



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



بسمه تعالی

پرسشنامه سیبر یا شرینگ

سوالات زیر مربوط به احساسات شما می‌باشد. خواهشمندیم سوالات را به دقت بخوانید و هر گزینه‌ای را که با احساسات شما مصداق بیشتری دارد انتخاب کنید.

- نام و نام خانوادگی دانش آموز : - سن : - معدل نمرات سال تحصیلی ۸۳-۸۲

- تعداد فرزندان خانواده : - شما چندمین فرزند خانواده هستید ؟ جنسیت : مذکر مونث

پاسخنامه

۰	همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هیچ وقت
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					
۱۱					
۱۲					
۱۳					
۱۴					
۱۵					
۱۶					
۱۷					
۱۸					
۱۹					
۲۰					
۲۱					
۲۲					
۲۳					
۲۴					
۲۵					
۲۶					
۲۷					
۲۸					
۲۹					
۳۰					



- ۱- حتی زمانی که تمام تلاش خود را به کار می‌گیرم باز هم به خاطر کارهایی که انجام نشده است خود را مقصر می‌دانم.
- ۲- می‌دانم هر کسی مشکلاتی دارد ولی مشکلات من آنقدر زیاد است که نمی‌توانم از خودم راضی باشم.
- ۳- وقتی ناراحت می‌شوم قادر نیستم با دقت آن مسئله‌ای را که مرا ناراحت کرده است شناسایی کنم.
- ۴- بعضی افراد باعث می‌شوند در من احساس بدی نسبت به خودم ایجاد شود.
- ۵- وقتی چیزی را خراب می‌کنم یا وقتی اوضاع برایم به هم می‌ریزد به خودم حرفهای سرزنش کننده می‌زنم.
- ۶- از شیوه لباس پوشیدن و رفتار خودم خجالت زده هستم.
- ۷- در موقعیتهایی که باید از خودم عاطفه نشان دهم احساس راحتی نمی‌کنم.
- ۸- دست دادن و بغل کردن کسی که از نزدیکان من نیست برایم نامانوس و غیر طبیعی است.
- ۹- وقتی چیزی را دوست می‌دارم و یا می‌خواهم تا زمانی که آنرا به دست نیاورم فکر آن از ذهنم خارج نمی‌شود.
- ۱۰- اگر چه ممکن است چیزهای زیادی برای اصلاح شدن در من وجود داشته باشد ولی خودم را آنطور که هستم دوست دارم.
- ۱۱- چیزهایی را بیان می‌کنم که بعداً باعث پشیمانی من می‌شود.
- ۱۲- لحظاتی هست که خودم را خیلی قوی، توانمند و سرشار از انرژی می‌دانم.
- ۱۳- وقتی با کسی که عصبانی است مواجه می‌شوم دست و پای خودم را گم می‌کنم.
- ۱۴- من نیاز دارم که متفاوت از دیگران باشم.
- ۱۵- وقتی تصمیم می‌گیرم کاری انجام دهم با تمام موانعی که باعث عدم دستیابی من است مقابله می‌کنم.
- ۱۶- قادر نیستم از فکر کردن به مشکلات خودم دست بکشم.
- ۱۷- لازم است تا زمانی که شخصی را واقعاً نشناخته‌ایم با او سرد و بی تفاوت برخورد کنیم.
- ۱۸- تمام تلاش خود را به کار می‌گیرم تا گریه نکنم.
- ۱۹- گفتن چیزهای مثل «دوستت دارم» برایم مشکل است حتی موقعی که این احساس را می‌کنم.
- ۲۰- من تمام تلاشم را به کار می‌گیرم حتی اگر کسی ناظر بر کار من نباشد.
- ۲۱- خسته و دلتنگ می‌شوم.
- ۲۲- وقتی که افراد لیاقت دارند از آنها تقدیر می‌کنم.
- ۲۳- برای چیزهایی که حتی دیگران به آن فکر نمی‌کنند نگران می‌شوم.
- ۲۴- برای پیشرفت نیاز به تشویق و تحریک دیگران دارم.
- ۲۵- با افراد هیجانی احساس راحتی نمی‌کنم.
- ۲۶- زندگی من پر از راه‌های کور (بن‌بست) است.
- ۲۷- از کارم راضی نیستم مگر آنکه کسی از من تمجید کند.
- ۲۸- وقتی از مشکلات فرد دیگری اطلاع پیدا می‌کنم به سرعت راه حل‌های متفاوت به ذهنم خطور می‌کند.
- ۲۹- من کارهایی انجام می‌دهم که مردم از من انتظار دارند حتی اگر موافق آنها نباشم.
- ۳۰- اطرافیان به من می‌گویند در مقابل مشکلات کوچک واکنش بیش از حد نشان می‌دهم.
- ۳۱- هر چقدر کارها را پیش برده باشم باز هم به خاطر کم کاری خود را سرزنش می‌کنم.