



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

بسمه تعالی

دوست عزیز ! اگر جواب شما به هر سوال بلی است در پاسخنامه مقابل کلمه « بلی » و اگر جواب سئوال شما « خیر » است در پاسخنامه جلوی کلمه « خیر » را ضربدر بزنید و اگر جواب آنرا نمی دانید در قسمت علامت « ؟ » ضربدر بزنید . تا موقعی که کاملاً مطمئن نیستید که نمی توانید جواب « بلی » یا « خیر » را انتخاب کنید از جواب استنجام ؟ استفاده نکنید .

- ۱- آیا در محل کنونی زندگی شما به هر نحوی مواعی برای بدست آوردن زندگی مطلوب (لذت بخش) وجود دارد؟
- ۲- آیا از نظر خلقتی بدون دلیل واضحی غمگین یا زمانی شاد میشوید ؟
- ۳- آیا گاهیگاهی دچار بیماری پوستی مانند جوش پوستی ، میخچه پا ، کورک یا دمل می شوید ؟
- ۴- آیا هنگامی که مجبورید از یک کارفرما درخواست کار داشته باشید احساس کم رویی می کنید ؟
- ۵- آیا بعضی اوقات در شغل فعلی تان به شدت مضطرب و عصبانی می شوید ؟
- ۶- آیا تابحال دچار مشکلات قلبی ، کلیوی یا ریوی شده اید ؟
- ۷- آیا احساس می کنید که محیط فعلی خانه شما ، امکانات کافی برای رشد و تکامل شخصیت شما را فراهم می کند ؟
- ۸- آیا شرکت در مجالس و جشن و سرور را دوست دارید ؟
- ۹- آیا تصور می کنید که در انتخاب شغل خود اشتباه کرده اید ؟
- ۱۰- آیا هرگز از چیزی که امکان آسیب رساندن به شما را نداشته به شدت ترسیده اید ؟
- ۱۱- آیا در بین اعضای خانواده فعلی شما فرد بسیار عصبی وجود دارد ؟
- ۱۲- آیا شغل فعلی شما اجازه استفاده از مرخصی برای گذراندن تعطیلات را می دهد ؟
- ۱۳- آیا هرگز دچار کم خونی (کمبود گلبولهای قرمز) بوده اید ؟
- ۱۴- آیا راجع به تجارب حقارت آمیزی که داشته اید زیاد نگران هستید ؟
- ۱۵- آیا سر صحبت را باز کردن با یک غریبه را برای خود دشوار می بینید ؟
- ۱۶- آیا با والدین خود در انتخاب نوع شغلان اختلاف عقیده داشته اید ؟
- ۱۷- آیا اگر شخصی از شما بخواهد تا بدون آمادگی قبلی در باره موضوعی صحبت کنید به شدت آشفته می شوید ؟
- ۱۸- آیا یک فکر بی فایده خاصی به ذهنتان می آید و شما را آزار می دهد ؟
- ۱۹- آیا سرماخوردگی دیگران به آسانی به شما سرایت می کند ؟
- ۲۰- آیا برای ترفیع مقام یا گرفتن اضافه حقوق در شغل فعلی خود باید سیاست به خرج دهید ؟
- ۲۱- آیا در هنگام معاشرت های اجتماعی نقشی انفعالی دارید ؟
- ۲۲- آیا در ارتباط با مسائل مذهبی ، سیاسی و رابطه جنسی با فرد یا افرادی که با شما زندگی می کنند اختلاف عقیده دارید؟
- ۲۳- آیا زود رنج هستید ؟
- ۲۴- آیا نسبت به مراقبت دقیق از سلامتی خود ضرورتی می بینید ؟
- ۲۵- آیا در میان اعضای نزدیک خانواده تان طلاق و طرد داشته است ؟
- ۲۶- آیا در میان اعضای نزدیک خانواده تان طلاق و طرد داشته است ؟

madsg.com

- ۲۷- آیا غالباً بی آنکه واقعا گرسنه باشید غذا می خورید؟
- ۲۸- آیا اغلب در حالت هیجان بسر می برید؟
- ۲۹- آیا اگر مجبور به اجازه گرفتن برای ترک مجلسی گروهی باشید، احساس خجالت می کنید؟
- ۳۰- آیا فکر می کنید که در شغل فعلی تان باید ساعات طولانی بسیاری را به کار کردن بپردازید؟
- ۳۱- آیا هیچیک از اعضای خانواده فعلی تان با انتقاد کردن از وضع ظاهر تان شما را ناراحت می کند؟
- ۳۲- آیا ترجیح می دهید بجای داشتن دوستان متعدد، تعداد کمی دوست صمیمی داشته باشید؟
- ۳۳- آیا بیماری داشته اید که احساس کنید به طور کامل بهبود نیافته است؟
- ۳۴- آیا وقتی مورد انتقاد قرار می گیرید بشدت آشفته می شوید؟
- ۳۵- آیا از محیط خانوادگی تان شاد و راضی هستید؟
- ۳۶- آیا مایلید که بجای شغل فعلیتان شغل دیگری داشته باشید؟
- ۳۷- آیا اغلب در میهمانی ها مورد توجه قرار می گیرید؟
- ۳۸- آیا اغلب دچار سردرد می شوید؟
- ۳۹- آیا از تصور اینکه مردم شما را در خیابان زیر نظر داشته باشند ناراحت می شوید؟
- ۴۰- آیا در محیط خانه خود احساس کمبود محبت و عشق می کنید؟
- ۴۱- آیا در دانستن نظر کارفرما یا رئیس تان نسبت به خودتان مشکل عمده ای دارید؟
- ۴۲- آیا از سینوزیت یا هر نوع اشکال تنفسی دیگری رنج می برید؟
- ۴۳- آیا تصور اینکه مردم افکار تان را بخوانند شما را آزار می دهد؟
- ۴۴- آیا به راحتی دوست پیدا می کنید؟
- ۴۵- آیا احساس می کنید که کارفرما یا رئیس فعلی تان خصومت یا غرض شخصی با شما دارد؟
- ۴۶- آیا شخص یا اشخاصی که اکنون با آنان زندگی می کنید شمارا درک کرده و با شما احساس همدردی می کنند؟
- ۴۷- آیا پیوسته در رؤیا فرو می روید؟
- ۴۸- آیا هیچگونه بیماری که منجر به آسیب دائمی به سلامتی شما شده باشد داشته اید؟
- ۴۹- آیا در شغل فعلی تان باید با افرادی که از آنها خوشتان نمی آید کار کنید؟
- ۵۰- آیا از تنهایی وارد شدن به اتاقی که عده ای از افراد دور هم نشسته و مشغول صحبت کردن هستند، پرهیز می کنید؟
- ۵۱- آیا احساس می کنید که دوستانتان نسبت به شما از محیط خانوادگی شادابتری برخوردارند؟
- ۵۲- آیا اغلب در اظهار نظر کردن در میان جمع بخواهر این که ممکن است صحبت اشتباهی کنید یا کار اشتباهی انجام دهید دچار تردید می شوید؟
- ۵۳- آیا از سرما خوردگی، به سختی بهبودی می یابید؟
- ۵۴- آیا افکار مختلف اغلب به ذهن شما هجوم می آورند و باعث بی خوابی شما می شوند؟
- ۵۵- آیا هیچیک از افرادی که اکنون با آنها زندگی می کنید به سادگی از شما خشمگین می شوند؟
- ۵۶- آیا تا به حال زان به اندازه کافی درآمد دارید تا از افراد تحت تکفل خود حمایت کنید؟

- ۵۷- آیا از فشار خون بسیار بالا یا بسیار پایین رنج می برید ؟
- ۵۸- آیا بد اقبالی های احتمالی شما را نگران می کند ؟
- ۵۹- اگر به یک مجلس سخنرانی دیر برسید ترجیح می دهید بجای نشستن در ردیف جلو ، ایستاده بمانید یا جلسه را ترک نمایید ؟
- ۶۰- آیا کارفرما یا رئیس فعلی شما، فردی است که احساس می کنید همیشه می توان به او اعتماد کرد ؟
- ۶۱- آیا دچار حساسیت یا آسم هستید ؟
- ۶۲- آیا افراد خانه فعلی شما با همدیگر جور بوده و با هم توافق دارند ؟
- ۶۳- آیا در یک میهمانی یا مجلس بدنبال ملاقات با شخص مهم حاضر در آن ، میهمانی می باشید ؟
- ۶۴- آیا احساس می کنید که کارفرمای شما حقوق منصفانه ای به شما پرداخت می کند ؟
- ۶۵- آیا احساسات شما به آسانی جریحه دار می شود ؟
- ۶۶- آیا بسیاری مواقع دچار یبوست می شوید ؟
- ۶۷- آیا از افراد معینی که اکنون با شما زندگی می کنند خیلی متنفرید ؟
- ۶۸- آیا برخی اوقات در امور اجتماعی نقش رهبر را ایفا می کنید ؟
- ۶۹- آیا همه کسانی را که در شغل فعلی تان با آنها کار می کنید دوست دارید ؟
- ۷۰- آیا از تصور غیر واقعی بودن چیزها رنج می برید ؟
- ۷۱- آیا گاه گاهی حالات روحی متضادی از عشق و تنفر نسبت به افراد نزدیک خانواده تان پیدا می کنید ؟
- ۷۲- آیا در حضور اشخاصی که بسیار برایشان احترام قائلید ولی خوب آنها را نمی شناسید احساس کم رویی زیادی می کنید ؟
- ۷۳- آیا اغلب دچار تهوع ، استفراغ یا اسهال هستید ؟
- ۷۴- آیا کم رو و خجالتی هستید ؟
- ۷۵- آیا اعمال افرادی که اکنون با آنها زندگی می کنید اغلب باعث افسردگی و غمگینی شما می شود ؟
- ۷۶- آیا در طی ۵ سال گذشته بارها تغییر شغل داده اید ؟
- ۷۷- آیا هیچگاه برای اجتناب از دیدار کسی مسیر خود را در خیابان تغییر داده اید ؟
- ۷۸- آیا به ورم لوزه یا دیگر بیماریهای گلو مبتلا هستید ؟
- ۷۹- آیا اغلب به خاطر وضع ظاهری تان احساس کم رویی می کنید ؟
- ۸۰- آیا شغل فعلی تان به شدت شما را خسته می کند ؟
- ۸۱- آیا در خانواده ای که اکنون زندگی می کنید اغلب ، اختلاف و دعوا وجود دارد ؟
- ۸۲- آیا خودتان را شخصی عصبی تصور می کنید ؟
- ۸۳- آیا از شادیهای دسته جمعی زیاد لذت می برید ؟
- ۸۴- آیا دچار سوء هاضمه هستید ؟
- ۸۵- آیا والدین شما ، زمانی که با آنها زندگی می کردید ، اغلب از رفتار شما عیب جویی می کردند ؟

- ۸۸- آیا اکثر اوقات احساس خستگی می کنید ؟
- ۸۹- آیا درآمد فعلی شما آنقدر کم است که نگران عدم توانایی در انجام تعهدات مالی خود هستید ؟
- ۹۰- آیا از احساس حقارت رنج می برید ؟
- ۹۱- آیا عادات شخصی برخی از افرادی که اکنون با آنها زندگی می کنید موجب تحریک پذیری شما می شود ؟
- ۹۲- آیا اغلب اوقات احساس بدبختی می کنید ؟
- ۹۳- آیا نیاز به مراقب پزشکی مداوم داشته اید ؟
- ۹۴- آیا تجارب متعددی در رابطه با حضور در جمع یا مجالس عمومی و انجام کاری یا سخنرانی داشته اید ؟
- ۹۵- آیا در شغل فعلی قادر به دریافت ارتقاء مقام مورد علاقه خود بوده اید ؟
- ۹۶- آیا هیچیک از افراد فعلی خانه شما سعی به تحکم کردن (تسلط یافتن) بر شما را دارد ؟
- ۹۷- آیا اغلب صبحها به هنگام برخاستن از خواب ، احساس خستگی می کنید ؟
- ۹۸- آیا هیچیک از افرادی که با آنها کار می کنید عادات و خصوصیات شخصی دارند که باعث تحریک و خشم شما شود ؟
- ۹۹- هنگامی که در یک ضیافت شام مهم میهمان هستید بجای درخواست چیزی ترجیح می دهید از آن صرف نظر کنید ؟
- ۱۰۰- آیا از تنها بودن در تازگی وحشت دارید ؟
- ۱۰۱- آیا والدین شما هنگامی که با آنها زندگی می کردید کارهای شما را بدقت نظارت می کردند ؟
- ۱۰۲- آیا می توانید به آسانی با جنس مخالف ارتباط دوستانه برقرار کنید ؟
- ۱۰۳- آیا بطور قابل ملاحظه ای کمبود وزن دارید ؟
- ۱۰۴- آیا شغل فعلی تان شما را مجبور می کند که زیاد عجله کنید ؟
- ۱۰۵- آیا تا بحال هنگام بودن در یک محل مرتفع از اینکه ممکن است به پایین بپرید ترس داشته اید ؟
- ۱۰۶- آیا کنار آمدن با شخص یا اشخاصی که اکنون با آنان زندگی می کنید ، برایتان آسان است ؟
- ۱۰۷- آیا سر صحبت را باز کردن ، با شخصی که هم اکنون به او معرفی شده اید ، برایتان مشکل است ؟
- ۱۰۸- آیا اغلب دچار سرگیجه می شوید ؟
- ۱۰۹- آیا بیشتر اوقات از کارهایی را که انجام می دهید پشیمان هستید ؟
- ۱۱۰- آیا کارفرما یا رئیس کنونی شما اعتبار زیادی برای کاری که شما انجام داده اید ، قائل می شود ؟
- ۱۱۱- آیا با شخص یا اشخاصی که با آنان زندگی می کنید در مورد نحوه انجام امور خانه اغلب اختلاف نظر دارید ؟
- ۱۱۲- آیا به آسانی مایوس و نا امید می شوید ؟
- ۱۱۳- آیا در طی ۱۰ سال اخیر بیماریهای مهمی داشته اید ؟
- ۱۱۴- آیا در طرح ریزی و هدایت اعمال افراد دیگر ، بعنوان رئیس جلسه ، رهبر یک گروه و غیره آن تجربه ای را داشته اید ؟
- ۱۱۵- آیا در شغل فعلی تان احساس می کنید که درست مانند یک چرخ دنده در یک ماشین غیر انسانی هستید ؟
- ۱۱۶- آیا در بین اشخاصی که با شما اکنون زندگی میکنند فردی هست که اغلب به شما در مورد معاشرت با رفقا و دوستانی که از رفت و آمد با آنان احساس رضایت دارید ، اعتراض کنند ؟
- ۱۱۷- آیا شما زیاد دچار آنفلوآنزا می شوید ؟

- ۱۱۹- آیا اگر مجبور به ابراز عقیده ای باشید که بحثی در میان گروهی از افراد آغاز نماید احساس کم رویی شدیدی می کنید ؟
- ۱۲۰- آیا اغلب به خاطر چیزهای بدی که دیگران در مورد شما گفته اند افسرده شده اید ؟
- ۱۲۱- آیا هیچیک از اعضای خانواده شما که با آنها در یک خانه زندگی میکنید به سادگی عصبانی می شوند ؟
- ۱۲۲- آیا زیاد دچار سرماخوردگی می شوید ؟
- ۱۲۳- آیا به سادگی از رعد و برق وحشت می کنید ؟
- ۱۲۴- آیا از خجالتی بودن رنج می برید ؟
- ۱۲۵- آیا برگزیدن شغل فعلی تان بخاطر این بوده است که شما خوردتان حقیقتاً مایل به انتخاب آن بوده اید ؟
- ۱۲۶- آیا هرگز عمل جراحی مهمی داشته اید ؟
- ۱۲۷- آیا والدین تان اغلب با نوع دوستانی که با آنان معاشرت می کردید مخالفت می کردند ؟
- ۱۲۸- آیا برایتان آسان است از دیگران درخواست کمک کنید ؟
- ۱۲۹- آیا در شغل فعلی تان دلسرد می شوید ؟
- ۱۳۰- آیا اغلب اوقات بدون اینکه شما مقصر باشید در کارها ، بد بیاری پیش می آید ؟
- ۱۳۱- آیا بسیار مایلید از جاییکه هم اکنون در آن زندگی می کنید برای بدست آوردن استقلال شخصی بیشتر ، نقل مکان کنید ؟
- ۱۳۲- آیا هنگامی که از شخصی که آشنایی زیادی با او ندارید چیزی می خواهید ، ترجیح می دهید که یادداشت یا نامه ای به او بنویسید یا اینکه به نزد او بروید و از او حضوراً درخواست کنید ؟
- ۱۳۳- آیا هرگز در هیچ نوع حادثه ای به شدت مجروح شده اید ؟
- ۱۳۴- آیا از دیدن مار وحشت می کنید ؟
- ۱۳۵- آیا احساس می کنید بوسیله رؤسای مختلفی بر کارتان نظارت می شود ؟
- ۱۳۶- آیا اخیراً وزن زیادی کم کرده اید ؟
- ۱۳۷- آیا کمبود پول باعث ایجاد ناراحتی در خانه وزندگی شما می شود ؟
- ۱۳۸- آیا برای شما گزارش شفاهی دادن در مقابل گروهی از افراد دشوار است ؟
- ۱۳۹- آیا شغل فعلی تان بسیار یکنواخت است ؟
- ۱۴۰- آیا به آسانی اشک شما جاری می شود ؟
- ۱۴۱- آیا اغلب نزدیک به پایان روز احساس خستگی شدید می کنید ؟
- ۱۴۲- هنگامی که با والدین خود زندگی می کردید آیا هیچیک از آنها شما را بطور غیر مصطفانه ای مورد انتقاد قرار می دادند ؟
- ۱۴۳- آیا فکر وقوع یک زلزله یا آتش سوزی شما را به وحشت می اندازد ؟
- ۱۴۴- آیا وقتی که به تنهایی مجبور به ورود به یک جلسه عمومی هستید ، در حالیکه همه در جای خود نشسته اند دچار دستپاچگی می شوید ؟
- ۱۴۵- آیا نسبت به شغل فعلی تان علاقه بسیار کمی دارید ؟
- ۱۴۶- آیا بعضی اوقات حتی هنگامی که سروصدایی برای آزار شما وجود نداشته باشد باز هم خوابتان نمی برد ؟
- ۱۴۷- آیا در محلی که اکنون زندگی میکنید فردی وجود دارد که اصرار داشته باشد که شما از او اطاعت کنید سراف این

- ۱۴۸ - آیا هرگز برای شاد کردن یک میهمانی کسل کننده ، پیش قدم بوده اید ؟
- ۱۴۹ - آیا احساس می کنید که مقام بالاتر یا رئیس مستقیم تان در رفتار یا شما به عنوان یک کارمند همدردی و تفاهم ندارد ؟
- ۱۵۰ - آیا اغلب حتی هنگامی که در کنار مردم هستید احساس تنهایی می کنید ؟
- ۱۵۱ - هنگامی که نوجوان بوده اید آیا هرگز تمایل شدیدی به فرار از خانه داشته اید ؟
- ۱۵۲ - آیا زیاد دچار سردرد می شوید ؟
- ۱۵۳ - آیا هرگز احساس کرده اید که کسی شما را هیپنوتیزم (خراب مصنوعی) کرده و شما را وادار به عملی برخلاف میلتان می کند ؟
- ۱۵۴ - آیا اغلب فکر کردن برای ارائه یک اظهار نظر مناسب در یک بحث گروهی برایتان مشکل است ؟
- ۱۵۵ - آیا گاهی اوقات احساس می کنید کارفرمای شما از کوشش هایتان برای انجام عالی وظیفه، به نحو شایسته قدردانی نمی کند ؟
- ۱۵۶ - آیا هرگز دچار بیماری مخملک یا دیفتری شده اید ؟
- ۱۵۷ - آیا گاهی اوقات احساس می کنید که والدیتان را از خود مایوس کرده اید ؟
- ۱۵۸ - آیا مسئولیت معرفی اشخاص را در یک میهمانی به عهده می گیرید ؟
- ۱۵۹ - آیا دچار ترس از دست دادن شغل فعلیتان می شوید ؟
- ۱۶۰ - آیا مکرراً دچار افسردگی و غمگینی خفیف می شوید ؟