



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

ب- این پرسشنامه شامل جمله هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می برند. هر جمله را با دقت بخوانید سپس گزینه ای را احساس معمولی شما (درا غلب اوقات) را بیان می کند انتخاب کنید. هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد، لذا بهترین گزینه را که احساس معمولی شماست، علامت بزنید.

۱	شاداب و سر حال هستم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۲	احساس می کنم عصبی و بیقرار هستم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۳	نسبت به خودم احساس رضایت می کنم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۴	آرزو می کنم کاش می توانستم به اندازه دیگران خوشحال باشم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۵	احساس تقصیر می کنم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۶	احساس می کنم راحت هستم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۷	آرام، ملایم و خونسرد هستم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۸	احساس می کنم مشکلات به قدری روی هم انباشته شده که نمی توانم بر آنها غلبه کنم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۹	درباره چیزی که واقعا مهم نیست، بیش از حد نگرانم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۱۰	خوشحالم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۱۱	افکار پریشانی دارم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۱۲	به خودم اطمینان ندارم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۱۳	احساس امنیت می کنم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۱۴	در تصمیم گیری ها راحت هستم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۱۵	احساس بی کفایتی می کنم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۱۶	خرسند هستم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۱۷	پاره ای از افکار بی اهمیت از ذهنم می گذرد و آزارم می دهد.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۱۸	افکار مایوس کننده شدیداً در فکرم جای گرفته به طوریکه نمی توانم آنها را از ذهنم بیرون سازم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۱۹	من فرد با ثباتی هستم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
۲۰	وقتی به دلواپسی ها و علائق اخیر فکر می کنم، دچار اضطراب و پریشانی می شوم.	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه