم خیلی به نظر دیگران بستگی دارد.
					۳۶- وقتی با دوستانم هستم احساس خفگی می کنم.
					۳۷- هنگام تصمیم گیری، کمتر نگران نظر دیگران هستم.
					۳۸- غالباً مطمئن نیستم چه اثری روی دیگران داشته ام.
					۳۹- وقتی کاری خراب می شود، معمولاً صحبت درباره ی آن وضع را بدتر می کند.
					۴۰- همه چیز روی من بیش از دیگران اثر می گذارد.
					۴۱- معمولاً صرف نظر از حرف دیگران کاری را می کنم که فکر می کنم درست است.
					۴۲- اگر دوستانم فضایی را که نیاز دارم به من بدهند، روابط ما بهتر خواهد شد.

						۴۳- غالباً در شرایط استرس، تعادل خود را حفظ می‌کنم.
						۴۴- گاهی بعد از بحث با دوستانم می‌خواهم استفراغ کنم.
						۴۵- احساس می‌کنم مهم است قبل از گرفتن تصمیم عقاید والدینم را بشنوم.
						۴۶- نگران بیمار شدن، صدمه دیدن یا آشفته شدن نزدیکان خود هستم.