



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

این پرسشنامه شامل ۲۱ دسته از جملات است. لطفاً پس از خواندن دقیق هر دسته از جملات، دوره شماره ای (۳ یا ۲، ۱، ۰) که با احساس شما در هفته گذشته (شامل امروز) متناسب تر است، دایره ای بکشید. توجه کنید که قبل از انتخاب گزینه ها، تمامی جملات حاضر در هر دسته را با دقت بخوانید.

- (۱) ۰. غمگین نیستم. ۱. غمگین هستم. ۲. غم دست بردار نیست. ۳. تحملم را از دست داده ام.
- (۲) ۰. به آینده امیدوارم. ۱. به آینده امیدی ندارم. ۲. احساس می کنم آینده امید بخشی در انتظارم نیست. ۳. کمترین روزنه امیدواری ندارم.
- (۳) ۰. ناکام نیستم. ۱. ناکام تر از دیگرانم. ۲. به زندگی گذشته ام که نگاه می کنم، هر چه می بینم شکست و ناکامی است. ۳. آدم کاملاً شکست خورده ای هستم.
- (۴) ۰. مثل گذشته از زندگی ام راضی هستم. ۱. مثل سابق از زندگی لذت نمی برم. ۲. از زندگی رضایت واقعی ندارم. ۳. از هر کس و هر چیز که بگویی ناراضی هستم.
- (۵) ۰. احساس تقصیر نمی کنم. ۱. گاهی اوقات احساس تقصیر می کنم. ۲. اغلب احساس تقصیر می کنم.
- (۶) ۰. انتظار مجازات ندارم. ۱. احساس می کنم ممکن است مجازات شوم. ۲. انتظار مجازات دارم. ۳. احساس می کنم مجازات می شوم.
- (۷) ۰. از خود راضی هستم. ۱. از خود ناراضی ام. ۲. از خود بدم می آید. ۳. از خود متنفرم.
- (۸) ۰. بدتر از سایرین نیستم. ۱. از خود به خاطر خطاهایم انتقاد می کنم. ۲. همیشه خودم را به خاطر خطاهایم سرزنش می کنم. ۳. برای هر اتفاقی بدی خود را سرزنش می کنم.
- (۹) ۰. هرگز به فکر خودکشی نمی افتم. ۱. فکر خودکشی به سرم زده اما اقدامی نکرده ام. ۲. به فکر خودکشی هستم. ۳. اگر بتوانم خودکشی می کنم.
- (۱۰) ۰. بیش از حد معمول گریه نمی کنم. ۱. بیش از گذشته گریه می کنم. ۲. همیشه گریانم. ۳. قبلاً گریه می کردم، اما حالا با آنکه دلم خمه اهد نم، توانم گریه کنم.

- ۱۶) ۰. مثل همیشه خوب می خوابم.  
۱. مثل گذشته خوابم نمی برد.  
۲. یکی دو ساعت زودتر از معمول بیدار می شوم، خوابیدن دوباره برایم مشکل است.  
۳. چند ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار می شوم و دیگر خوابم نمی برد.

- ۱۷) ۰. بیشتر از گذشته خسته نمی شوم.  
۱. بیشتر از گذشته خسته می شوم.  
۲. انجام هر کاری خسته ام می کند.  
۳. از شدت خستگی هیچ کاری از عهده ام ساخته نیست.

- ۱۸) ۰. اشتهایم تغییری نکرده است.  
۱. اشتهایم به خوبی گذشته نیست.  
۲. اشتهایم خیلی کم شده است.  
۳. به هیچ چیزی اشتها ندارم.

- ۱۹) ۰. اخیراً وزن کم نکرده ام.  
۱. بیش از دو کیلو و نیم وزن کم نکرده ام.  
۲. بیش از پنج کیلو از وزن بدنم کم شده است.  
۳. بیش از هفت کیلو وزن کم کرده ام.

- ۲۰) ۰. بیش از گذشته بیمار نمی شوم.  
۱. از سردرد و دل درد و یبوست کمی ناراحتم.  
۲. به شدت نگران سلامتی خود هستم.  
۳. آنقدر نگران سلامتی خود هستم که دستم به هیچ کاری نمی رود.

- ۱۱) ۰. کم حوصله تر از گذشته نیستم.  
۱. کم حوصله تر از گذشته هستم.  
۲. اغلب کم حوصله هستم.  
۳. همیشه کم حوصله هستم.

- ۱۲) ۰. مثل همیشه مردم را دوست دارم.  
۱. به نسبت گذشته کمتر از مردم خوشم می آید.  
۲. تا حدود زیادی علاقه ام را به مردم از دست داده ام.  
۳. از مردم قطع امید کرده ام، به آنها علاقه ای ندارم.

- ۱۳) ۰. مانند گذشته تصمیم می گیرم.  
۱. کمتر از گذشته تصمیم می گیرم.  
۲. نسبت به گذشته تصمیم گیری ام را از دست داده ام.  
۳. قدرت تصمیم گیری ام را از دست داده ام.

- ۱۴) ۰. جذابیت گذشته ها را دارم.  
۱. نگران هستم که جذابیتم را از دست بدهم.  
۲. احساس می کنم هر روز که می گذرد جذابیتم را بیشتر از دست می دهم.  
۳. زشت هستم.

- ۱۵) ۰. به خوبی گذشته کار می کنم.  
۱. به خوبی گذشته کار نمی کنم.  
۲. برای اینکه کاری بکنم به خودم فشار زیادی وارد می آورم.

۲۱) ۰. میل جنسی ام تغییری نکرده است.

۱. میل جنسی ام کمتر شده است.

۲. میل جنسی ام خیلی کم شده است.

۳. کمترین میل جنسی در من نیست.