



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

این تست شامل ۳۰ جمله است. هر جمله را با دقت بخوانید و یکی از پنج گزینه را که بیشتر با ویژگی شخصیتی شما مطابقت دارد انتخاب کنید. هیچ یک از جمله ها را بدون پاسخ نگذارید. از همکاری شما سپاسگزارم.

سن: جنس: شغل: وضعیت تاهل: تحصیلات:

کاملاً مخالفم	مخالفت	نمی دانم	موافقت	کاملاً موافقت	
					۱- نمی توانم حتی یک اشتباه را در کارم تحمل کنم.
					۲- به چیزی کمتر از کامل و ایده ال بودن قانع نمی شوم.
					۳- هرچقدر کاری را خوب انجام داده باشم باز هم از عملکردم ناراضی هستم.
					۴- احساس می کنم همیشه باید در زندگی (درس، کار و غیره) کاملاً موفق باشم.
					۵- وقتی به هدفهایم می رسم باز هم احساس نارضایتی می کنم.
					۶- اهداف و ارمانهایم بسیار عالی هستند.
					۷- هر چقدر کاری را دقیق انجام می دهم باز هم احساس می کنم کاملاً درست انجام نداده ام.
					۸- اگر حتی یک اشتباه در کارم باشد ناراحت و اشته می شوم.
					۹- در مورد هر کار جزئی که انجام می دهم تردید می کنم.
					۱۰- احساس می کنم خیلی کمال گرا هستم.
					۱۱- از بستگاتم انتظار دارم که کامل و ایده ال باشند.
					۱۲- وقتی از کسی می خواهم کاری انجام دهم، انتظار دارم آن را کامل و بی نقص انجام دهد.
					۱۳- حوصله کسانی را که برای بهتر و کامل تر شدن خودشان تلاش نمی کنند ندارم.
					۱۴- نمی توانم اشتباه دیگران را تحمل کنم.
					۱۵- هیچ وقت از عملکرد دیگران احساس رضایت نمی کنم.
					۱۶- انتظار دارم دیگران همواره منظم و دقیق باشند.
					۱۷- وقتی کسی کاری را نصف و نیمه انجام می دهد احساس می کنم اصلاً انجام نداده است.
					۱۸- انتظار دارم دیگران به دنبال اهداف و ارمانهای عالی باشند.
					۱۹- تصور نمی کنم دیگران بتوانند انتظارات مرا برآورده سازند.
					۲۰- نمی توانم نسبت به کسانی که برای تحقق اهداف و ارمانهای عالی تلاش نمی کنند، احساس خوبی داشته باشم.
					۲۱- خانواده ام از من انتظار دارند کامل و ایده ال باشم.
					۲۲- اطرافیانم انتظار دارند در هر کاری کاملاً موفق باشم.
					۲۳- وقتی کاری انجام می دهم احساس می کنم دیگران با دیدی انتقادی در مورد آن قضاوت خواهند کرد.
					۲۴- هر چقدر کاری را کامل و بی نقص انجام می دهم باز هم دیگران انتظار دارند که کاملتر انجام دهم.
					۲۵- احساس می کنم دیگران بیش از حد از من توقع دارند.
					۲۶- در کودکی هرگاه کاری را کاملاً درست انجام نمی دادم، سرزنش و تنبیه می شدم.
					۲۷- والدینم هیچ وقت اشتباهات مرا نادیده نگرفتند.
					۲۸- والدینم از من می خواستند که در هر کاری و هر چیزی بهترین باشم.
					۲۹- تصور نمی کنم هرگز بتوانم انتظارات و توقعات خانواده ام را برآورده