



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

باسمه تعالی

- ۱- به نظر من برای غلبه بر مشکلات باید گام به گام پیش رفت.
- ۲- لذت بردن از زندگی برایم مشکل است.
- ۳- شغلی را ترجیح می دهم که حتی الامکان من تصمیم گیرنده باشم.
- ۴- می توانم بدون تنش زیاد ، با مشکلات مقابله کنم.
- ۵- می توانم برای معنی دادن به زندگی ، تا حد امکان تلاش کنم.
- ۶- نسبت به هیجاناتم آگاهم.
- ۷- سعی می کنم بدون خیال پردازی ، واقعیت امور را در نظر بگیرم.
- ۸- به راحتی با دیگران دوست می شوم.
- ۹- معتقدم توانایی تسلط بر شرایط دشوار را دارم.
- ۱۰- بیشتر مواقع به خودم اطمینان دارم.
- ۱۱- کنترل خشم برایم مشکل است.
- ۱۲- شروع دوباره ، برایم سخت است.
- ۱۳- کمک کردن به دیگران را دوست دارم.
- ۱۴- به خوبی می توانم احساسات دیگران را درک کنم.
- ۱۵- هنگامی که از دیگران خشمگین می شوم ، نمی توانم با آنها در این مورد صحبت کنم.
- ۱۶- هنگام رویارویی بایک موقعیت دشوار ، دوست دارم تا حد ممکن در مورد آن اطلاعات جمع آوری کنم.
- ۱۷- خندیدن برایم سخت است.
- ۱۸- هنگام کار کردن با دیگران ، بیشتر پیرو افکار آنها هستم تا فکر خودم.
- ۱۹- نمی توانم به خوبی فشارها را تحمل کنم.
- ۲۰- در چند سال گذشته کمتر کاری را به نتیجه رسانده ام.
- ۲۱- به سختی می توانم احساسات عمیقم را با دیگران در میان بگذارم.
- ۲۲- دیگران نمی فهمند که من چه فکری دارم.
- ۲۳- به خوبی با دیگران همراهی می کنم.
- ۲۴- به اغلب کارهایی که انجام می دهم خوش بین هستم.
- ۲۵- برای خودم احترام قائل هستم.
- ۲۶- عصبی بودنم مشکل ایجاد می کند.
- ۲۷- به سختی می توانم فکرم را در مورد مسائل تغییر دهم.

اگر شایستگی آن را داشته باشند.



با نمان آورده پرسشنامه

۳۰- می توانم مخالفتم را با دیگران ابراز نمایم.

۳۱- هنگام مواجهه با یک مشکل ، اولین کاری که انجام می دهم دست نگه داشتن و فکر کردن است.

۳۲- فرد با نشاطی هستم.

۳۳- ترجیح می دهم دیگران برایم تصمیم بگیرند.

۳۴- احساس می کنم کنترل اضطراب برایم مشکل است.

۳۵- از کارهایی که انجام می دهم راضی نیستم.

۳۶- به سختی می فهمم چه احساسی دارم.

۳۷- تمایل دارم با آنچه در اطرافم می گذرد روبرو نشوم و از برخورد با آنها طفره می روم.

۳۸- روابط صمیمی با دوستانم برای هر دو طرفمان اهمیت دارد.

۳۹- حتی در موقعیت های دشوار ، معمولاً برای ادامه کار انگیزه دارم.

۴۰- نمی توانم خودم را اینطور که هستم بپذیرم.

۴۱- دیگران به من می گویند هنگام بحث ، آرام تر صحبت کنم.

۴۲- به آسانی با شرایط جدید سازگار می شوم.

۴۳- به کودک گمشده کمک می کنم ، حتی اگر همان موقع جای دیگری کار داشته باشم.

۴۴- به اتفاقی که برای دیگران می افتد توجه دارم.

۴۵- نه گفتن برایم مشکل است.

۴۶- هنگام تلاش برای حل یک مشکل ، راه حل های ممکن را در نظر می آورم ، سپس بهترین را انتخاب

می کنم.

۴۷- از زندگی ام راضیم.

۴۸- تصمیم گیری برایم مشکل است.

۴۹- می دانم در شرایط دشوار ، چگونه آرامشم را حفظ کنم.

۵۰- هیچ چیز در من علاقه ایجاد نمی کند.

۵۱- از احساسی که دارم آگاهم.

۵۲- در تصورات و خیال پردازی هایم غرق می شوم.

۵۳- با دیگران رابطه خوبی دارم.

۵۴- معمولاً انتظار دارم مشکلات به خوبی ختم شوند ، هرچند گاهی چنین نمی شود.

۵۵- از اندام و ظاهر خود راضی هستم.

۵۶- کم صبر هستم.



- ۶۰- می توانم به راحتی افکارم را با دیگران بگویم.
- ۶۱- هنگام حل شدن ، به سختی می توانم در مورد انتخاب بهترین راه حل تصمیم گیری کنم.
- ۶۲- اهل شوخی هستم.
- ۶۳- در انجام کارها و امور مختلف به دیگران وابسته ام.
- ۶۴- رویارویی با مسائل ناخوشایند برایم مشکل است.
- ۶۵- حتی الامکان کارهایی را به عهده می گیرم که برایم لذت بخش اند.
- ۶۶- حتی هنگام آشفتگی ، از آنجا در من اتفاق می افتد آگاهم.
- ۶۷- تمایل به مبالغه گویی دارم.
- ۶۸- به نظر دیگران من فردی اجتماعی هستم.
- ۶۹- به توانایی ام برای مقابله با دشوارترین مسائل اطمینان دارم.
- ۷۰- از شیوه نگرش و فکرم راضی هستم.
- ۷۱- بدجووری خشمگین می شوم.
- ۷۲- معمولاً تغییر ایجاد کردن در زندگی روزانه برایم سخت است.
- ۷۳- قادر هستم احترام به دیگران را حفظ کنم.
- ۷۴- دیدن رنج دیگران برایم سخت است.
- ۷۵- به نظر دیگران من نمی توانم احساسات و افکارم را بروز دهم.
- ۷۶- هنگام روبرو شدن با شرایط دشوار ، سعی میکنم در مورد راه حل های ممکن فکر کنم.
- ۷۷- افسرده هستم.
- ۷۸- فکر می کنم به دیگران بیشتر احتیاج دارم ، تا دیگران به من.
- ۷۹- مضطرب هستم.
- ۸۰- در مورد آنچه می خواهم در زندگی انجام دهم فکر مشخص و خوبی ندارم.
- ۸۱- به سختی می توانم از امور برداشت صحیحی داشته باشم.
- ۸۲- به سختی می توانم احساساتم را بیان کنم.
- ۸۳- با دوستانم رابطه صمیمی برقرار می کنم.
- ۸۴- قبل از شروع کارهای جدید ، معمولاً احساس می کنم شکست خواهم خورد.
- ۸۵- هنگام بررسی نقاط ضعف و قوتم ، باز هم احساس خوبی در مورد خودم دارم.
- ۸۶- هنگام عصبانیت زود از کوره در می روم.
- ۸۷- ...