



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۲

مقیاس پاسخهای نشخواری

افراد مختلف هنگامی که احساس غمگینی یا افسردگی می کنند، ممکن است افکار گوناگونی را تجربه کنند و یا کارهای مختلفی را انجام دهند. در ادامه لیستی از این احتمالات فهرست شده است. لطفاً بر روی مقیاس درجه بندی زیر مشخص کنید، زمانی که احساس غمگینی یا افسردگی دارید، این افکار یا اعمال را به چه میزان تجربه می کنید. آنچه را واقعاً تجربه می کنید بنویسید نه آنچه را که فکر می کنید باید تجربه کنید.

	جملات	هرگز	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱	فکر می کنید که چقدر احساس تنهایی می کنید.				
۲	فکر می کنید که اگر در همین حالت باقی بمانید، نمی توانید وظایف تان را انجام دهید.				
۳	فکر می کنید که چقدر احساس خستگی و دردمندی دارید.				
۴	فکر می کنید که چقدر تمرکز کردن دشوار است.				
۵	فکر می کنید: "من چکار کرده ام که به این حالت دچار شده ام".				
۶	فکر می کنید که چقدر بی حوصله و بی انگیزه اید.				
۷	با بررسی وقایع اخیر سعی می کنید بفهمید که چرا افسرده شده اید.				
۸	فکر می کنید: "چرا نسبت به همه چیز بی تفاوت شده ام".				
۹	فکر می کنید: "چرا دیگر نمی توانم ادامه بدهم".				
۱۰	فکر می کنید: "چرا اغلب این گونه به مسائل واکنش نشان می دهم".				
۱۱	با خود خلوت می کنید تا برای این احساسات خود جوابی پیدا کنید.				
۱۲	افکار تان را یادداشت و آنها را بررسی می کنید.				
۱۳	به اوضاع اخیر فکر می کنید و آرزو می کنید که ای کاش اوضاع بهتر از این بود.				
۱۴	فکر می کنید: "اگر نتوانید جلوی این احساسات تان را بگیرید، قادر نخواهید بود تمرکز داشته باشید".				
۱۵	به این فکر می کنید که: "چرا مشکلاتی دارم که دیگران ندارند؟"				
۱۶	فکر می کنید: "چرا نمی توانم بهتر از عهده اداره کردن امور بر آیم".				
۱۷	فکر می کنید که چه قدر غمگین هستید.				
۱۸	به همه نکات ضعف، شکست ها، کاستی ها و اشتباهات خود فکر می کنید.				
۱۹	فکر می کنید چرا آن قدر سر حال نیستید که بتوانید کاری انجام دهید.				
۲۰	سعی می کنید شخصیت خود را بررسی کنید تا بفهمید چرا افسرده اید.				
۲۱	تنهایی به جایی می روید که بتوانید درباره احساسات تان فکر کنید.				
۲۲	فکر می کنید که چرا این قدر از دست خودتان عصبانی هستید.				

پیوست ۳

پرسشنامه افسردگی بک (ویرایش دوم)

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 ۱۴ (در مورد تغییر الگوی خواب) و شماره ۱۸ (در مورد تغییر اشتها)، باید رعایت شود.

(۲) بدبینی ۰ من نسبت به آینده دلسرد نیستم. ۱ من بیشتر از قبل نسبت به آینده دلسرد هستم. ۲ من انتظار ندارم اوضاع بر وفق مرادم باشد. ۳ من احساس می کنم برای من امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می شود.	(۱) غمگینی ۰ من احساس غمگینی نمی کنم. ۱ من خیلی اوقات احساس غمگینی می کنم. ۲ من همیشه غمگین هستم. ۳ من به قدری غمگین هستم که نمی توانم تحمل کنم.
(۴) لذت نبردن ۰ من به اندازه گذشته از زندگی لذت می برم. ۱ من به اندازه گذشته از زندگی لذت نمی برم. ۲ من از آنچه که قبلاً از آنها لذت می بردم خیلی کم لذت می برم. ۳ من اصلاً نمی توانم از چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می بردم، هیچ لذتی ببرم.	(۳) شکست گذشته ۰ من احساس نمی کنم که فردی شکست خورده هستم. ۱ من بیش از آنچه که باید شکست خورده ام. ۲ وقتی به گذشته می نگرم، شکست های زیادی را می بینم. ۳ من احساس می کنم به عنوان یک انسان، کاملاً شکست خورده ام.
(۶) احساس تنبیه ۰ من احساس نمی کنم که دارم تنبیه می شوم. ۱ من احساس می کنم که شاید تنبیه شده ام. ۲ من انتظار تنبیه شدن را دارم. ۳ من احساس می کنم که دارم تنبیه می شوم.	(۵) احساس گناه ۰ من به طور خاصی احساس گناه نمی کنم. ۱ من در مورد خیلی چیزهایی که انجام داده ام و یا باید انجام می داده ام، احساس گناه می کنم. ۲ من اغلب اوقات کاملاً احساس گناه می کنم. ۳ من همواره احساس گناه می کنم.
(۸) خود انتقادی ۰ من بیشتر از حد معمول از خودم انتقاد نمی کنم و یا خودم را مقصر نمی دانم. ۱ من بیشتر از گذشته از خودم انتقاد می کنم. ۲ من به خاطر تمامی اشتباهاتم از خودم انتقاد می کنم. ۳ من خودم را برای هر چیز بدی که اتفاق بیفتد مقصر می دانم.	(۷) دوست نداشتن خویش ۰ من همان احساسی را درباره خودم دارم که همیشه داشته ام. ۱ من اعتماد به نفسم را از دست داده ام. ۲ من از خودم مأیوس نشده ام. ۳ من از خودم بدم می آید.
(۱۰) گریه کردن ۰ من بیشتر از گذشته گریه نمی کنم. ۱ من بیشتر از گذشته گریه می کنم. ۲ من به خاطر هر چیز کوچکی گریه می کنم. ۳ من دلم می خواهد گریه کنم ولی نمی توانم.	(۹) افکار خودکشی یا تمایل به خودکشی ۰ من هیچ نوع فکری در مورد کشتن خودم ندارم. ۱ من به کشتن خودم فکر کرده ام ولی این کار را نمی کنم. ۲ من دلم می خواهد خودم را بکشم. ۳ اگر این امکان را داشتم خودم را می کشتم.
(۱۲) از دست دادن علاقه ۰ من علاقه ام را به سایر آدم ها یا فعالیت ها از دست نداده ام. ۱ من در مقایسه با قبل، کمتر به سایر آدم ها یا چیز ها علاقه مندم. ۲ من بیشتر علاقه ام را نسبت به آدم ها یا چیز ها از دست داده ام. ۳ علاقه مند شدن به هر چیزی برایم دشوار است.	(۱۱) بی قراری ۰ من بیشتر از حد معمول بی قرار و تحریک پذیر نیستم. ۱ من بیشتر از حد معمول احساس بی قراری می کنم و تحریک پذیر شده ام. ۲ من به قدری بی قرار و نا آرام هستم که نمی توانم آرام باقی بمانم. ۳ من به قدری بی قرار و نا آرام هستم که باید دائماً یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.

۱۴) بی ارزشی ۰ من احساس نمی‌کنم که بی ارزش هستم. ۱ من خودم را به اندازه گذشته ارزشمند و مفید نمی‌بینم. ۲ من احساس می‌کنم در مقایسه با سایر آدم‌ها کم ارزش تر هستم. ۳ من بی نهایت احساس بی ارزشی می‌کنم.	۱۳) بی تصمیمی ۰ من تقریباً به خوبی گذشته تصمیم می‌گیرم ۱ به نظرم می‌رسد که تصمیم‌گیری برایم مشکل‌تر از حد معمول است. ۲ من در تصمیم‌گیری بیشتر از گذشته مشکل دارم. ۳ من در گرفتن هر نوع تصمیمی مشکل دارم.
۱۶) تغییر در الگوی خواب ۰ من هیچ تغییری در سبک خوابیدنم تجربه نکرده‌ام. ----- ۱- الف من تا حدودی بیشتر از حد معمول می‌خوابم. ۱- ب من تا حدودی کمتر از حد معمول می‌خوابم. ----- ۲- الف من خیلی بیشتر از حد معمول می‌خوابم. ۲- ب من خیلی کمتر از حد معمول می‌خوابم. ----- ۳- الف من بیشتر اوقات روز را می‌خوابم. ۳- ب من یک‌الی دو ساعت زودتر بیدار می‌شوم و نمی‌توانم بخوابم.	۱۵) از دست دادن انرژی ۰ من به اندازه گذشته انرژی دارم. ۱ من کمتر از گذشته انرژی دارم. ۲ من به آن قدر انرژی ندارم که خیلی کار کنم. ۳ آن قدر بی انرژی هستم که نمی‌توانم هیچ کاری انجام دهم.
۱۸) تغییر در اشتها من هیچ تغییری در اشتهایم تجربه نکرده‌ام. ----- ۱- الف اشتهای من تا حدودی کمتر از حد معمول است. ۱- ب اشتهای من تا حدودی بیشتر از حد معمول است. ----- ۲- الف اشتهای من به مراتب کمتر از گذشته است. ۲- ب اشتهای من به مراتب بیشتر از گذشته است. ----- ۳- الف من اصلاً اشتها ندارم. ۳- ب من همیشه اشتها به غذا دارم.	۱۷) تحریک پذیری ۰ من بیشتر از حد معمول تحریک‌پذیر نیستم. ۱ من بیشتر از حد معمول تحریک‌پذیر هستم. ۲ من به مراتب بیشتر از حد معمول تحریک‌پذیر هستم. ۳ من تمام مدت تحریک‌پذیر هستم.
۲۰) خستگی یا کسالت ۰ من بیشتر از حد معمول خسته یا کسل نیستم. ۱ زودتر یا بیشتر از حد معمول خسته یا کسل می‌شوم. ۲ من به قدری خسته یا کسل می‌شوم که نمی‌توانم بسیاری از کارهایی را که قبلاً می‌کردم، انجام دهم. ۳ من به قدری خسته یا کسل می‌شوم که نمی‌توانم اغلب کارهایی را که قبلاً می‌کردم، انجام دهم.	۱۹) اشکال در تمرکز ۰ من می‌توانم به خوبی گذشته تمرکز داشته باشم. ۱ من نمی‌توانم به خوبی همیشه تمرکز داشته باشم. ۲ خیلی سخت است که فکرم را روی هر چیزی به مدت طولانی متمرکز کنم. ۳ من متوجه شده‌ام که نمی‌توانم روی هیچ چیزی تمرکز کنم.
	۲۱) از دست دادن علاقه جنسی ۰ من متوجه تغییر تازه‌ای در علاقه جنسی‌ام نشده‌ام. ۱ من کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم. ۲ من در حال حاضر به مراتب کمتر به امور جنسی علاقه دارم. ۳ من علاقه جنسی‌ام را کاملاً از دست داده‌ام.

پیوست ۴

پرسشنامه اضطراب بک

فهرست زیر علایم شایع اضطراب را در بر می گیرد. 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 بوده اید.

گزینه ها	اصلاً	خفیف (زیاد ناراحتم نکرده است)	متوسط (خیلی ناخوشایند بود اما آن را تحمل کردم)	شدید (نمی توانستم آن را تحمل کنم)
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				
۱۱				
۱۲				
۱۳				
۱۴				
۱۵				
۱۶				
۱۷				
۱۸				
۱۹				
۲۰				
۲۱				

پیوست ۵

محرک های آزمون استروپ افسردگی

مثبت	منفی	مرتبط با دغدغه	کنترل
مهربان	غمگین	خانه	درب
صمیمی	تنها	کار	پنجره
راضی	ناامید	عشق	پله
شاد	بی حال	درس	گنجه
جذاب	مشکل	سلامت	کلید
موفق	تمرکز	خانواده	نرده
آرام	خسته	لباس	سقف

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