



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

بسمه تعالی

این پرسشنامه شامل ۲۱ جمله است. خواهشمند است هر يك از جملات را بدقت بخوانید و درستی یا نادرستی آنرا در مورد خودتان با درج علامت (x) در چهار گوش بلی یا خیر مشخص کنید :

- ۱ - اشتباهی خوبی دارم.
- ۲ - بیشتر صبحها خوش و سر حال از خواب بزمیخیزم.
- ۳ - زندگی روزانه من پر از چیزهایی است که برایم جالبند.
- ۴ - موقع کار فشار و ناراحتی زیادی احساس میکنم.
- ۵ - گاهی فکرهای بدی میکنم که نمیشود درباره آن صحبت کرد.
- ۶ - بندرت دچار یبوست میشوم.
- ۷ - بعضی وقتها خیلی دلم میخواد خانواده ام را ترک کنم.
- ۸ - گاهی اوقات آنچنان به گریه یا خنده میافتم که نمیتوانم جلوی آنرا بگیرم.
- ۹ - هرچند وقت یکبار تهوع و استفراغ ناراحتی میکند.
- ۱۰ - به نظرم هیچکس مرا درک نمیکند.
- ۱۱ - گاهی دلم میخواد ناسزا بگویم.
- ۱۲ - هرچند شب یکبار دچار کابوس میشوم (خوابهای وحشتناک میبینم).
- ۱۳ - برایم مشکل است که حواسم را روی کار متمرکز کنم.
- ۱۴ - من تجربه های مخموس و عجیبی داشته ام.
- ۱۵ - اگر دیگران برایم نزده بودند من بیشتر موفق بودم.
- ۱۶ - در دوران جوانی مرتکب سرقتهای جزئی شده ام.
- ۱۷ - گاه بگاه روزها ، هفته ها و حتی ماهها بوده که دست و دلم بکاری نرفته است.
- ۱۸ - خوابم آشفته است.
- ۱۹ - با دیگران که هستم تحمل شنیدن حرفهای عجیب و غریب آنها را ندارم.
- ۲۰ - اکثر کسانی که مرا میشناسند از من خوششان می آید.
- ۲۱ - اغلب مجبور بوده ام از کسانی اطاعت کنم که نه اندازه من فیهیدند.
- ۲۲ - کاش به اندازه دیگران خوشحال بودم.
- ۲۳ - فکر میکنم بسیاری از مردم برای جلب کمک و همدردی دیگران ، بدبختی های خود را بزرگتر جلوه میدهند.
- ۲۴ - بعضی وقتها خشمگین میشوم.
- ۲۵ - واقعا " اعتماد به نفس ندارم "
- ۲۶ - خیلی کم از پرش و تکان ماهیچه هایم ناراحت میشوم.

- ۲۷ - خیلی وقتها احساس میکنم که مرتکب کار زشت و یا خطائی شده ام .
- ۲۸ - بیشتر اوقات خوندالم .
- ۲۹ - بعضی اشخاص آنقدر تحکم میکنند که حتی وقتی میدانم که حق با آنهاست دلم میخواهد برخلاف آنچه میخواهند رفتار کنم .
- ۳۰ - معتقدم بر ضد من توطئه چینی میشود .
- ۳۱ - اغلب مردم حاضرند حتی با شیوه های غیرعادله به منافع و مزایائی برسند .
- ۳۲ - معده ام خیلی ناراحت میکند .
- ۳۳ - اغلب نمی فهمم چرا آنقدر بدخلق و بدخلق بوده ام .
- ۳۴ - بعضی اوقات افکارم سریعتر از آن بوده که بتوانم بزبان بیاورم .
- ۳۵ - فکر میکنم که زندگی خانوادگیم به خوبی زندگی اغلب کسانی است که میشناسم .
- ۳۶ - گاهی وقتها احساس میکنم که واقعا " آدم بی مصرفی هستم .
- ۳۷ - درچند سال اخیر بیشتر اوقات حالم خوب بوده است .
- ۳۸ - در زندگی من مواقعی بوده است که در آن دست به کارهایی زده ام که بعدها نمیدانستم چه بوده است .
- ۳۹ - احساس میکنم که غالباً " بی دلیل مجازات شده ام .
- ۴۰ - هیچوقت حالم بهتر از حالا نبوده است .
- ۴۱ - برایم مهم نیست که دیگران درباره من چه فکر میکنند .
- ۴۲ - حافظه ام خوب است .
- ۴۳ - گفتگو با غریبه ها برایم دشوار است .
- ۴۴ - اغلب سرتاپا احساس ضعف میکنم .
- ۴۵ - بندرت دچار سردارد میشوم .
- ۴۶ - تابحال اشکالی در حفظ تعادل خود موقع راه رفتن نداشته ام .
- ۴۷ - بین کسانی که میشناسم بعضی ها را دوست ندارم .
- ۴۸ - کسانی هستند که سعی دارند افکار و عقاید مرا بزدند .
- ۴۹ - کاش اینقدر خجالتی نبودم .

- ۵۰ - معتقدم که گناهانم غیر قابل بخشش هستند .
- ۵۱ - غالباً " از چیزی دلوایم .
- ۵۲ - رفقایم غالباً " مورد پسند مادر و پدرم نبوده اند .
- ۵۳ - کمی پشت سر دیگران غیبت میکنم .
- ۵۴ - بعضی وقتها احساس میکنم که خیلی آسان تصمیم میگیرم .
- ۵۵ - تقریباً " هیچوقت طبع قلب و یاتنگی نفس نداشته ام .
- ۵۶ - زود از جا در میروم و زود آرام میگیرم .
- ۵۷ - بعضی وقتها آنقدر بیقرار بوده ام که نمیتوانم یکجا بند شوم .
- ۵۸ - والدین و اعضا خانواده ام بیش از حد از من ایراد میگیرند .
- ۵۹ - برای هیچ کس چندان مهم نیست چه به سرم میآید .
- ۶۰ - سوء استفاده از کسی که خود چنین امکانی را میدهد بد نمی دانم .
- ۶۱ - گاهی اوقات احساس میکنم سرشار از انرژی هستم .
- ۶۲ - قدرت بهیمنی من بخوبی سالیهای قبل است .
- ۶۳ - خیلی کم متوجه شده ام که گوشم زندگی و زوز کند .
- ۶۴ - یکی دوبار در زندگی احساس کرده ام که کسی سعی دارد باتلقین و هیپنوتیزم مرا وادار به انجام کارهایی بکند .
- ۶۵ - مواقعی بوده است که بدون علت خاص و برخلاف معمول با نشاط بوده ام .
- ۶۶ - حتی وقتی هم با دیگرانم غالباً " احساس تنهایی میکنم .
- ۶۷ - فکر میکنم تقریباً " هر کس برای اینکه به دردر نیفتد دروغ خواهد گفت .
- ۶۸ - من حساس تر از دیگران هستم .
- ۶۹ - مواقعی است که مغرم کندتر از حد معمول کار میکند .
- ۷۰ - غالباً " مردم مرا نا امید میکنند .
- ۷۱ - در خوشگذرانی افراط کرده ام .