



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۱: برگ اطلاعات و رضایت نامه تحقیق

آزمودنی محترم:

با سلام، پژوهش حاضر در زمینه وسواس، افسردگی و اضطراب در دو قسمت صورت می‌گیرد. توجه داشته باشید که پاسخ درست یا غلط در این پژوهش وجود ندارد، بلکه ما به دانستن طرز تفکر یا احساس فعلی شما در زمینه‌های خاص علاقه‌مند هستیم.

این قسمت اول پژوهش است و حاوی سه پرسشنامه کوتاه است. پاسخ دهی به مجموعه سؤالات در بخش اول پژوهش حدود ۱۵ دقیقه به طول می‌انجامد. بخش دوم تحقیق در روزهای آینده و بر روی تعدادی از آزمودنی‌ها که در بخش اول تحقیق شرکت کرده‌اند، صورت خواهد گرفت و مسلتزم ۳ تا ۴ جلسه تمرین با یک برنامه کوتاه کامپیوتری خواهد بود. در صورتی که تمایل دارید در بخش دوم پژوهش شرکت کنید، لطفاً شماره تماس خود را در قسمت مربوط بنویسید. اگر برای شرکت در قسمت دوم پژوهش انتخاب شوید، قبل از تصمیم‌گیری نهایی برای شرکت، اطلاعات کاملی را درباره آن دریافت خواهید کرد.

در صورت رضایت به شرکت در قسمت اول پژوهش، بدون ذکر نام و نام خانوادگی یا آدرس، قسمت انتهایی این برگه را که حاوی کد مخصوص شماست (در صورت نیاز شما به تماس‌های بعدی با محققان) جدا کنید. لطفاً ابتدا اطلاعات عمومی زیر را تکمیل کنید و هیچ‌گزینه‌ای را بدون پاسخ نگذارید.

با تشکر

گروه تحقیق

جنسیت: زن تحصیلات (شماره نیمسال): رشته تحصیلی: سن:

آیا سابقه تشخیص افسردگی یا سایر اختلالات روان شناختی را داشته‌اید: بلی خیر

آیا در حال حاضر از داروهای روانگردان تجویز شده یا تجویز نشده استفاده می‌کنید؟ بلی خیر

شماره تماس و ایمیل (در صورت تمایل به شرکت در بخش دوم پژوهش)

کد آزمودنی (برگ پرسشگر)

.....✂

..... کد آزمودنی (برگ آزمودنی)

پیوست ۲: پرسش نامه افسردگی بک

این پرسشنامه حاوی ۲۱ گروه جملات است. لطفاً هر گروه از جملات را به دقت بخوانید. سپس در هر گروه از جملات یک جمله را انتخاب کنید که بهتر از همه گویای احساسات شما طی دو هفته گذشته امروز است. دور شماره جمله ای را که انتخاب کرده اید، دایره بکشید. اگر به نظرتان می رسد که در یک گروه از جملات، چند جمله به یک اندازه در مورد شما صدق می کنند، دور شماره ای را دایره بکشید که از همه بیشتر در مورد شما صادق است. دقت کنید که در هیچ گروه از جملات بیشتر از یک جمله را انتخاب نکنید. این اصل درباره همه گروه جملات، مثلاً جمله شماره ۱۶ (در مورد تغییر الگوی خواب) و شماره ۱۸ (در مورد تغییر اشتها)، باید رعایت شود.

<p><u>(۱) غمگینی</u></p> <p>۰ من احساس غمگینی نمی کنم.</p> <p>۱ من خیلی اوقات احساس غمگینی می کنم.</p> <p>۲ من همیشه غمگین هستم.</p> <p>۳ من به قدری غمگین هستم که نمی توانم تحمل کنم.</p>	<p><u>(۲) بدبینی</u></p> <p>۰ من نسبت به آینده دلسرد نیستم.</p> <p>۱ من بیشتر از قبل نسبت به آینده دلسرد هستم.</p> <p>۲ من انتظار ندارم اوضاع بر وفق مرادم باشد.</p> <p>۳ من احساس می کنم برای من امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می شود.</p>
<p><u>(۳) شکست گذشته</u></p> <p>۰ من احساس نمی کنم که فردی شکست خورده هستم.</p> <p>۱ من بیش از آنچه که باید شکست خورده ام.</p> <p>۲ وقتی به گذشته می نگرم، شکست های زیادی را می بینم.</p> <p>۳ من احساس می کنم به عنوان یک انسان، کاملاً شکست خورده ام.</p>	<p><u>(۴) لذت نبردن</u></p> <p>۰ من به اندازه گذشته از زندگی لذت می برم.</p> <p>۱ من به اندازه گذشته از زندگی لذت نمی برم.</p> <p>۲ من از آنچه که قبلاً از آنها لذت می بردم خیلی کم لذت می برم.</p> <p>۳ من اصلاً نمی توانم از چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می بردم، هیچ لذتی ببرم.</p>
<p><u>(۵) احساس گناه</u></p> <p>۰ من به طور خاصی احساس گناه نمی کنم.</p> <p>۱ من در مورد خیلی چیزهایی که انجام داده ام و یا باید انجام می داده ام، احساس گناه می کنم.</p> <p>۲ من اغلب اوقات کاملاً احساس گناه می کنم.</p>	<p><u>(۶) احساس تنبیه</u></p> <p>۰ من احساس نمی کنم که دارم تنبیه می شوم.</p> <p>۱ من احساس می کنم که شاید تنبیه شده ام.</p> <p>۲ من انتظار تنبیه شدن را دارم.</p> <p>۳ من احساس می کنم که دارم تنبیه می شوم.</p>

<p>۳ من همواره احساس گناه می‌کنم.</p>	
<p>۷) دوست نداشتن خویش</p> <p>۰ من همان احساسی را درباره خودم دارم که همیشه داشته‌ام.</p> <p>۱ من اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام.</p> <p>۲ من از خودم مأیوس نشده‌ام.</p> <p>۳ من از خودم بدم می‌آید.</p>	<p>۸) خود انتقادی</p> <p>۰ من بیشتر از حد معمول از خودم انتقاد نمی‌کنم و یا خودم را مقصر نمی‌دانم.</p> <p>۱ من بیشتر از گذشته از خودم انتقاد می‌کنم.</p> <p>۲ من به خاطر تمامی اشتباهاتم از خودم انتقاد می‌کنم.</p> <p>۳ من خودم را برای هر چیز بدی که اتفاق بیفتد مقصر می‌دانم.</p>
<p>۹) افکار خودکشی یا تمایل به خودکشی</p> <p>۰ من هیچ نوع فکری در مورد کشتن خودم ندارم.</p> <p>۱ من به کشتن خودم فکر کرده‌ام ولی این کار را نمی‌کنم.</p> <p>۲ من دلم می‌خواهد خودم را بکشم.</p> <p>۳ اگر این امکان را داشتم خودم را می‌کشتم.</p>	<p>۱۰) گریه کردن</p> <p>۰ من بیشتر از گذشته گریه نمی‌کنم.</p> <p>۱ من بیشتر از گذشته گریه می‌کنم.</p> <p>۲ من به خاطر هر چیز کوچکی گریه می‌کنم.</p> <p>۳ من دلم می‌خواهد گریه کنم ولی نمی‌توانم.</p>
<p>۱۱) بی‌قراری</p> <p>۰ من بیشتر از حد معمول بی‌قرار و تحریک پذیر نیستم.</p> <p>۱ من بیشتر از حد معمول احساس بی‌قراری می‌کنم و تحریک پذیر شده‌ام.</p> <p>۲ من به قدری بی‌قرار و ناآرام هستم که نمی‌توانم آرام باقی بمانم.</p> <p>۳ من به قدری بی‌قرار و ناآرام هستم که باید دائماً یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.</p>	<p>۱۲) از دست دادن علاقه</p> <p>۰ من علاقه‌ام را به سایر آدم‌ها یا فعالیت‌ها از دست نداده‌ام.</p> <p>۱ من در مقایسه با قبل، کمتر به سایر آدم‌ها یا چیزها علاقه مندم.</p> <p>۲ من بیشتر علاقه‌ام را نسبت به آدم‌ها یا چیزها از دست داده‌ام.</p> <p>۳ علاقه مند شدن به هر چیزی برایم دشوار است.</p>
<p>۱۳) بی‌تصمیمی</p> <p>۰ من تقریباً به خوبی گذشته تصمیم می‌گیرم.</p> <p>۱ به نظرم می‌رسد که تصمیم‌گیری برایم مشکل‌تر از حد معمول است.</p>	<p>۱۴) بی‌ارزشی</p> <p>۰ من احساس نمی‌کنم که بی‌ارزش هستم.</p> <p>۱ من خودم را به اندازه گذشته ارزشمند و مفید نمی‌بینم.</p> <p>۲ من احساس می‌کنم در مقایسه با سایر آدم‌ها کم‌ارزش‌تر هستم.</p>

<p>۲ من در تصمیم‌گیری بیشتر از گذشته مشکل دارم.</p> <p>۳ من در گرفتن هر نوع تصمیمی مشکل دارم.</p>	<p>۳ من بی‌نهایت احساس بی‌ارزشی می‌کنم.</p>
<p>۱۵) از دست دادن انرژی</p> <p>۰ من به اندازه گذشته انرژی دارم.</p> <p>۱ من کمتر از گذشته انرژی دارم.</p> <p>۲ من به آن قدر انرژی ندارم که خیلی کار کنم.</p> <p>۳ آن قدر بی‌انرژی هستم که نمی‌توانم هیچ کاری انجام دهم.</p>	<p>۱۶) تغییر در الگوی خواب</p> <p>۰ من هیچ تغییری در سبک خوابیدنم تجربه نکرده‌ام.</p> <p>-----</p> <p>۱- الف من تا حدودی بیشتر از حد معمول می‌خوابم.</p> <p>۱- ب من تا حدودی کمتر از حد معمول می‌خوابم.</p> <p>-----</p> <p>۲- الف من خیلی بیشتر از حد معمول می‌خوابم.</p> <p>۲- ب من خیلی کمتر از حد معمول می‌خوابم.</p> <p>-----</p> <p>۳- الف من بیشتر اوقات روز را می‌خوابم.</p> <p>۳- ب من یک الی دو ساعت زودتر بیدار می‌شوم و نمی‌توانم بخوابم.</p>
<p>۱۷) تحریک پذیری</p> <p>۰ من بیشتر از حد معمول تحریک‌پذیر نیستم.</p> <p>۱ من بیشتر از حد معمول تحریک‌پذیر هستم.</p> <p>۲ من به مراتب بیشتر از حد معمول تحریک‌پذیر هستم.</p> <p>۳ من تمام مدت تحریک‌پذیر هستم.</p>	<p>۱۸) تغییر در اشتها</p> <p>من هیچ تغییری در اشتهايم تجربه نکرده‌ام.</p> <p>-----</p> <p>۱- الف اشتهای من تا حدودی کمتر از حد معمول است.</p> <p>۱- ب اشتهای من تا حدودی بیشتر از حد معمول است.</p> <p>-----</p> <p>۲- الف اشتهای من به مراتب کمتر از گذشته است.</p> <p>۲- ب اشتهای من به مراتب بیشتر از گذشته است.</p> <p>-----</p> <p>۳- الف من اصلاً اشتها ندارم.</p> <p>۳- ب من همیشه اشتها به غذا دارم.</p>

<p>۱۹) اشکال در تمرکز</p> <p>۰ من می توانم به خوبی گذشته تمرکز داشته باشم.</p> <p>۱ من نمی توانم به خوبی همیشه تمرکز داشته باشم.</p> <p>۲ خیلی سخت است که فکرم را روی هر چیزی به مدت طولانی متمرکز کنم.</p> <p>۳ من متوجه شده ام که نمی توانم روی هیچ چیزی تمرکز کنم.</p>	<p>۲۰) خستگی یا کسالت</p> <p>۰ من بیشتر از حد معمول خسته یا کسل نیستم.</p> <p>۱ زودتر یا بیشتر از حد معمول خسته یا کسل می شوم.</p> <p>۲ من به قدری خسته یا کسل می شوم که نمی توانم بسیاری از کارهایی را که قبلاً می کردم، انجام دهم.</p> <p>۳ من به قدری خسته یا کسل می شوم که نمی توانم اغلب کارهایی را که قبلاً می کردم، انجام دهم.</p>
<p>۲۱) از دست دادن علاقه جنسی</p> <p>۰ من متوجه تغییر تازه ای در علاقه جنسی ام نشده ام.</p> <p>۱ من کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم.</p> <p>۲ من در حال حاضر به مراتب کمتر به امور جنسی علاقه دارم.</p> <p>۳ من علاقه جنسی ام را کاملاً از دست داده ام.</p>	

پیوست ۳: پرسش نامه اضطراب بک

فهرست زیر علایم شایع اضطراب را در بر می‌گیرد. لطفاً هر کدام را به دقت بخوانید و بر روی مقیاس درجه بندی زیر مشخص کنید در طی یک هفته گذشته تا امروز چقدر از این علایم در رنج بوده‌اید.

گزینه‌ها	اصلاً	خفیف (زیاد ناراحت‌م نکرده است)	متوسط (خیلی ناخوشایند بود اما آن را تحمل کردم)	شدید (نمی‌توانستم آن را تحمل کنم)
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
۱۶				

۷۳

				ترسیده (حالت ترس)	۱۷
				سوء هاضمه و ناراحتی در شکم	۱۸
				غش کردن (از حال رفتن)	۱۹
				سرخ شدن صورت	۲۰
				عرق کردن (نه در اثر گرما)	۲۱

پیوست ۴: پرسش نامه وسواس ییل برون

نام و نام خانوادگی: سن: تحصیلات: تاریخ:

دستورالعمل: لطفاً هریک از عبارات را بخوانید و براساس شرایطی که دارید، پاسخ مناسب را انتخاب کنید.

ردیف	عبارات	۰	۱	۲	۳	۴
۱	زمان صرف شده بر وسواس فکری	هیچ زمانی	کمتر از ۱ ساعت	۱ تا ۳ ساعت	۳ تا ۸ ساعت	بیش از ۸ ساعت
۲	تداخل وسواس های فکری	اصلاً	متوسط	زیاد ولی قابل کنترل	غیرعادی	ناتوان کننده
۳	ناراحتی ناشی از وسواس فکری	اصلاً	کمی	متوسط ولی قابل کنترل	شدید	ناتوان کننده
۴	مقاومت در برابر وسواس فکری	همیشه مقاوم	مقاومت زیاد	کم و بیش مقاوم	اغلب تسلیم	کاملاً تسلیم
۵	میزان کنترل وسواس فکری	کنترل کامل	کنترل زیاد	کنترل متوسط	کنترل کم	عدم کنترل

جمع نمرات وسواس های فکری (موضوعات ۱-۵):.....

ردیف	عبارات	۰	۱	۲	۳	۴
۶	زمان صرف شده بر وسواس عملی	هیچ زمانی	کمتر از ۱ ساعت	۱ تا ۳ ساعت	۳ تا ۸ ساعت	بیش از ۸ ساعت
۷	تداخل وسواس های عملی	اصلاً	متوسط	زیاد ولی قابل کنترل	غیرعادی	ناتوان کننده
۸	ناراحتی ناشی از وسواس عملی	اصلاً	کمی	متوسط ولی قابل کنترل	شدید	ناتوان کننده
۹	مقاومت در برابر وسواس عملی	همیشه مقاوم	مقاومت زیاد	کم و بیش مقاوم	اغلب تسلیم	کاملاً تسلیم
۱۰	میزان کنترل وسواس عملی	کنترل کامل	کنترل زیاد	کنترل متوسط	کنترل کم	عدم کنترل

جمع اجبارها (موضوعات ۶-۱۰):.....

جمع نمره کل:

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