



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست: الف

سن جنس پایه تحصیلی

در پائین یک سری فکرهايي که گاهي اوقات از ذهن هرکسي ميگذرد آمده است در صورتیکه افکاري مانند اینها را تجربه کرده اید با علامت مشخص کنید که در هفته گذشته چقدر از افکاري که در زیر می خوانید به ذهنتان آمده است.

لطفاً هر جمله را بدقت بخوانید و جلوی یکی از پنج گزینه که با ذهنتان جور می آید علامت بزنید.

- ۱- من معمولاً دستپاچه می شوم و چیزها را بهم می ریزم.
- ۲- من معمولاً کارهای احمقانه ای انجام می دهم.
- ۳- فکرمی کردم که بعضی کارها را اشتباه انجام می دهم.
- ۴- احساس ترس و وحشت می کنم.
- ۵- دوست داشتم گریه کنم.
- ۶- احساس می کردم بدنم می لرزد.
- ۷- زندگی خیلی بد است.
- ۸- احساس می کردم که دیگران بمن نگاه می کردند و می خندیدند.
- ۹- من خیلی عصبی ام. (عصبانی ام)
- ۱۰- احساس ضعف می کردم مثل اینکه نزدیک بود غش کنم.
- ۱۱- دیگر کسی به من اهمیت نمی دهد (کسی مرا نمی فهمد).
- ۱۲- من می ترسیدم.
- ۱۳- دیگران مسخره ام می کنند.
- ۱۴- احساسی مثل اینکه قلبم می خواهد از سینه ام بیرون بیاید داشتم.
- ۱۵- من اصلاً خوشحال نیستم.

پیوست: الف

- ۱۶- خودم رایک آدم نادان نشان می دهم.
- ۱۷- حال و حوصله انجام هیچ کاری راندارم و می خواهم تنها باشم.
- ۱۸- ای کاش می توانستم کارهارادرست انجام دهم.
- ۱۹- من دلم می خواهد همیشه دراتاقم تنها مانم.
- ۲۰- دوست داشتم جیغ بکشم.
- ۲۱- چرا این چیزها برای من اتفاق می افتد.
- ۲۲- پاک گیج شده بودم.
- ۲۳- درباره مردن کسی فکر می کنم (کسی بخواهد بمیرد).
- ۲۴- احساس اضطراب می کردم مثل اینکه چیزی می خواهد اتفاق بیفتد.
- ۲۵- فکر می کردم که دنیا می داشت به آخر می رسید.
- ۲۶- من احساس می کنم هرکاری انجام میدهم از من ایراد می گیرند.
- ۲۷- فکر می کنم افسرده ام.
- ۲۸- احساسی مثل اینکه عضوی از وجودم از درون مرده است داشتم.
- ۲۹- دوست داشتم فرار کنم.
- ۳۰- من خیلی ناراحت هستم.
- ۳۱- من آنقدر گریه می کنم که نمی توانم جلو خودم را بگیرم.
- ۳۲- مشکل من چیه (من چم شده).
- ۳۳- دیگر نمی توانم این وضع را تحمل کنم.
- ۳۴- از این می ترسیدم که خودم رایک آدم نادان نشان دهم.