



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

میل =  
رشته کسب =

## پرسشنامه آزمون

- ۱- توجه من نسبت به اشخاص یا سرگرمیها تقریباً به سرعت تغییر می کند
- ۲- اگر اشخاص نظر خوبی به من ندارند این امر مانع آرامش فکری کامل من می شود.
- ۳- دوست دارم نسبت به صحت آنچه میخوامم بگویم کاملاً مطمئن باشم قبل از اینکه عقیده خود را ابراز کنم.
- ۴- تمایل دارم که خود را به دست احساسات حسادت آمیز بسپارم.
- ۵- اگر قرار باشد که زندگیم را دوباره شروع کنم:  
الف: آن را به گونه ای متفاوت سازمان خواهم داد.  
ب: دلم میخوامد همانطور باشد که قبلاً بوده است.
- ۶- والدینم را در مورد همه مسائل تحسین می کنم.
- ۷- اگر پاسخ «نه» بشنوم ناراحت میشوم حتی وقتی میدانم که آن چیزی که می خواهم غیرممکن است.
- ۸- در مورد درستکاری اشخاصی تردید میکنم که با من رفتاری دوستانه تر از آن دارند که انتظار داشته ام.
- ۹- وقتی دستوراتی می دادند یا اطاعت مرا خواستار می شدند، والدینم (یا کسانی که مرا بزرگ کرده اند):  
الف: همواره بسیار معقول بوده اند.  
ب: غالباً نامعقول بوده اند.
- ۱۰- نیاز من به دوستانم بیشتر از نیاز آنها به من است.
- ۱۱- من یقین دارم که می توانم نیروهایم را بسیج کنم تا با یک مشکل ناگهانی مقابله نمایم.
- ۱۲- وقتی بچه بزرگ از تاریکی می ترسیدم.
- ۱۳- دیگران گاهی به من می گویند که به آسانی هیجانم را در صدایم و رفتارم نشان می دهم.
- ۱۴- اگر اشخاص از ملامت من به طور ناشایسته استفاده کنند:  
الف: جریحه دار میشوم و کینه به دل می گیرم.  
ب: به زودی فراموش می کنم و می بخشم.
- ۱۵- انتقادات شخصی بسیاری از اشخاص مرا ناراحت می کنند به جای آن که به من کمک کنند.
- ۱۶- برایم غالباً اتفاق می افتد که خیلی زود علیه اشخاص خشمگین میشوم.
- ۱۷- احساس اضطراب می کنم مثل این که چیزی می خواهم بدون آن که بدانم چیست.
- ۱۸- گاهی از خود می پرسم که آیا اشخاصی که با آنها صحبت می کنم نسبت به آنچه می گویم واقعاً علاقمند هستند؟

## پرسشنامه وان

۱۹- من هرگز احساس مبهم ناراحتی هایی مانند دردهای نامعین، اختلالات هاضمه، احساس ضربان قلب و

غیره را نداشته ام.

۲۰- در موقع صحبت با بعضی اشخاص، آنقدر ناراحت می شوم که به سختی جرأت حرف زدن دارم.

۲۱- من بیشتر از اغلب اشخاص، بهنگام انجام کاری نیرو مصرف میکنم چون آن را با «تمام قوه» انجام میدهم.

۲۲- همواره به خود می گویم که حواس پرت نباشم و جزئیات را فراموش نکنم.

۲۳- هر اندازه موانع، مشکل و ناخوشایند باشند من ایستادگی میکنم و هدفهای نخستین خود را حفظ میکنم.

۲۴- من در موقعیتهای مشکل، هیجان زده و سردرگم میشوم.

۲۵- من گاه به گاه خوابهایی می بینم که خوابم را مختل می کنند.

۲۶- من همواره به اندازه کافی نیرو دارم، وقتی در مشکلات قرار میگیرم.

۲۷- گاهی خود را مجبور می بینم که چیزها را بدون دلیل موجه، بشمارم.

۲۸- غالب اشخاص تاحدی روحیه عجیب دارند هر چند مایل به پذیرفتن آن نیستند.

۲۹- وقتی در مقابل دیگران مرتکب اشتباهی می شوم می توانم آن را سریعاً فراموش کنم.

۳۰- من احساس بدخلقی می کنم و نمی خواهم کسی را ببینم. *الف: گاهی* *ب: تقریباً همیشه*

۳۱- در مقابل بدبیارها، تقریباً به گریه می افتم.

۳۲- حتی در میان جمع گاهی احساس تنهایی و بی ارزشی بر من چیره میشود.

۳۳- به هنگام شب بیدار میشوم و بدلیل اشغالات فکری، به سختی می توانم بخوابم.

۳۴- مشکلاتی که برایم پیش می آیند هرچه باشند، معمولاً حالم کاملاً خوب است.

۳۵- گاهی برای چیزهای بسیار کوچک، احساسی گناه یا پشیمانی می کنم.

۳۶- اعصابم آنقدر تحریک است که بعضی صداها مثل صدای در، به نظرم غیرقابل تحمل می آیند و

مرتعش می کنند.

۳۷- اگر چیزی به شدت ناراحتم کند، معمولاً آرامشم را خیلی زود بدست می آورم.

۳۸- تمایل به لرزیدن و یا عرق کردن دارم وقتی به کار مشکلی فکر می کنم که باید انجام دهم.

۳۹- معمولاً به سرعت، در عرض چند دقیقه خوابم می برد، وقتی به رختخواب می روم.

۴۰- گاهی دچار حالت تنش یا ناآرامی میشوم وقتی به چیزهایی فکر می کنم که اندکی پیش، فکرم را

مشغول کرده و توجهم را بخود جلب کرده بوده اند.