

شماره سوال	سوال
۱	<p>حتی موقعی که تمام تلاش خود را به کار می گیرم باز هم برای کارهایی که انجام نشده است خود را مقصر می دانم.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>
۲	<p>می دانم که هر کس مشکلاتی دارد، ولی مشکلات من آنقدر زیاد است که نمی توانم از خودم راضی باشم.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>
۳	<p>وقتی که متأثر می شوم، قادر نیستم با دقت آن مسئله ای که مرا ناراحت می کند را شناسایی کنم.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>
۴	<p>بعضی افراد باعث می شوند در من احساس بدی نسبت به خودم ایجاد شود.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>

۵	<p>وقتی چیزی را خراب می کنم یا وقتی اوضاع برایم بهم می ریزد، به خودم حرفهای سرزنش کننده می زنم غیر از یک بازنده چیزی نیستم، احمق، احمق من هرگز کار خوبی انجام نمی دهم.</p> <p>الف) همیشه (ب) اغلب اوقات (ج) گاهی اوقات (د) به ندرت (ه) هیچ وقت</p>
۶	<p>از شیوه لباس پوشیدن و رفتار خودم، خجالت زده هستم.</p> <p>الف) همیشه (ب) اغلب اوقات (ج) گاهی اوقات (د) به ندرت (ه) هیچ وقت</p>
۷	<p>در موقعیت هایی که بایستی از خودم عاطفه نشان دهم احساس ناراحتی نمی کنم.</p> <p>الف) همیشه (ب) اغلب اوقات (ج) گاهی اوقات (د) به ندرت (ه) هیچ وقت</p>
۸	<p>دست دادن و بغل کردن کسی که از نزدیکان من نیست برایم نامأنوس و غیرطبیعی است.</p> <p>الف) همیشه (ب) اغلب اوقات (ج) گاهی اوقات (د) به ندرت (ه) هیچ وقت</p>
۹	<p>وقتی که چیزی را دوست می دارم یا می خواهم تا زمانیکه آن را بدست نیاورم فکر آن از ذهنم خارج نمی شود.</p> <p>الف) همیشه (ب) اغلب اوقات (ج) گاهی اوقات (د) به ندرت (ه) هیچ وقت</p>
۱۰	<p>اگر چه ممکن است چیزهایی برای اصلاح در من وجود داشته باشد ولی خودم را آنطور که هستم دوست دارم.</p> <p>الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم (ج) نظری ندارم (د) مخالفم (ه) کاملاً مخالفم</p>

<p>چیزهایی را بیان می کنم که بعداً باعث پشیمانی من می شود.</p> <p>الف) کاملاً موافقم ب) موافقم ج) نظری ندارم د) مخالفم ه) کاملاً مخالفم</p>	۱۱
<p>لحظاتی هست که خودم را خیلی قوی، توانمند و سرشار از انرژی می بینم.</p> <p>الف) کاملاً موافقم ب) موافقم ج) نظری ندارم د) مخالفم ه) کاملاً مخالفم</p>	۱۲
<p>وقتی که با کسی که عصبانی است مواجه می شوم دست و پای خود را گم می کنم.</p> <p>الف) کاملاً موافقم ب) موافقم ج) نظری ندارم د) مخالفم ه) کاملاً مخالفم</p>	۱۳
<p>من نیاز دارم که متفاوت از دیگران باشم.</p> <p>الف) کاملاً درست ب) درست ج) نظری ندارم د) غلط ه) کاملاً غلط</p>	۱۴
<p>وقتی که تصمیم می گیرم که کاری انجام دهم با تمام موانعی که باعث عدم حصول به هدف من است درگیر می شوم.</p> <p>الف) کاملاً درست ب) درست ج) نظری ندارم د) غلط ه) کاملاً غلط</p>	۱۵

۱۶	قادر نیستم از فکر کردن به مشکلات خودم دست بکشم.	الف) کاملاً درست ب) درست ج) نظری ندارم د) غلط ه) کاملاً غلط
۱۷	لازم است تا زمانی که شخصی را واقعاً نشناخته ایم با او سرد و بی تفاوت رفتار کنیم.	الف) کاملاً درست ب) درست ج) نظری ندارم د) غلط ه) کاملاً غلط
۱۸	تمام تلاش خودم را به کار می گیرم تا گریه نکنم.	الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
۱۹	گفتن چیزهایی مثل « دوست دارم » برایم مشکل است، حتی موقعی که واقعاً این را احساس می کنم.	الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
۲۰	من تمام تلاشم را به کار می گیرم حتی اگر کسی ناظر بر کار من نباشد.	الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
۲۱	خسته و دلتنگ می شوم.	الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت

<p>وقتی که افراد لیاقت دارند از آنها تقدیر می کنم.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>	۲۲
<p>برای چیزهایی که دیگران حتی به آنها فکر نمی کنند نگران می شوم.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>	۲۳
<p>برای پیشرفت نیاز به تشویق و تحریک دیگران دارم.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>	۲۴
<p>با افراد هیجانی احساس راحتی نمی کنم.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>	۲۵
<p>زندگی من پر از راه های کور (بن بست) است.</p> <p>الف) کاملاً موافقم ب) موافقم ج) نظری ندارم د) مخالفم ه) کاملاً مخالفم</p>	۲۶
<p>از کارم راضی نیستم مگر آنکه کسی از آن تمجید کند.</p> <p>الف) کاملاً موافقم ب) موافقم ج) نظری ندارم د) مخالفم ه) کاملاً مخالفم</p>	۲۷

<p>وقتی از مشکلات فرد دیگری اطلاع پیدا می کنم به سرعت راه حل های متعددی به ذهنم خطور می کند.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>	۲۸
<p>من کارهایی را انجام می دهم که مردم از من انتظار دارند حتی اگر موافق آن نباشم.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>	۲۹
<p>اطرافیان به من می گویند، در مقابل مشکلات کوچک واکنش بیش از حد نشان می دهم.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>	۳۰
<p>هر چقدر که کارها را پیش برده باشم باز هم خودم را بخاطر کم کاری سرزنش می کنم.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>	۳۱
<p>من به دلایلی که نمی توانم بفهمم، خودم را بدبخت می دانم.</p> <p>الف) همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت</p>	۳۲
<p>من به توانایی خودم اعتماد دارم.</p> <p>الف) خیلی زیاد ب) زیاد ج) اصلاً د) کم ه) اصلاً</p>	۳۳

برای آموزش نحوه تحلیل پرسشنامه در **spss** به [سایت موسسه فنی و حرفه ای شریف یار](#) مراجعه کنید.

برای دانلود رایگان سایر پرسشنامه ها به آدرس الکترونیکی "[دانلود رایگان پرسشنامه](#)" مراجعه کنید.