



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

- ۱- رفتار اجتماعی دیگران (سهل انگاری، ستیزه جویی، قوم پرستی، بی ادبی و...) مرا ناراحت می کند.
- ۲- رفتارهایی دارم که مایه ناراحتی ام می شوند (عادتها، خلق و خو و...)
- ۳- من از ظاهر خودم خشنود نیستم (جذابیت، لباس ها، نظافت شخصی و...)
- ۴- حوادث و اتفاقات، احساس بی تجربگی و ندانم کاری و اشتباهات خودم آزارم می دهند (خراب کردن کارها، ولخرجی)
- ۵- مسئله ورزش و ورزش کردن جزو نگرانیهای من است (فعالیتهای ورزشی، نداشتن وقت، احتمال شکست از رقبای و...)
- ۶- خرج و مخارج زندگی مرا در تنگنا قرار داده است.
- ۷- از احساس ملالت و کسلی رنج می برم (کار خاص و مهمی ندارم، یا کارهایم مورد علاقه ام نیستند.
- ۸- وسیله نقلیه ام مایه دردسرم می شود (تصادفات، مخارج تعمیرات، خرابی و توقعات دیگران و...)
- ۹- رفت و آمد با وسایل نقلیه عمومی برایم مشکل و ناخوشایند است (اتوبوس، تاکسی، شخصی)
- ۱۰- تجمع های بزرگ و شلوغ (گردهمایی، کلاسهای بزرگ، میهمانی و...) مرا رنج می دهد.
- ۱۱- حاضر نبودن دوستم در مواقع قرار، یایی علائقی او به این موضوع مرا رنج می دهد.
- ۱۲- محیط زندگی مرا آزار می دهد.
- ۱۳- شرایط شغلی مرا آزار می دهد.
- ۱۴- انجام دادن فعالیتها و مسئولیتهای فوق برنامه باعث گرفتاری ام شده است.
- ۱۵- امتحانات و آماده شدن برای آن (کتبی یا شفاهی) باعث نگرانی ام می شوند.
- ۱۶- من باید تمرینهایی را انجام بدهم که برایم چندان جالب نیستند (یادقت مناسبی برای آنها ندارم)
- ۱۷- عدم دسترسی به تکنولوژی علمی نوین نظیر کامپیوتر و مواد کتابخانه ای مرا ناراحت می کند.
- ۱۸- تعهدات و مشغله های خانوادگی مرا رنج می دهد.
- ۱۹- مشکلات ارتباطی و عاطفی بین اعضای خانواده مرا رنج می دهد.
- ۲۰- ترس های مربوط به امنیت جانی باعث نگرانی ام می شود (نظیر: تنها راه رفتن، ترس از بلندی و ارتفاع، آسانسور و...)

- ۲۱- از احساس عدم تناسب بدنی رنج می برم (شرایط جسمی نامناسب و...)
- ۲۲- مجبور می شوم غذاهایی را که دوست ندارم یا غیر بهداشتی اند، بخورم.
- ۲۳- فراموش کردن کارهایم مرا نگران می کنند (نوشتن نامه، انجام دادن تکالیف منزل و مدرسه و...)
- ۲۴- با برخی دوستان و همسالانم مشکل ارتباطی دارم.
- ۲۵- برنامه ریزی و طرحهای آینده مرا نگران می کند (شغل، ازدواج)
- ۲۶- زوده از خواب بیدار شدن برایم دشوار است.
- ۲۷- اگر بخواهم با فردی از جنس مخالف حرف بزنم، عذاب می کشم.
- ۲۸- کوتاهی در انجام وظایف و نرسیدن کامل به هدفها مرا نگران می کند.
- ۲۹- از این که نمراتم به میزان کافی بالا (عالی) نیست یا بسختی نمرات خوبی می گیرم ناراحتم.
- ۳۰- مبتلا شدن به بیماریهای جسمی مرا نگران می کند (آنفلوآنزا، آلرژی، سردردها)
- ۳۱- الزامات و دشواری تکالیف منزل و تکالیف درسی مرا آزار می دهد (نوشتن مقاله، خواندن متن)
- ۳۲- تهیه جا و منزل (خوابگاه) مایه ناراحتی من است (پسندیدن، قرارداد بستن و نقل مکان کردن)
- ۳۳- از بی عدالتی رنج می برم (دیدن نمونه ها یا مورد ظلم واقع شدن خودم)
- ۳۴- جستجوی شغل و دادن مصاحبه های شغلی باعث نگرانی ام می شود.
- ۳۵- مشکلات شغلی و کاری باعث نگرانی ام می شود (انجام دادن وظایف شغلی، دوست نداشتن شغل یا اشتباهات شغلی و کاری)
- ۳۶- تأخیر در قرار ملاقاتها یا رسیدن به کلاس مرا نگران می کند.
- ۳۷- گم کردن وسایل یا فراموش کردن جای آنها (کلید، کتاب، جزوه و...) مرا کلافه کرده است.
- ۳۸- احساس تنهایی مرا رنج می دهد (نداشتن دوست، فاصله دور دوستان یا خانواده)
- ۳۹- مراجعه به دندانپزشکی موجب نگرانی من می شود (درمانهای پزشکی و دندانپزشکی)
- ۴۰- از بی پولی رنج می برم.
- ۴۱- رو به رو شدن با موقعیتهای و مشکلات جدید مرا نگران می کند.

- ۴۲- عوامل مزاحم مانند سر و صدا، مردم دیگر یا حیوانات مایه ناراحتی من است.
- ۴۳- صحبت کردن در حضور دیگران مرا ناراحت می کند.
- ۴۴- برای پارک وسیله نقلیه ام مشکل دارم (در فضای دانشکده، در محل کار، در خانه)
- ۴۵- هم سن و سالانم مرا تحت فشار می گذارند و از سویی نگران پذیرفته شدن خودم در میان جمع آنها هستم.
- ۴۶- احساس می کنم که حریم شخصی و خلوت فردی ام، به اندازه کافی نیست.
- ۴۷- حضور در مکان های شلوغ مرا آزار می دهد.
- ۴۸- توقعات بیمورد و غیر عملی مربیان و استادان مایه ناراحتی من است.
- ۴۹- مسایل جنسی از جمله موارد آزار دهنده زندگی من محسوب می شوند.
- ۵۰- از بیماریهای واگیردار می ترسم.
- ۵۱- تعارضات و اختلافات با هم اتافی ها مرا ناراحت می کند.
- ۵۲- بی خوابی مایه ناراحتی من است.
- ۵۳- مسایل ورزشی جزء دلمشغولی های من محسوب می شوند (برنده شدن، ورزش حرفه ای، باختن تیم محبوبم و...)
- ۵۴- نبودن انگیزه یا تمرکز حواس در حین مطالعه مرا ناراحت می کند.
- ۵۵- مسائل مربوط به استعمال دخانیات و یا مواد غیر مجاز توسط خودم یا دیگران مرا نگران می کند.
- ۵۶- انجام کارهای روزمره و یکنواخت مرا خسته کرده است (خرید کردن، نظافت و شستشو و...)
- ۵۷- کمبود وقت و فوریت های زمانی مرا در تنگنا قرار داده است.
- ۵۸- مشکلات ترافیک مرا ناراحت می کند (ترافیک سنگین، رانندگان بی دقت و بی ملاحظه)
- ۵۹- جریمه های رانندگی، تخلفات رانندگی یا پارک کردن مرا نگران می کند.
- ۶۰- انتظار کشیدن برای قرار ملاقات، ایستادن در صف، منتظر شدن برای تلفن، و... مرا رنج می دهد.
- ۶۱- مشکلات آب و هوا نظیر برف، رطوبت و طوفان مایه ناراحتی من است.
- ۶۲- مشکلات مربوط به کنترل رژیم غذایی و وزن مرا نگران می کند.