



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ی

تعدادی از عبارتهائی که مردم برای توصیف خود از آنها استفاده می کنند در زیر آمده است، هر یک از عبارتها را بخوانید و سپس روی مربع مناسب در سمت چپ عبارت ، علامتی بزنید که نشان می دهد در این لحظه چه احساسی دارید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست، پاسخی دهید که به نظرتان می رسد به بهترین وجه احساسات شما را در حال حاضر توصیف می کند.

سن:..... جنسیت:..... میزان تحصیلات:..... وضعیت تاهل:.....

	اصلا	تاحدی	متوسط	خیلی زیاد
۱. احساس آرامش می کنم.				
۲. احساس ایمنی می کنم.				
۳. نا آرام (هیجان زده) هستم.				
۴. احساس می کنم که اعصابم خرد شده است.				
۵. احساس می کنم که سر حال هستم.				
۶. احساس می کنم اضطراب دارم.				
۷. الان نگران بد بختیهای خود هستم.				
۸. احساس رضایت می کنم.				
۹. احساس می کنم که هول شده ام.				
۱۰. احساس راحتی می کنم.				
۱۱. احساس می کنم که اعتماد به نفس دارم.				
۱۲. احساس می کنم که عصبی هستم.				
۱۳. عصبانی هستم.				
۱۴. احساس تردید (دودلی) می کنم.				
۱۵. آرام هستم.				
۱۶. احساس می کنم قانع (راضی) هستم.				
۱۷. نگران هستم.				
۱۸. احساس می کنم گیج شده ام.				

				۱۹. احساس می کنم ثابت قدم هستم.
				۲۰. احساس می کنم خشنود هستم.
				۲۱. احساس می کنم عصبی و بیقرار هستم.
				۲۲. احساس می کنم خوشنود هستم.
				۲۳. احساس می کنم از خودم رضایت دارم.
				۲۴. احساس می کنم مثل اینکه شکست خورده ام.
				۲۵. ایکاش به اندازه دیگران خوشحال بودم.
				۲۶. احساس می کنم راحت (آسوده) هستم.
				۲۷. آرام ، خونسرود و خاطر جمع هستم.
				۲۸. احساس می کنم مشکلات به قدری روی هم جمع می شوند که نمی توانم بر آنها غلبه کنم.
				۲۹. درباره چیزی که واقعا مهم نیست بیش از حد نگران می شوم.
				۳۰. خوشحالم.
				۳۱. افکار پریشانی دارم.
				۳۲. اعتماد به نفس ندارم.
				۳۳. احساس ایمنی می کنم.
				۳۴. به آسانی تصمیم می گیرم.
				۳۵. احساس می کنم بی کفایت هستم.
				۳۶. قانع (راضی) هستم.
				۳۷. فکر بی اهمیتی از ذهنم می گذرد و آزارم می دهد.
				۳۸. نا امیدها را آتقدر جدی می گیرم که نمی توانم ذهن خود را از آنها خلاص کنم.
				۳۹. آدم ثابت قدمی هستم.
				۴۰. وقتی به دلخوشی ها و علایق خود فکر می کنم ناراحت یا آشفته می شوم.