



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه خودسنجی کتل

- ۱ - علاقه من به مردم و سرگرمیها خیلی زود عوض میشود .
- ۲ - حتی اگر مردم نظر خوبی بمن نداشته باشند آرامش کامل خود را از دست نمیدهم .
- ۳ - قبل از اظهارنظر ، تامل میکنم تا مطمئن شوم که آنچه میگویم درست است .
- ۴ - تمایل دارم حسادت کنم .
- ۵ - اگر قرار باشد زندگی خود را دوباره از سر بگیرم :
A - آنرا بصورت کاملاً " متفاوتی سازمان میدهم .
B - مایلیم همین زندگی را داشته باشم .
- ۶ - در همه مسائل مهم با والدین خود مشورت میکنم .
- ۷ - شنیدن پاسخ " نه " برایم دشوار است ، حتی اگر بدانم آنچه میخواهم غیرممکن است .
- ۸ - در صداقت افرادیکه با من رفتار دوستانه تر از حد انتظار دارند ، تردید میکنم .
- ۹ - والدین من (یا کسانی که مرا تربیت کرده اند) هر وقت دستور میدادند و میخواستند از آنها اطاعت کنم :
A - همیشه منطقی بودند .
B - غالباً " غیرمنطقی بودند .

۱۰ - بنظر میرسد که نیاز من به دوستان ، بیشتر از نیاز آنها بمن است .

۱۱ - مطمئن هستم میتوانم در مقابل یک مشکل ناگهانی مقاومت کنم .

۱۲ - وقتی بچه بودم ، از تاریکی میترسیدم .

۱۳ - گاهی مردم میگویند که من هیجان خود را به آسانی در گفتار و کردار خود نشان میدهم .

۱۴ - اگر مردم از محبت و مهربانی من سوء استفاده کنند ؛

A - ناراحت میشوم و کینه به دل میگیرم .

B - بزودی فراموش میکنم و آنها را میبخشم .

۱۵ - انتقادهای مردم ، بیشتر از آنچه بمن کمک کند ، ناراحتم میسازد .

۱۶ - در بسیاری اوقات خیلی زود علیه مردم عصبانی میشوم .

۱۷ - احساس اضطراب میکنم مثل اینکه چیزی را بخواهم و ندانم آن چیست ؟

۱۸ - گاهی از خود میپرسم که آیا مردم واقعا " به آنچه من میگویم ، علاقه مندند .

۱۹ - هرگز دچار احساسهای نامعلوم ، مثل دردهای مبهم ، اختلالات هاضمه ، شنیدن صدای قلب و ... نشده‌ام .

۲۰ - هنگام بحث با برخی از مردم ، آنقدر ناراحت میشوم که به سختی میتوانم حرف بزنم .

۲۱ - در موقع انجام کارها ، بیش از دیگران انرژی صرف میکنم ، زیرا با " تمام قوا " کار میکنم .

۲۲ - همواره به خود میگویم که حواس پرت نباشم و جزئیات را فراموش نکنم .

۲۳ - صرفنظر از همه دشواریهای موجود همواره هدفهای اولیه خود را دنبال میکنم .

۲۴ - در موقعیتهای دشوار برانگیخته و سردرگم میشوم .

۲۵ - گاهی خوابهای آشفته می بینم .

۲۶ - احساس میکنم برای روبرو شدن با مشکلات انرژی کافی دارم .

۲۷ - گاهی احساس میکنم که بدون دلیل موجه مجبور هستم چیزها را بشمارم .

۲۸ - اکثر مردم ذهن عجیب و غریبی دارند ، هرچند که دوست ندارند آنها را قبول کنند .

۲۹ - هرگاه در برابر جمع مرتکب خطائی شوم ، میتوانم آنها بزودی فراموش کنم .

۳۰ - احساس میکنم بد اخلاق هستم و نمیخواهم کسی را ببینم .

۳۱ - وقتی کارها خوب پیش نمیرود ، گریهام میگیرد .

۳۲ - حتی در بین جمع ، گاهی احساس تنهایی و بی ارزشی میکنم .

۳۳ - شب هنگام بیدار میشوم و بعلت اشتغالات فکری نمیتوانم دوباره بخوابم .

۳۴ - در رویارویی با مشکلات معمولاً " روحیه خود را حفظ میکنم .

۳۵ - گاهی حتی برای چیزهای کم اهمیت احساس گناه یا پشیمانی میکنم .

۳۶ - اعصابم بقدری خراب است که شنیدن برخی صداها ، مثل صدای در ، برایم غیرقابل تحمل

و ناراحت کننده میشود .

۳۷ - اگر به علتی ناراحت شوم ، معمولاً " خیلی زود آرامش خود را باز می یابم .

۳۸- وقتی بیاد یک کار دشوار که باید انجام دهم می‌افتم، معمولاً "لرزه بر اندامم می‌افتد یا عرق

میکنم.

۳۹- هنگام خواب، معمولاً "خیلی زود (در عرض چند دقیقه) بخواب می‌روم.

۴۰- وقتی به چیزهایی که قبلاً "بدان علاقه‌مند بوده‌ام فکر می‌کنم، گاهی دچار حالت تنش و بیقرار

میشوم.

+++ لطفاً "سوالات را دوباره بررسی نموده تا مطمئن شوید که به همه آنها پاسخ داده‌اید +++