



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست‌ها

پیوست الف: پرسشنامه افسردگی بک نسخه دو (DBI-II)

این پرسشنامه شامل ۲۱ گروه جمله است. لطفاً هر گروه از جملات را با دقت بخوانید، سپس در هر گروه یک جمله را انتخاب کنید که بهتر از همه گویای احساس شما طی ۲ هفته گذشته تا به امروز است. اگر در یک گروه از جملات، چند جمله در مورد شما صدق می‌کند، شماره‌ای را انتخاب کنید که از همه بالاتر است.

غمگینی

- ۰- احساس غمگینی نمی‌کنم.
- ۱- خیلی اوقات احساس غمگینی می‌کنم.
- ۲- همیشه غمگین هستم.
- ۳- به قدری غمگین هستم که نمی‌توانم تحمل کنم.

بدبینی

- ۰- نسبت به آینده بدبین نیستم.
- ۱- بیشتر از گذشته، نسبت به آینده بدبین هستم.
- ۲- انتظار ندارم اوضاع بر وفق مراد من باشد.
- ۳- احساس می‌کنم امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می‌شود.

احساس شکست

- ۰- احساس نمی‌کنم فردی شکست خورده‌ام.
- ۱- دیگر به اندازه گذشته، از زندگی لذت نمی‌برم.
- ۲- از چیزهایی که در گذشته از آن‌ها لذت می‌بردم، خیلی کم لذت می‌برم.
- ۳- اصلاً نمی‌توانم از چیزهایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردم، هیچ لذتی ببرم.

احساس گناه

- ۰- احساس گناه خاصی ندارم.
- ۱- در مورد خیلی از چیزهایی که انجام داده‌ام و یا باید انجام می‌دادم احساس گناه می‌کنم.
- ۲- اغلب اوقات احساس گناه می‌کنم.
- ۳- همواره احساس گناه می‌کنم.

انتظار تنبیه

- ۰- احساس نمی‌کنم دارم تنبیه می‌شوم.
- ۱- احساس می‌کنم ممکن است تنبیه شوم.
- ۲- من انتظار تنبیه شدن را دارم.
- ۳- احساس می‌کنم که دارم تنبیه می‌شوم.

دوست نداشتن خود

- ۰- همان احساسی را در مورد خودم دارم که همیشه داشتم.
- ۱- اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام.
- ۲- از خودم مأیوس شده‌ام.
- ۳- از خودم بدم می‌آید.

خود سرزنشی

- ۰- بیشتر از حد معمول خود را مورد انتقاد و سرزنش قرار نمی‌دهم.
- ۱- بیشتر از گذشته از خودم انتقاد می‌کنم.
- ۲- بخاطر تمامی اشتباهاتم، از خودم انتقاد می‌کنم.
- ۳- برای هرچیز بدی که اتفاق می‌افتد خود را سرزنش می‌کنم.

افکار خودکشی

- ۰- اصلاً در فکر آن نیستم که به خودم آسیبی برسانم.
- ۱- درباره اینکه به خودم آسیبی برسانم فکر می‌کنم، ولی این کار را نمی‌کنم.
- ۲- دلم می‌خواهد خودم را بکشم.
- ۳- اگر امکان داشت، خودم را می‌کشتم.

گریه کردن

- ۰- بیشتر از گذشته گریه نمی‌کنم.
- ۱- بیشتر از گذشته گریه می‌کنم.
- ۲- بخاطر هر چیز کوچکی، گریه می‌کنم.
- ۳- دلم می‌خواهد گریه کنم، ولی نمی‌توانم.

بی‌قراری

- ۰- بیشتر از حد معمول بی‌قرار و تحریک‌پذیر نیستم.
- ۱- احساس می‌کنم بیشتر از حد معمول، بی‌قرار و تحریک‌پذیر شده‌ام.
- ۲- به قدری بی‌قرار و ناراحت هستم که نمی‌توانم آرام بگیرم.
- ۳- به قدری بی‌قرار و ناراحت هستم که باید دائماً یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.

کناره گیری اجتماعی

- ۰- علاقه‌ام را نسبت به مردم و فعالیت‌ها از دست نداده‌ام.
- ۱- در مقایسه با قبل، کمتر به مردم و چیزها علاقه دارم.
- ۲- بیشتر علاقه‌ام را نسبت به مردم و چیزها از دست داده‌ام.
- ۳- علاقه‌مند شدن به هر چیز برایم دشوار است.

بی تصمیمی

- ۰- تقریباً به خوبی گذشته تصمیم‌گیری می‌کنم.
- ۱- تصمیم‌گیری برایم دشوارتر از حد معمول است.
- ۲- بیشتر از گذشته، در تصمیم‌گیری مشکل دارم.
- ۳- در گرفتن هر نوع تصمیمی، مشکل دارم.

بی ارزشی

- ۰- احساس می‌کنم آدم ارزشمندی هستم.
- ۱- احساس نمی‌کنم به اندازه گذشته، ارزشمند و مفید هستم.
- ۲- در مقایسه با دیگران، خود را کم ارزش تر می‌دانم.
- ۳- بی نهایت احساس بی‌ارزشی می‌کنم.

از دست دادن انرژی

- ۰- من به اندازه گذشته انرژی دارم.
- ۱- نسبت به گذشته، انرژی‌ام کمتر شده است.
- ۲- انرژی لازم برای انجام کارهای زیاد را ندارم.
- ۳- انرژی انجام هیچ‌کاری را ندارم.

تغییر در الگوی خواب

- ۰- در الگوی خوابم هیچ تغییری ایجاد نشده است.
- ۱- الف- کمی بیشتر از حد معمول می‌خوابم.
ب- تا حدودی کمتر از حد معمول می‌خوابم.
- ۲- الف- خیلی بیشتر از حد معمول می‌خوابم.
ب- خیلی کمتر از حد معمول می‌خوابم.
- ۳- الف- بیشتر اوقات روز را می‌خوابم.
ب- صبح‌ها یک ساعت تا دو ساعت زودتر بیدار می‌شوم و دیگر نمی‌توانم بخوابم.

تحریک‌پذیری

- ۰- بیش از حد معمول تحریک‌پذیر نیستم.
- ۱- بیش از حد معمول تحریک‌پذیر هستم.

۲- خیلی بیش از حد معمول تحریک پذیر هستم.

۳- همیشه تحریک پذیر هستم.

تغییر در اشتها

۰- اشتهایم تغییری نکرده است.

۱- الف- اشتهایم کمتر از حد معمول است.

ب- اشتهایم بیشتر از حد معمول است.

۲- الف- اشتهایم خیلی کمتر از حد معمول است.

ب- اشتهایم خیلی بیشتر از حد معمول است.

۳- الف- اصلاً اشتها ندارم.

ب- همیشه میلی زیادی به غذا خوردن دارم.

اشکال در تمرکز

۰- تمرکزم به خوبی گذشته است.

۱- نمی توانم به خوبی گذشته تمرکز داشته باشم.

۲- نمی توانم فکر را روی موضوعی به مدت طولانی متمرکز کنم.

۳- احساس می کنم، نمی توانم روی هیچ چیزی تمرکز کنم.

خستگی پذیری

۰- بیش از حد معمول، خسته یا کسل نیستم.

۱- بیش از حد معمول، خسته یا کسل می شوم.

۲- به قدری خسته و کسل هستم که نمی توانم کارهایی را که قبلاً انجام می دادم، انجام بدهم.

۳- به قدری خسته و کسل هستم که نمی توانم اغلب کارهایی را که قبلاً انجام می دادم، انجام بدهم.

کاهش علاقه جنسی

۰- متوجه تغییر تازه ای در علاقه جنسی ام نشده ام.

۱- کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم.

۲- در حال حاضر خیلی کم به امور جنسی علاقه دارم.

۳- علاقه جنسی ام را کاملاً از دست داده ام.

پیوست ب: مقیاس اضطراب بک (ABI)

این پرسشنامه وضعیت نگرانی افراد را در طی هفته گذشته، مورد ارزیابی قرار می‌دهد. فهرستی از علائم معمول نگرانی در پایین ذکر شده است، لطفاً هر مورد را به دقت بخوانید سپس با انتخاب هریک از علائم، مشخص کنید که هریک از این علائم در طول هفته گذشته و امروز چقدر شما را ناراحت کرده اند.

ردیف	عنوان	ابتداً	خفیف	متوسط	شدید
۱	بی حسی یا کرخی یا احساس سوزن شدن				
۲	احساس گرما (گرگرفتگی)				
۳	لرزش پاها				
۴	نمی‌توانم آرام باشم				
۵	ترس از اتفاق ناخوشایند				
۶	گیجی یا حواس پرتی				
۷	تپش قلب				
۸	متزلزل بودن (بی ثباتی)				
۹	وحشت زدگی				
۱۰	عصبی بودن				
۱۱	احساس گرفتگی و انقباض عضلانی				
۱۲	لرزش دست‌ها				
۱۳	لرزش بدن				
۱۴	ترس از، از دست دادن کنترل				
۱۵	تنفس برایم مشکل است				
۱۶	ترس از اینکه دارم می‌میرم				
۱۷	احساس ترس				
۱۸	سوء هاضمه یا ناراحتی شکم				
۱۹	احساس ضعف				
۲۰	سرخ‌ی و برافروختگی چهره				
۲۱	عرق کردن (که ناشی از گرما نباشد)				

پیوست ج: مقیاس بالینی (بیمارستانی) اضطراب و افسردگی (HADS)

به حروف و شماره های سمت راست پرسش نامه توجه نکنید. هر جمله را بخوانید و زیر گزینه‌ای که بهتر از همه، احساس شما را در خلال هفته گذشته مشخص می‌کند، خط بکشید. وقت خیلی زیادی برای دادن پاسخ صرف نکنید، اولین پاسخی که به ذهنتان می‌رسد، چه بسا دقیق تر از پاسخی باشد که پس از صرف وقت زیاد، می‌دهید.

الف- احساس تنش یا بی قراری می‌کنم.

۳ تقریباً همیشه

۲ خیلی وقت‌ها

۱ گاهی اوقات

۰ هیچ وقت

ب- هنوز از چیزهایی که در گذشته خوشم می‌آمد، لذت می‌برم.

۰ دقیقاً به اندازه سابق لذت می‌برم.

۱ به اندازه سابق لذت نمی‌برم.

۲ فقط کمی لذت می‌برم.

۳ اصلاً لذت نمی‌برم.

الف- نوعی احساس ترس به من دست می‌دهد. انگار که اتفاق وحشتناکی در شرف وقوع است.

۳ قطعاً چنین است.

۲ بله، اما نه خیلی زیاد

۱ کمی، اما نگرانم نمی‌کند.

۰ اصلاً

ب- می‌توانم بخندم و جنبه خنده دار امور را ببینم.

۰ به همان اندازه ایی که همیشه می‌توانستم.

۱ نه کاملاً مثل همیشه

۲ بسیار کم

۳ اصلاً

الف- افکار نگران کننده ای در ذهنم جریان دارد.

۳ همیشه و به مقدار زیاد

۲ خیلی وقت‌ها

۱ گاهی اوقات، اما نه غالباً

۰ فقط گاهگاهی

ب- احساس نشاط و خوشحالی می کنم.

۳ به هیچ وجه

۲ بسیار کم

۱ گاهی اوقات

۰ بیشتر اوقات

الف- می توانم راحت بنشینم و احساس آرامش کنم.

۰ کاملاً

۱ معمولاً

۲ کم

۳ اصلاً

ب- احساس می کنم که کند شده ام.

۳ تقریباً همیشه

۲ اغلب اوقات

۱ گاهی اوقات

۰ اصلاً

الف- یک جور احساس ترس پیدا می کنم . حالتی شبیه دلشوره یا دل آشوب.

۰ اصلاً

۱ گهگاه

۲ تقریباً غالب اوقات

۳ تقریباً همیشه

ب- علاقه ام را نسبت به وضع ظاهرم از دست داده ام.

۳ کاملاً

۲ آنقدر که باید، اهمیت نمی دهم.

۱ زیاد مراقب ظاهرم نیستم.

۰ مثل همیشه مراقب ظاهرم هستم

الف- آنچنان احساس بی قراری می کنم که گویی باید همیشه در حرکت باشم.

۳ خیلی زیاد

۲ نسبتاً زیاد

۱ کم

۰ اصلاً

ب- انتظارم این است که در آینده از همه چیز لذت خواهم برد.

۰ به همان اندازه که همیشه لذت برده ام.

۱ نسبتاً کمتر از قبل

۲ قطعاً کمتر از قبل

۳ اصلاً لذتی در کار نخواهد بود.

الف- احساس های ناگهانی وحشت زدگی (سراسیمگی) پیدا می کنم.

۳ تقریباً همیشه

۲ بسیاری از مواقع

۱ کم

۰ اصلاً

ب- من می توانم از خواندن یک کتاب خوب یا گوش دادن به یک برنامه خوب رادیویی و یا تماشای یک برنامه

تلویزیونی لذت ببرم .

۰ غالباً

۱ گاهی اوقات

۲ کم

۳ خیلی بندرت

پیوست د: پرسشنامه زمینه یابی سلامت- فرم کوتاه (SF- 36)

سوالات زیر به منظور بررسی نظر شما در مورد وضعیت سلامتی تان طراحی شده است. لطفا هر سوال را با ضربدر زدن (x) پاسخ دهید.			
به طور کلی وضعیت سلامت خود را چگونه می بینید؟ عالی □ خیلی خوب □ خوب □ متوسط □ ضعیف □			
میزان سلامتی خود را در <u>حال حاضر</u> با مقایسه با سال قبل چگونه ارزیابی می کنید؟ الف) از سال قبل بسیار بهتر هستم □ ب) تا حدی بهتر از سال قبل هستم □ ج) مثل سال قبل هستم □ د) در حال حاضر تا حدی بدتر از سال قبل هستم □ ه) در حال حاضر بسیار بدتر از سال قبل هستم □			
سوالاتی که در زیر می آید درباره ی فعالیتهایی است که شما به طور عادی در طول روز انجام می دهید آیا در انجام این این فعالیتها محدودیت یا مشکلی دارید؟ اگر دارید چقدر است؟ (لطفا یک مورد را علامت بزنید): مشکل دارم کمی مشکل دارم اصلا مشکل ندارم			
			۳- در فعالیتهای شدید مثل دویدن، بلند کردن اجسام سنگین، شرکت کردن در ورزشهای سنگین
			۴- در فعالیتهای متوسط مثل جا به جا کردن میز، کشیدن جارو برقی و...
			۵- در حمل کردن خرید روزانه
			۶- در بالا رفتن از چند طبقه
			۷- در بالا رفتن از یک طبقه
			۸- خم شدن، دولا شدن، زانو زدن
			۹- پیاده روی بیش از یک کیلومتر
			۱۰- پیاده روی به فاصله چند صد متر
			۱۱- پیاده روی به فاصله یک صد متر
			۱۲- در استحمام یا پوشیدن لباسهای خود

در طی چهار هفته گذشته آیا در کار یا تنظیم فعالیت روزانه خود مشکلات زیر را به خاطر مشکل جسمی داشته اید؟		
بلی خیر		
		۱۳- مجبور شده اید که از زمان لازم برای انجام کار یا فعالیت های دیگر کم کنید؟
		۱۴- کمتر از آنچه که میخواستید وقت گذاشته اید؟
		۱۵- در انجام یک نوع کار یا فعالیت خاص مشکل داشته اید؟
		۱۶- کار عادی خود را با سختی و مشکل بیشتری انجام داده اید؟

در طی چهار هفته گذشته به علت مسائل روانی مثل اضطراب و یا افسردگی در انجام امور معمولی روزانه و انجام کارها با مشکلات زیر روبه رو بوده اید؟
بلی خیر

۱۷- مجبور شده اید که از زمان لازم برای انجام کار یا فعالیت‌های دیگر کم کنید؟

۱۸- کمتر از آنچه که میخواستید وقت گذاشته اید؟

۱۹- در انجام کارهای روزمره از دقت معمول برخوردار نبوده اید؟

۲۰- در طی چهار هفته گذشته وضعیت سلامت جسمی و روانی شما تا چه اندازه در روابط اجتماعی معمول شما در رابطه با خانواده، دوستان، همسایگان و یا سایر افراد اختلال ایجاد کرده است؟
هیچ ☐ به طور جزئی ☐ نسبتاً متوسط ☐ مقداری ☐ فوق العاده زیاد ☐

۲۱- در طی چهار هفته گذشته چه مقدار درد بدنی داشته اید؟
هیچ ☐ خیلی خفیف ☐ خفیف ☐ متوسط ☐ شدید ☐ خیلی شدید ☐

۲۲- در طی چهار هفته گذشته درد بدنی تا چه اندازه مانع از انجام کارهای عادی شما شده است؟
اصلاً مانع نشده ☐ کمی ☐ به طور متوسط ☐ تقریباً تا حدی ☐ فوق العاده زیاد ☐

این سوالها در مورد احساس شما و اینکه در طی چهار هفته گذشته چطور بودید، است لطفاً موردی را انتخاب کنید که به احساس شما نزدیکتر باشد.

گزینه‌ها:

هیچ وقت	مقدار کمی از اوقات	گاهی اوقات	مقدار زیادی از اوقات	بیشتر اوقات	همه اوقات	
						۲۳- آیا روحیه خوبی داشته اید؟
						۲۴- آیا خیلی عصبانی بوده اید؟
						۲۵- آیا آنقدر عصبانی بوده اید که هیچ چیز شما را خوشحال نمی کرد؟
						۲۶- آیا احساس آرامش می کردید؟
						۲۷- آیا خود را با انرژی احساس می کردید؟
						۲۸- آیا احساس فرسودگی داشته اید؟
						۲۹- آیا احساس غمگینی یا ناامیدی داشته اید؟
						۳۰- آیا شخص خوشحالی بوده اید؟
						۳۱- آیا احساس خستگی داشتید؟

۳۲- در طی چهار هفته گذشته تا چه میزان مشکلات و مسائل جسمی و عاطفی بر فعالیتهای اجتماعی شما تاثیرگذار بوده است؟

همه ی اوقات ☐ بیشتر اوقات ☐ گاهی اوقات ☐ مقدار کمی از اوقات ☐ هیچ وقت ☐

موارد زیر تا چه اندازه در مورد شما صادق یا نادرست است.					
کاملاً نادرست	بیشتر نادرست	نمی‌دانم	بیشتر درست	کاملاً درست	گزینه‌ها:
					۳۳- من از دیگران زودتر بیمار می‌شوم
					۳۴- سلامت من در حد سلامت دیگران است
					۳۵- انتظار دارم وضعیت سلامتی ام بدتر شود
					۳۶- وضعیت سلامتی من در حد عالی است

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت**
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.