



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مقیاس پاسخ به شیوه اندیشناکی (نولن هوکسها)

جنسیت: سن: وضعیت تحصیلی: وضعیت تاهل: شغل:

آدم ها هنگامی که افسرده می شوند کار های مختلفی انجام می دهند و افکار مختلفی دارند. لطفا هر یک از جملات زیر را بخوانید و تعیین کنی شما وقتی احساس غمگینی/افسردگی و بی حوصلگی می کنید، کار هایی را که در این پرسشنامه ذکر شده است را به چه صورتی انجام می دهید

تقریباً همیشه	بیشتر اوقات	گاهی اوقات	تقریباً هرگز	
				۱- درباره این موضوع فکر می کنم که چقدر تنها هستم
				۲- به این فکر می کنم که نمی توانم کارم یا شغلم را به خوبی انجام دهم چون احساس بدی دارم
				۳- به این فکر می کنم که چقدر احساس خستگی و کوفتگی می کنم
				۴- به این فکر می کنم که چقدر تمرکز برایم سخت است
				۵- به این فکر می کنم که چقدر احساس بی انگیزگی و انفعال دارم
				۶- حوادث جاری را تحلیل می کنم تا دریابم دلیل افسردگیم را
				۷- در این مورد فکر می کنم که چطور دیگر هیچ چیز را احساس نمی کنم
				۸- به این فکر می کنم که چرا نمی توانم زندگی معمولیم را ادامه دهم
				۹- به این فکر می کنم که چرا همیشه به این صورت عکس العمل نشان می دهم
				۱۰- با خودم خلوت می کنم و به این فکر می کنم که چرا چنین احساسی دارم
				۱۱- به این فکر می کنم که چقدر غمگینم
				۱۲- به تمام کوتاهی ها، شکست ها و اشتباهایم فکر می کنم
				۱۳- به این فکر می کنم که حال و حوصله انجام هیچ کاری را ندارم
				۱۴- شخصیتم را تحلیل می کنم تا به دلیل افسردگیم پی ببرم
				۱۵- تنها به جایی می روم تا درباره احساس هایم فکر کنم
				۱۶- این فکر می کنم که چقدر از دست خودم عصبانیم
				۱۷- به یک موزیک غمگین گوش می دهم
				۱۸- سعی می کنم با تمرکز بر روی احساس افسردگیم وضعم را درک کنم
				۱۹- آنچه را درباره اش فکر می کنم روی کاغذ می نویسم تا آن را تحلیل کنم
				۲۰- درباره یکی از مشکلات اخیرم میکنم و آرزو می کنم که یککاش بهتر از این عمل کرده بودم
				۲۱- سعی می کنم نکته مثبتی را درباره آن شرایط پیدا کنم یا درسی را که می توان از آن شرایط اموخت بدست آورم
				۲۲- تلاش می کنم با مقایسه وضع کنونیم با حالات قبلی پی به علل آن ببرم

کاربر گرامی:

این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، امتیازبندی، تفسیر و روایی- پایایی دارید به [سایت مادسیج](#) مراجعه نمایید.

ورود به [سایت مادسیج](#)