



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## Beck Depression Inventory-II

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.

<p style="text-align: center;"><b>(۲) بدبینی</b></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 style="text-align: center;"><b>(۱) غمگینی</b></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 style="text-align: center;"><b>(۴) لذت نبردن</b></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 style="text-align: center;"><b>(۳) شکست گذشته</b></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 style="text-align: center;"><b>(۶) احساس تنبیه</b></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 style="text-align: center;"><b>(۵) احساس گناه</b></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>۳ من همواره احساس گناه می کنم.</p>
<p style="text-align: center;"><b>(۸) خود انتقادی</b></p> <p>۰ من بیشتر از حد معمول از خودم انتقاد نمی کنم و یا خودم را مقصر نمی دانم.</p> <p>۱ من بیشتر از گذشته از خودم انتقاد می کنم.</p> <p>۲ من به خاطر تمامی اشتباهاتم از خودم انتقاد می کنم.</p> <p>۳ من خودم را برای هر چیز بدی که اتفاق بیفتد مقصر می دانم.</p>	<p style="text-align: center;"><b>(۷) دوست نداشتن خویش</b></p> <p>۰ من همان احساسی را درباره خودم دارم که همیشه داشته ام.</p> <p>۱ من اعتماد به نفسم را از دست داده ام.</p> <p>۲ من از خودم مأیوس نشده ام.</p> <p>۳ من از خودم بدم می آید.</p>
<p style="text-align: center;"><b>(۱۰) گریه کردن</b></p> <p>۰ من بیشتر از گذشته گریه نمی کنم.</p> <p>۱ من بیشتر از گذشته گریه می کنم.</p> <p>۲ من به خاطر هر چیز کوچکی گریه می کنم.</p> <p>۳ من دلم می خواهد گریه کنم ولی نمی توانم.</p>	<p style="text-align: center;"><b>(۹) افکار خودکشی یا تمایل به خودکشی</b></p> <p>۰ من هیچ نوع فکری در مورد کشتن خودم ندارم.</p> <p>۱ من به کشتن خودم فکر کرده ام ولی این کار را نمی کنم.</p> <p>۲ من دلم می خواهد خودم را بکشم.</p> <p>۳ اگر این امکان را داشتم خودم را می کشتم.</p>
<p style="text-align: center;"><b>(۱۲) از دست دادن علاقه</b></p> <p>۰ من علاقه ام را به سایر آدم ها یا فعالیت ها از دست نداده ام.</p> <p>۱ من در مقایسه با قبل، کمتر به سایر آدم ها یا چیز ها علاقه مندم.</p> <p>۲ من بیشتر علاقه ام را نسبت به آدم ها یا چیز ها از دست داده ام.</p> <p>۳ علاقه مند شدن به هر چیزی برایم دشوار است.</p>	<p style="text-align: center;"><b>(۱۱) بی قراری</b></p> <p>۰ من بیشتر از حد معمول بی قرار و تحریک پذیر نیستم.</p> <p>۱ من بیشتر از حد معمول احساس بی قراری می کنم و تحریک پذیر شده ام.</p> <p>۲ من به قدری بی قرار و ناآرام هستم که نمی توانم آرام باقی بمانم.</p> <p>۳ من به قدری بی قرار و ناآرام هستم که باید دائماً یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.</p>

<p><b>۱۴) بی ارزشی</b></p> <p>۰ من احساس نمی کنم که بی ارزش هستم.</p> <p>۱ من خودم را به اندازه گذشته ارزشمند و مفید نمی بینم.</p> <p>۲ من احساس می کنم در مقایسه با سایر آدم ها کم ارزش تر هستم.</p> <p>۳ من بی نهایت احساس بی ارزشی می کنم.</p>	<p><b>بی تصمیمی</b></p> <p>من تقریباً به خوبی گذشته تصمیم می گیرم</p> <p>به نظرم می رسد که تصمیم گیری برایم مشکل تر از حد معمول است.</p> <p>من در تصمیم گیری بیشتر از گذشته مشکل دارم.</p> <p>من در گرفتن هر نوع تصمیمی مشکل دارم.</p>
<p><b>۱۶) تغییر در الگوی خواب</b></p> <p>۰ من هیچ تغییری در سبک خوابیدنم تجربه نکرده ام.</p> <p>-----</p> <p>۱- الف من تا حدودی بیشتر از حد معمول می خوابم.</p> <p>۱- ب من تا حدودی کمتر از حد معمول می خوابم.</p> <p>-----</p> <p>۲- الف من خیلی بیشتر از حد معمول می خوابم.</p> <p>۲- ب من خیلی کمتر از حد معمول می خوابم.</p> <p>-----</p> <p>۳- الف من بیشتر اوقات روز را می خوابم.</p> <p>۳- ب من یک الی دو ساعت زودتر بیدار می شوم و نمی توانم بخوابم.</p>	<p><b>از دست دادن انرژی</b></p> <p>من به اندازه گذشته انرژی دارم.</p> <p>من کمتر از گذشته انرژی دارم.</p> <p>من به آن قدر انرژی ندارم که خیلی کار کنم.</p> <p>آن قدر بی انرژی هستم که نمی توانم هیچ کاری انجام دهم.</p>
<p><b>۱۸) تغییر در اشتها</b></p> <p>من هیچ تغییری در اشتهایم تجربه نکرده ام.</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><b>تحریک پذیری</b></p> <p>من بیشتر از حد معمول تحریک پذیر نیستم.</p> <p>من بیشتر از حد معمول تحریک پذیر هستم.</p> <p>من به مراتب بیشتر از حد معمول تحریک پذیر هستم.</p> <p>من تمام مدت تحریک پذیر هستم.</p>
<p><b>۲۰) خستگی یا کسالت</b></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><b>اشکال در تمرکز</b></p> <p>من می توانم به خوبی گذشته تمرکز داشته باشم.</p> <p>من نمی توانم به خوبی همیشه تمرکز داشته باشم.</p> <p>خیلی سخت است که فکرم را روی هر چیزی به مدت طولانی متمرکز کنم.</p> <p>من متوجه شده ام که نمی توانم روی هیچ چیزی تمرکز کنم.</p>
	<p><b>۲) از دست دادن علاقه جنسی</b></p> <p>من متوجه تغییر تازه ای در علاقه جنسی ام نشده ام.</p> <p>من کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم.</p> <p>۱ من در حال حاضر به مراتب کمتر به امور جنسی علاقه دارم.</p> <p>۱ من علاقه جنسی ام را کاملاً از دست داده ام.</p>

ممکن است هر فردی در زندگی مشترک خود مشکلاتی را تجربه کند و برای حل این مشکلات تلاش هایی را انجام دهد. هدف پرسشنامه حاضر این است که بدانیم معمولاً شما و همسرتان چگونه با مشکلاتی که در روابطتان ایجاد می شود، کنار می آید. هر سوال در یک مقیاس از 1 (خیلی غیر ممکن است) تا 9 (خیلی امکان دارد) ارزیابی می گردد. لطفاً پاسخ هر سوال را فقط با تعیین یک عدد مشخص کنید.

جنسیت: زن  مرد  شغل: \_\_\_\_\_ مدت ازدواج: \_\_\_\_\_ سن: \_\_\_\_\_ تحصیلات: \_\_\_\_\_ تعداد فرزندان: \_\_\_\_\_

### سوالات

9 8 7 6 5 4 3 2 1

#### A: زمانی که در روابط شما مشکل ایجاد می شود.

											1. من و همسرم از بحث در مورد مشکل دوری می کنیم.
											2. من همسرم سعی می کنم در مورد مشکل خود بحث و گفتگو می کنیم.
											3. وقتی که همسرم سعی می کند بحث را شروع کند، من سعی می کنم از بحث کردن پرهیز کنم.
											4. وقتی من سعی می کنم بحث را شروع کنم، او سعی می کند از بحث کردن پرهیز کند.

#### B: در خلال بحث از مشکلات ارتباطی

											1. من و همسرم یکدیگر را مورد سرزنش و اتهام و انتقاد قرار می دهیم.
											2. من و همسرم احساسات مان را نسبت به یکدیگر ابراز می کنیم.
											3. من و همسرم یکدیگر را به پیامدهای منفی تهدید می کنیم.
											4. من و همسرم پیشنهاد راه حل داده و آشتی (مصالحه) می کنیم.
											5. همسرم غر می زند و انتظارات بیش از حد دارد، در حالی که من کناره گیری و سکوت اختیار می کنم یا از بحث بیشتر امتناع می کنم.
											6. من غر می زنم و انتظارات بیش از حد دارم، در حالی که او کناره گیری و سکوت اختیار می کند یا از بحث بیشتر امتناع می کند.
											7. همسرم انتقاد می کند، در حالی که من از خودم دفاع می کنم.
											8. من انتقاد می کنم، در حالی که او از خودم دفاع می کند.
											9. همسرم مرا تحت فشار قرار می دهد که کاری را بدون چون و چرا بپذیرم یا اینکه کاری را بدون چون و چرا متوقف کنم، در حالی که من مقاومت می کنم.
											10. من، همسرم را تحت فشار قرار می دهم که کاری را بدون چون و چرا بپذیرد یا اینکه کاری را بدون چون و چرا متوقف کند، در حالی که او مقاومت می کند.
											11. همسرم احساساتش را ابراز می کند، در حالی که من به دنبال دلیل و راه حل هستم.
											12. من احساساتم را ابراز می کنم، در حالی که او به دنبال دلیل و راه حل است.
											13. همسرم مرا به عاقبت یا پیامد منفی تهدید می کند، در حالی که من کوتاه می آیم.
											14. من همسرم را به عاقبت یا پیامد منفی تهدید می کنم، در حالی که او کوتاه می آید.
											15. همسرم به من فحش و ناسزا می دهد و به شخصیت من توهین می کند.
											16. من به همسرم فحش و ناسزا می دهم و به شخصیت او توهین می کنم.
											17. همسرم به من زور می گوید و مرا تحت فشار و ضرب و شتم قرار می دهد.

سوالات								
9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>C: بعد از بحث از مشکلات ارتباطی</b>								
								1. من و همسرم احساس می‌کنیم که یکدیگر را در موقعیت‌های مختلف درک می‌کنیم.
								2. من و همسرم بعد از بحث از یکدیگر کناره می‌گیریم.
								3. من و همسرم احساس می‌کنیم مشکل حل شده‌است.
								4. هیچ‌کدام از ما (من و همسرم) بعد از بحث و گفتگو به جایی نمی‌رسیم.
								5. بعد از بحث و جدل، من و همسرم سعی می‌کنیم با یکدیگر خیلی صمیمی شویم.
								6. همسرم به خاطر آنچه که گفته است احساس گناه می‌کند، در حالی که من احساس صدمه و آسیب می‌کنم.
								7. من بخاطر آنچه که گفته‌ام، احساس گناه می‌کنم، در حالی که او احساس صدمه و آسیب می‌کند.
								8. همسرم سعی می‌کند که آشتی کند، انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده است، در حالی که من فاصله می‌گیرم.
								9. من سعی می‌کنم که آشتی کنم، انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده است، در حالی که او از من فاصله می‌گیرد.
								10. همسرم، مرا مجبور به عذرخواهی می‌کند، یا اینکه قول بدهم به نحو بهتری عمل کنم، در حالی که من مقاومت می‌کنم.
								11. من، همسرم را مجبور به عذرخواهی می‌کنم، یا اینکه قول بدهد به نحو بهتری عمل کند، در حالی که او مقاومت می‌کند.
								12. من (مرد) حمایت را در دیگران (والدین، دوستان، بچه‌ها) جستجو می‌کنم.
								13. من (زن) حمایت را در دیگران (والدین، دوستان، بچه‌ها) جستجو می‌کنم.

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