



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

در این پرسشنامه در مورد علائق شما و این که درباره چیزهای مختلف چگونه فکر می کنید سئوالاتی هست. در اکثر موارد صحیح یا غلط بودن پاسخها مورد بحث نیست چرا که هر کسی عقیده و نظر مخصوص به خود را دارد. شما باید پاسخی که در مورد شما صدق می کند انتخاب کنید.

هر سئوال دارای سه جواب است که با حروف الف، ب، ج مشخص شده است و شما باید جوابی که بهتر نظر شما را بیان می کند با علامت (x) در داخل پاسخ نامه مشخص کنید. لطفاً در پرسشنامه علامت نزنید.

۱- توان کافی برای مقابله با مشکلاتم را دارم.

الف) همیشه (ب) معمولاً (ج) به ندرت

۲- از حیوانات وحشی، حتی اگر در قفس محکمی باشند، تاحدی ترس و وحشت دارم.

الف) بلی (ب) تردید دارم (ج) خیر

۳- اگر دو تا از بچه های همسایه را در حال دعوا ببینم:

الف) کاری به کارشان ندارم (ب) تردید دارم (ج) با دلیل و منطق آنها را قانع می کنم

۴- گاهی بی دلیل احساس خطری مبهم و ترس شدید و ناگهانی مرا فرا می گیرد.

الف) بلی (ب) حد وسط (ج) خیر

۵- وقتی به خاطر کاری که نکرده ام مورد سرزنش و انتقاد قرار بگیرم:

الف) اصلاً خود را مقصر نمی دانم (ب) حد وسط (ج) با این حال کمی خود را مقصر می دانم

۶- گاهی اوقات وقتی که در آینه نگاه می کنم، برای تشخیص راست و چپ گیج می شوم.

الف) صحیح (ب) تردید دارم (ج) غلط

۷- در هنگام صحبت ترجیح می دهم:

الف) مطالب را همان طوری که به ذهنم می رسند بگویم (ب) حد وسط

(ج) مطالب را ابتدا در ذهنم مرتب می کنم و بعد بازگو می نمایم.

۸- گاهی اوقات به خاطر ایده ای که دائماً فکرم را به خودش مشغول می کند نمی توانم بخوابم.

الف) صحیح (ب) تردید دارم (ج) غلط

۹- در زندگی شخصی ام تقریباً اکثر اوقات به اهدافی که برای خود در نظر گرفته ام می رسم.

الف) صحیح (ب) مطمئن نیستم (ج) غلط

۱۰- وقتی که آدم نامرتب و شلخته ای را می بینم:

الف) کاری به کارش ندارم (برایم مسئله ای نیست) (ب) حد وسط (ج) متنفر و آزرده می شوم

۱۱- اگر در گروه مورد سرزنش و انتقاد دیگران قرار بگیرم خیلی ناراحت و دلگیر می شوم.

الف) صحیح (ب) حد وسط (ج) غلط

- ۱۲- اگر رئیس (رئیس مدرسه) مرا احضار کند:
الف) از فرصت استفاده می‌کنم تا درخواستی را که از قبل داشتم از وی بکنم
حد وسط ج) می‌ترسم مبادا کار اشتباهی انجام داده باشم.
- ۱۳- اتاقم را همیشه مرتب نگه می‌دارم، به طوری که همه وسایل اطاف همیشه در سر جای خودشان قرار دارند.
الف) بعضی مواقع ب) تردید دارم ج) خیر
- ۱۴- دوستانم مرا تنها گذاشته‌اند. (یاری‌ام نکرده‌اند)
الف) تقریباً هرگز ب) گاهی اوقات ج) خیلی زیاد
- ۱۵- به نظر من آزادی زیاد مهم‌تر از احترام به قوانین و رفتار خوب می‌باشد.
الف) صحیح ب) تردید دارم ج) غلط
- ۱۶- گاهی اوقات پیش می‌آید که من حوصله (دل و دماغ) دیدن هیچ کس را ندارم.
الف) خیلی به ندرت ب) حد وسط ج) خیلی زیاد
- ۱۷- مردم همیشه به من تذکر می‌دهند که هیجانانم را بیش از حد در صدا و رفتارم منعکس می‌کنم.
الف) بلی ب) حد وسط ج) خیر
- ۱۸- در مورد بیشتر مسائل خودم را عاقل و بالغ احساس می‌کنم.
الف) صحیح ب) مطمئن نیستم ج) غلط
- ۱۹- به نظر من بعضی از مردم بدون این که دلیلش را بدانم به من توجهی نمی‌کنند (محل نمی‌گذارند) یا از من دوری می‌کنند.
الف) صحیح ب) تردید دارم ج) غلط
- ۲۰- رفتاری که مردم با من دارند شایسته من و قیات خوبم نیست.
الف) اغلب اوقات ب) گاهی اوقات ج) هرگز
- ۲۱- اگر چه مردم از من خوششان می‌آید ولی مرا فردی بی‌لیافت و بی‌دقت و بی‌توجه می‌دانند.
الف) بیشتر اوقات ب) گاهی اوقات ج) هرگز
- ۲۲- اگر آشنایانم با من بد رفتاری کنند و نشان دهند که از من متنفرند.
الف) اصلاً ناراحت نمی‌شوم ب) حد وسط ج) ناراحت و دلگیر می‌شوم
- ۲۳- اگر دیگران از من تعریف و تمجید کنند، دستپاچه می‌شوم.
الف) بلی ب) حد وسط ج) خیر
- ۲۴- هنگام انجام دادن کاری، تا به کوچکترین جزئیات توجه کافی نشود راضی نمی‌شوم.
الف) صحیح ب) حد وسط ج) غلط

۲۵. وقتی حرف منطقی را قبول نمی کنند من فقط:

- (الف) سکوت می کنم و عکس العملی نشان نمی دهم
(ج) آنها را خوار و حقیر می شمارم و دلم به حالشان می سوزد.
(ب) تردید دارم

۲۶. اگر موقعی که در حال گوش دادن به موسیقی هستم عده ای با صدای بلند صحبت کنند

- (الف) به آنها توجهی نکرده و به موسیقی گوش می دهم
(ج) نمی توانم از موسیقی لذت ببرم و ناراحت می شوم
(ب) حد وسط
۲۷. وقتی در مورد مشکلاتی که در پیش رو دارم فکر می کنم:

- (الف) سعی می کنم قبل از این که با آنها برخورد کنم پیش بینیهای لازم را انجام دهم
(ب) حد وسط
(ج) فکر می کنم هرگاه با آنها برخورد کردم به گونه ای آنها را حل کنم
۲۸. گاهی حتی موقعی که کار اشتباهی نکرده ام، احساس می کنم که به نوعی تنبیه می شوم.

- (الف) بیشتر اوقات
(ب) گاهی اوقات
(ج) هرگز
۲۹. این نظریه که بیماری به همان نسبت که علل جسمی دارد ممکن است علل روانی هم داشته باشد، خیلی غلو و اغراق آمیز می باشد.

- (الف) بلی
(ب) حد وسط
(ج) خیر
۳۰. مواقعی پیش می آید که نمی توانم نسبت به خودم احساس ترحم و دلسوزی نکنم.

- (الف) بیشتر مواقع
(ب) گاهی اوقات
(ج) هرگز
۳۱. هنگامی که زمان انجام کاری که از مدتها قبل برایش برنامه ریزی کرده بودم و برای رسیدنش لحظه شماری می کردم فرا می رسد، احساس می کنم که هیچ تمایلی به انجام آن کار ندارم.

- (الف) صحیح
(ب) حد وسط
(ج) غلط
۳۲. من قادر هستم بدون این که سر و صدای اطرافیان حواسم را پرت کند، با دقت روی اکثر مسائل تمرکز کنم.

- (الف) بلی
(ب) حد وسط
(ج) خیر
۳۳. مشاهده یک اتاق نامرتب و شلوغ مرا عصبی می کند.

- (الف) بلی
(ب) حد وسط
(ج) خیر
۳۴. مردم مرا به عنوان یک فرد زحمتکش که موفقیت زیادی کسب نکرده است می شناسند.

- (الف) بلی
(ب) مطمئن نیستم
(ج) خیر
۳۵. اگر مردم از دوستی با من به صورت یک طرفه سود ببرند من ناراحت نمی شوم و زود آنها را فراموش می کنم.
(الف) صحیح
(ب) تردید دارم
(ج) غلط

۳۶- گاهی اوقات رفتار من تحت تأثیر احساس حسادت قرار می گیرد.

(الف) بلی (ب) حد وسط (ج) خیر

۳۷- من سرسختانه طرفدار این عقیده هستم که ممکن است همیشه حق با رئیس نباشد، ولی رئیس همیشه حق ریاست دارد.

(الف) بلی (ب) تردید دارم (ج) خیر

۳۸- من رویاهای واضح و روشنی دارم که مزاحم خوابم می شوند

(الف) بیشتر اوقات (ب) گاهی اوقات (ج) هرگز

۳۹- من نصیحت های خیرخواهانه دیگران را نادیده می گیرم با این که نمی دانم این کار غلط است.

(الف) اغلب (ب) به ندرت (خیلی کم) (ج) هرگز

۴۰- در هنگام تصمیم گیری، به معیار خوبی و بدی تصمیم اهمیت زیادی می دهم.

(الف) بلی (ب) حد وسط (ج) خیر

۴۱- مردم فکر می کنند من فردی غیر قابل انعطاف و جدی هستم که تحت تأثیر ناکامیها و پیروزیها قرار نمی گیرم.

(الف) بلی (ب) حد وسط (ج) خیر

۴۲- دوست دارم بر طبق تشخیص خودم رفتار کنم تا بر اساس قوانین مشخص و معین

(الف) صحیح (ب) تردید دارم (ج) غلط

۴۳- دوست دارم بیش از آن که بحثی را پیش بکشم مطمئن شوم چیزی که می خواهم بگویم صحیح است.

(الف) همیشه (ب) اغلب (ج) فقط اگر عملی باشد

۴۴- اگر در جمع یک اشتباه احمقانه و خنده داری بکنم، می توانم زود آن را فراموش کنم.

(الف) بلی (ب) حد وسط (ج) خیر

۴۵- من فردی جدی و انعطاف ناپذیر هستم که اصرار دارم که کارها همیشه باید به بهترین نحو انجام شود.

(الف) صحیح (ب) حد وسط (ج) خیر

۴۶- من از شغلی که احتیاج به وجدان کاری و مهارت های دقیق دارد لذت می برم.

(الف) بلی (ب) حد وسط (ج) خیر

سن..... جنس..... رشته..... متاهل ☐ مجرد ☐

ردیف	الف	ب	ج
۲۴			
۲۵			
۲۶			
۲۷			
۲۸			
۲۹			
۳۰			
۳۱			
۳۲			
۳۳			
۳۴			
۳۵			
۳۶			
۳۷			
۳۸			
۳۹			
۴۰			
۴۱			
۴۲			
۴۳			
۴۴			
۴۵			
۴۶			

ردیف	الف	ب	ج
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			
۸			
۹			
۱۰			
۱۱			
۱۲			
۱۳			
۱۴			
۱۵			
۱۶			
۱۷			
۱۸			
۱۹			
۲۰			
۲۱			
۲۲			
۲۳			