



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

(پیوست شماره ۳)

خواهشمند است سؤال‌ها را با دقت بخوانید سپس سؤالی را در پاسخنامه انتخاب کنید که بهتر از همه احساس کنونی شما را بیان می‌کند یعنی آنچه درست در زمان اجرای تست حس می‌کنید. اگر در یک گروه چند سؤال را وصف حال خود می‌دانید همه آنها را در پاسخنامه علامت بزنید.

- ۱- الله من آنقدر غمگین یا بدبختم که دیگر تحملش را ندارم.
 - بها من همیشه غمگین یا گرفته‌ام و نمی‌توانم خود را از این وضع خلاص کنم.
 - د من غمگین یا گرفته‌ام.
 - د من غمگین نیستم.
- ۲- الله من احساس می‌کنم که به آینده امیدی نیست و اوضاع بهتر نخواهد شد.
 - بها من احساس می‌کنم که هیچ امیدی به آینده ندارم.
 - د من نسبت به آینده مأیوسم.
 - د من خیلی نسبت به آینده بدبین یا مأیوس نیستم.
- ۳- الله من احساس می‌کنم که شخصی کاملاً شکست خورده‌ام (به عنوان پدر، مادر، شوهر، زن)
 - بها من هر چه به گذشته‌ام می‌نگرم چیزی جز شکست نمی‌یابم.
 - د من احساس می‌کنم که بیش از یک شخص متوسط در زندگی با شکست مواجه شده‌ام.
 - د من خود را مثل یک شخص شکست خورده می‌دانم.
- ۴- الله من از همه چیز ناراضی‌ام.
 - بها دیگر هیچ چیز مرا راضی نمی‌کند.
 - د من از چیزهایی که لذت می‌بردم، دیگر لذت نمی‌برم.
 - د من نارضایی خاصی ندارم.
- ۵- الله انگار احساس می‌کنم که بسیار بد یا بی‌ارزش هستم.
 - بها من احساس می‌کنم که کاملاً گنه‌کارم.
 - د من اغلب اوقات احساس می‌کند که بد یا بی‌ارزشم.
 - د من احساس گنه‌کاری بخصوصی ندارم.
- ۶- الله من از خود نفرت دارم.
 - بها من از خود بیزارم.
 - د من از خود ناامیدم.
 - د من از خود ناامید نیستم.

