



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



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 کارهارا درست انجام دهم.
- ۱۹- من دلم می خواهد همیشه در اقامت تنها بمانم.
- 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 به آخر می رسد.
- 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.

پیوست: ب

جنس: سن: نام مدرسه: پایه تحصیلی:

دانش آموز عزیز جملات زیر را مطالعه کرده و یکی از پنج گزینه را علامت بزنید

- ۱- بیشتر وقتها احساس می‌کنم وجودم برای هیچ کس فایده ای ندارد.
- ۲- بیشتر وقتها از خودم خوشم می‌آید.
- ۳- بعضی وقتها به این فکر می‌افتم که با طناً آدم خیلی بدی هستم.
- ۴- بیشتر وقتها احساس میکنم که آدم به درد خور و باارزشی نیستم.
- ۵- احساس می‌کنم مردم مرا دوست دارند گرچه من شایستگی آنرا ندارم.
- ۶- بیشتر وقتها احساس بد بختی می‌کنم، گریه ام می‌گیرد، یا غمگین و ناراحتم.
- ۷- بیشتر وقتها احساس می‌کنم کسی مرا تحویل نمی‌گیرد.
- ۸- بیشتر وقتها بانشاط و سر حال هستم.
- ۹- وقتی در مدرسه باشکستی روبرو می‌شوم، احساس میکنم آدم لایق و بدر دخوری نیستم.
- ۱۰- هیچ کس نمی‌داند که من چقدر غمگین و ناراحتم.
- ۱۱- بیشتر وقتها احساس می‌کنم هیچ کس مرا درک نمی‌کند.
- ۱۲- بیشتر وقتها از وضعی که دارم خجالت می‌کشم.
- ۱۳- بعضی وقتها آرزوی مرگ می‌کنم.
- ۱۴- بیشتر وقتها احساس میکنم که به جایی نخواهم رسید.
- ۱۵- بعضی وقتها احساس میکنم که در درونم دو نفر هستند که هر کدام مرا به سوی می‌کشند.
- ۱۶- بیشتر وقتها از خودم راضی هستم.
- ۱۷- بیشتر وقتها در مدرسه احساس خستگی می‌کنم.
- ۱۸- بیشتر وقتها دوست ندارم صبح ها از جایم بلند شوم.
- ۱۹- بیشتر وقتها تکالیف مدرسه مرا کلافه و عاجز می‌کند.
- ۲۰- بیشتر وقتها مدرسه مرا عصبی و کلافه می‌کند.
- ۲۱- بیشتر وقتها حوصله انجام هیچ کاری را ندارم.
- ۲۲- بیشتر وقتها از خواب می‌پریم.
- ۲۳- بیشتر وقتها در مدرسه احساس تنهایی و بی کسی می‌کنم.
- ۲۴- بیشتر وقتها احساس تنهایی می‌کنم.
- ۲۵- بیشتر وقتها دلم می‌خواهد در مدرسه گریه کنم.

پیوست : ج

با دقت بخوانید و سپس گزینه ای که احساس معمولی شما در اغلب اوقات بیان می کند برگزینید. برای انتخاب هر گزینه زمان زیادی را صرف نکنید. بهترین گزینه ای که احساس شما را توصیف می کند با زدن ضربدر (x) مشخص کنید.

- ۱- شاداب و سر حال هستم .
- ۲- احساس می کنم عصبانی و بی قرار هستم .
- ۳- احساس می کنم از خودم رضایت دارم .
- ۴- آرزو می کنم می توانستم به اندازه دیگران خوشحال باشم .
- ۵- احساس می کنم و امانده ام .
- ۶- احساس می کنم راحت هستم .
- ۷- آرام ، خون سرد و ملایم هستم .
- ۸- احساس می کنم مشکلات بقدری رویهم انباشته شده است که نمی توانم بر آنها غلبه کنم .
- ۹- درباره چیزی که واقعاً مهم نیست بیش از حد نگرانم .
- ۱۰- خوشحالم .
- ۱۱- افکار پریشانی دارم .
- ۱۲- به خودم مطمئن نیستم .
- ۱۳- احساس امنیت می کنم .
- ۱۴- به آسانی تصمیم می گیرم .
- ۱۵- احساس بی کفایتی می کنم .
- ۱۶- خرسند هستم .
- ۱۷- یک فکر بی اهمیت از ذهنم می گذرد و آزارم می دهد .
- ۱۸- نومیدی من به حدی است که نمی توان آنرا از ذهنم بیرون کنم .
- ۱۹- شخص ثابت قدمی هستم .
- ۲۰- وقتی به رغبتها و تمایلات گذشته خود می اندیشم دچار تنش و آشفتگی می شوم .

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به [سایت مادسیج](#) مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.