



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست شماره دو

شکل کوتاه مقیاسهای افسردگی، اضطراب و فشار روانی لایبوند و لایبوند

لطفاً در مورد هر یک از جمله‌های زیر گزینه‌ای را که در طول هفته گذشته بیش از همه در مورد شما صادق بوده است، با علامت ✓ مشخص کنید. پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد. روی یک جمله بیش از اندازه وقت صرف نکنید.

شماره	مقیاس جمله	اصلاً	بعضی اوقات	بیشتر اوقات	اغلب اوقات
افسردگی					
۱	ناامید، افسرده و غمگین بودم.	۰	۱	۲	۳
۲	به نظر می‌رسید اصلاً نمی‌توانم احساس مثبتی را تجزیه کنم (احساس خوبی داشته باشم).	۰	۱	۲	۳
۳	احساس می‌کردم چیزی ندارم که نسبت به آن مشتاق و امیدوار باشم.	۰	۱	۲	۳
۴	نمی‌توانستم درباره هیچ چیزی ذوق و شوق داشته باشم.	۰	۱	۲	۳
۵	احساس می‌کردم زندگی بی معناست.	۰	۱	۲	۳
۶	احساس می‌کردم شخص خیلی ارزشمندی نیستم.	۰	۱	۲	۳
۷	برایم شروع کارها مشکل بود.	۰	۱	۲	۳
اضطراب					
۱	احساس می‌کردم نزدیک است که دچار ترس شدید و وحشت بشوم.	۰	۱	۲	۳
۲	حتی وقتی فعالیت ورزشی نداشتم تغییر ضربان قلبم را می‌فهمیدم (مثلاً احساس می‌کردم ضربان قلبم زیاد یا بی‌نظم شده است).	۰	۱	۲	۳
۳	بدون دلیل می‌ترسیدم.	۰	۱	۲	۳
۴	در نفس کشیدن مشکل داشتم (مثلاً بدون آنکه ورزش کرده باشم، تندتند نفس می‌کشیدم یا از نفس می‌افتادم).	۰	۱	۲	۳
۵	لرزش داشتم (مثلاً در دستها).	۰	۱	۲	۳
۶	نگران بودم شرایطی پیش بیاید که در آنها دچار هراس و وحشت بشوم و آبرویم برود.	۰	۱	۲	۳
۷	دهانم خشک می‌شد.	۰	۱	۲	۳
فشار روانی					
۱	آرام شدن برایم دشوار بود.	۰	۱	۲	۳
۲	تحمل هر چیزی را که مانع از انجام کارم می‌شد، نداشتم.	۰	۱	۲	۳
۳	نگران می‌شدم.	۰	۱	۲	۳
۴	احساس می‌کردم به اعضا به فشار زیادی می‌آید.	۰	۱	۲	۳
۵	نسبتاً زودرنج و حساس بودم.	۰	۱	۲	۳
۶	برایم سخت بود که احساس آرامش کنم.	۰	۱	۲	۳
۷	به موقعیت‌ها واکنش بیش از حد نشان می‌دادم.	۰	۱	۲	۳