



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه

به نام خدا

سؤالات زیر مربوط به احساسات شما می باشد لطفاً جملات زیر را بدقت مطالعه نمایید و گزینه ای را که با احساسات شما مصداق بیشتری دارد انتخاب فرمایید.

هیچ وقت	بندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه	سؤالاها
					۱- حتی زمانی که تمام تلاش خود را به کار می گیرم باز هم به خاطر کارهایی که انجام نشده است خود را مقصر می دانم.
					۲- می دانم هر کسی مشکلاتی دارد ولی مشکلات من آنقدر زیاد است که نمی توانم از خودم راضی باشم.
					۳- وقتی ناراحت می شوم قادر نیستم با دقت آن مسأله ای که مرا ناراحت کرده است شناسایی کنم.
					۴- بعضی افراد باعث می شوند در من احساس بدی نسبت به خودم ایجاد شود.
					۵- وقتی چیزی را خراب می کنم یا وقتی اوضاع برایم به هم می ریزد به خودم حرف های سرزنش کننده می زنم.
					۶- از شیوه لباس پوشیدن و رفتار خودم خجالت زده هستم.
					۷- در موقعیت هایی که باید از خودم عاطفه نشان دهم احساس راحتی نمی کنم.
					۸- دست دادن و بغل کردن کسی که از نزدیکان من نیست برایم نامأنوس و غیر طبیعی است.
					۹- وقتی چیزی را دوست دارم یا می خواهم، تا زمانی که آن را به دست نیاورم فکر آن از ذهنم خارج نمی شود.
					۱۰- اگر چه ممکن است چیزهایی برای اصلاح شدن در من وجود داشته باشد ولی خودم را آنطور که هستم دوست دارم.
					۱۱- چیزهایی که بیان می کنم بعداً باعث پشیمانی من می شود.
					۱۲- لحظاتی هست که خودم را خیلی قوی، توانمند و سرشار از انرژی می دانم.
					۱۳- وقتی با کسی که عصبانی است مواجه می شوم، دست و پای خود را گم می کنم.

پرسشنامه

					۱۴- من نیاز دارم که متفاوت از دیگران باشم.
					۱۵- وقتی تصمیم می گیرم کاری انجام دهم با تمام موانعی که باعث عدم دست یابی من است مقابله می کنم.
					۱۶- قادر نیستم از فکر کردن به مشکلات خودم دست بکشم.
					۱۷- لازم است تا زمانی که شخصی را واقعاً نشناخته ایم با او سرد و بی تفاوت برخورد کنیم.
					۱۸- تمام تلاش خود را بکار می گیرم تا گریه نکنم.
					۱۹- گفتن چیزهایی مثل (دوستت دارم) برایم مشکل است حتی موقعی که این احساس را می کنم.
					۲۰- من تمام تلاشم را به کار می گیرم، حتی اگر کسی ناظر بر کار من نباشد.
					۲۱- خسته و دلتنگ می شوم.
					۲۲- وقتی که افراد لیاقت دارند از آنها تقدیر می کنم.
					۲۳- برای چیزهایی که حتی دیگران به آن فکر نمی کنند نگران می شوم.
					۲۴- برای پیشرفت نیاز به تشویق و تحریک دیگران دارم.
					۲۵- با افراد هیجانی احساس راحتی نمی کنم.
					۲۶- زندگی من پر از راه های کور (بن بست) است.
					۲۷- از کارم راضی نیستم مگر آنکه کسی از من تجلیل کند.
					۲۸- وقتی از مشکلات فرد دیگری اطلاع پیدا می کنم به سرعت راه های متفاوت به ذهنم خطور می کند.
					۲۹- من کارهایی انجام می دهم که مردم از من انتظار دارند، حتی اگر موافق آنها نباشم.
					۳۱- هر چقدر کارها را پیش برده باشم باز به خاطر کم کاری خود را سرزنش می کنم.
					۳۲- من به دلایلی که نمی توانم بفهمم، خودم را بدبخت می دانم.
					۳۳- من به توانایی خودم اعتماد دارم.