



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

به نام خدا

لطفاً این قسمت را به دقت مطالعه کنید:

می خواهیم درباره کسالت و ناراحتی های پزشکی و اینکه سلامت عمومی شما در طی یکماه گذشته تا به امروز چگونه بوده است اطلاعاتی بدست آوریم. لطفاً در تمامی سوالات زیر پاسخی را که فکر می کنید با وضع شما بیشتر مطابقت دارد مشخص کنید. بخاطر داشته باشید که ما می خواهیم درباره ناراحتی های اخیر شما اطلاعاتی بدست آوریم، نه مشکلات و ناراحتی هایی که در گذشته داشته اید. سعی کنید به تمامی سوالات پاسخ دهید. از همکاری شما بسیار متشکریم.

A ۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز کاملاً احساس کرده اید که خوب و سالم هستید؟

الف) بیشتر از همیشه (ب) مثل همیشه (ج) کمتر از همیشه (د) خیلی بدتر از همیشه

۲- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که به داروهای تقویتی نیاز دارید؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد

۳- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس ضعف و سستی کرده اید؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد

۴- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بیمار هستید؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد

۵- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز سر درد داشته اید؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد

۶- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که سرتان را محکم با چیزی مثل دستمال بسته اند یا اینکه فشاری به سرتان وارد می شود؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد

۷- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بعضی وقتها بدنتان داغ یا سرد می شود؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد

B ۸- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی دچار بی خوابی شده باشید؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد

۹- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز شبها وسط خواب بیدار می شوید؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد

۱۰- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دائماً تحت فشار هستید؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد



- ۱۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز عصبانی و بد خلق شده اید؟
الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد
- ۱۲- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع کننده ای هراسان و یا وحشت زده شده اید؟
الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد
- ۱۳- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز متوجه شده اید که انجام هر کاری از توانایی شما خارج است؟
الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد
- ۱۴- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در تمامی مدت عصبی هستید و دلشوره دارید؟
الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد
- ۱۵ C- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانسته اید خودتان را مشغول و سرگرم نگه دارید؟
الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد
- ۱۶- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که وقت بیشتری را صرف انجام کارها نمایید؟
الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد
- ۱۷- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بطور کلی احساس کرده اید که کارها را به خوبی انجام می دهید؟
الف) بیشتر از همیشه (ب) مثل همیشه (ج) کمتر از همیشه (د) خیلی بدتر از همیشه
- ۱۸- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز از نحوه انجام کارهایتان احساس رضایت می کنید؟
الف) بیشتر از همیشه (ب) مثل همیشه (ج) کمتر از همیشه (د) خیلی بدتر از همیشه
- ۱۹- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که نقش مفیدی در انجام کارها به عهده دارید؟
الف) بیشتر از همیشه (ب) مثل همیشه (ج) کمتر از همیشه (د) خیلی بدتر از همیشه
- ۲۰- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانایی تصمیم گیری درباره مسائل را داشته اید؟
الف) بیشتر از همیشه (ب) مثل همیشه (ج) کمتر از همیشه (د) خیلی بدتر از همیشه
- ۲۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز قادر بوده اید از فعالیت های روزمره زندگی لذت ببرید؟
الف) بیشتر از همیشه (ب) مثل همیشه (ج) کمتر از همیشه (د) خیلی بدتر از همیشه
- ۲۲ D- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز فکر کرده اید که شخص بی ارزشی هستید؟
الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد
- ۲۳- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی کاملاً نا امید کننده است؟
الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد
- ۲۴- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی ارزش زنده بودن را ندارد؟
الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد



۲۵- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این مسأله فکر کرده اید که ممکن است دست به خود کشی بزنید؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد

۲۶- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که چون اعصابتان خراب است نمی توانید کاری انجام دهید؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد

۲۷- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این نتیجه رسیده اید که ایکاش مرده بودید و کلاً از شر زندگی خلاص می شدید؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد

۲۸- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز این فکر به ذهنتان رسیده است که بخواهید به زندگیتان خاتمه دهید؟

الف) خیر (ب) کمی (ج) زیاد (د) خیلی زیاد