



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست و
ضمیمه

ثانی

پرسشنامه افسردگی بک

دانشگاه تربیت معلم
آزمایشگاه روانشناسی

شرکت روان تجهیز سینا

طراح و تولید کننده ابزار و تجهیزات آزمایشگاهی روان شناسی و توانبخشی

پرسشنامه وان

در این پرسشنامه ۲۱ گروه سوال وجود دارد و هر سوال بیان کننده حسی در فرد است. تست باید
 سوال های هر گروه را به ترتیب و با دقت بخوانید. سپس سوالی را انتخاب کنید که بهتر از همه
 احساس کنونی شما را بیان می کند، یعنی آنچه درست در زمان اجرای پرسشنامه احساس
 می کنید. سپس دور عدد مقابل آن سوال یک دایره بکشید.

- (۱) • غمگین نیستم.
 ۱ غمگین هستم.
 ۲ غم دست بردار نیست.
 ۳ تحملم را از دست داده ام.
- (۲) • به آینده امیدوارم.
 ۱ به آینده امیدی ندارم.
 ۲ احساس می کنم آینده امید بخشی در انتظارم نیست.
 ۳ کمترین روزنه امیدواری ندارم.
- (۳) • ناکام نیستم.
 ۱ ناکام تر از دیگرانم.
 ۲ به زندگی گذشته ام که نگاه می کنم، هر چه می بینم شکست و ناکامی است.
 ۳ آدم کاملاً شکست خورده ای هستم.
- (۴) • مثل گذشته از زندگی ام راضی هستم.
 ۱ مثل سابق از زندگی لذت نمی برم.
 ۲ از زندگی رضایت واقعی ندارم.
 ۳ از هر کس و هر چیز که بگوئی ناراضی هستم.
- (۵) • احساس تقصیر نمی کنم.
 ۱ گاهی اوقات احساس تقصیر می کنم.
 ۲ اغلب احساس تقصیر می کنم.
 ۳ همیشه احساس تقصیر می کنم.
- (۶) • انتظار مجازات ندارم.
 ۱ احساس می کنم ممکن است مجازات شود.
 ۲ انتظار مجازات دارم.
 ۳ احساس می کنم مجازات می شوم.

- ۱ از خود ناراضی ام.
 - ۲ از خود بدم می آید.
 - ۳ از خود متنفرم.
- ۰ (۸) بدتر از سایرین هستم.
- ۱ از خود به خاطر خطاهایم انتقاد می کنم.
 - ۲ همیشه خودم را به خاطر خطاهایم سرزنش می کنم.
 - ۳ برای هر اتفاق بدی خود را سرزنش می کنم.
- ۰ (۹) هرگز به فکر خودکشی نمی افتم.
- ۱ فکر خودکشی به سرم زده اما اقدامی نکرده ام.
 - ۲ به فکر خودکشی هستم.
 - ۳ اگر بتوانم خودکشی می کنم.
- ۰ (۱۰) بیش از حد معمول گریه نمی کنم.
- ۱ بیش از گذشته گریه می کنم.
 - ۲ همیشه گریانم.
 - ۳ قبلاً گریه می کردم، اما حالا با آنکه دلم می خواهد نمی توانم گریه کنم.
- ۰ (۱۱) کم حوصله تر از گذشته نیستم.
- ۱ کم حوصله تر از گذشته هستم.
 - ۲ اغلب کم حوصله هستم.
 - ۳ همیشه کم حوصله هستم.
- ۰ (۱۲) مثل همیشه مردم را دوست دارم.
- ۱ به نسبت گذشته کمتر از مردم خوشم می آید.
 - ۲ تا حدود زیادی علاقه ام را به مردم از دست داده ام.
 - ۳ از مردم قطع امید کرده ام، به آنها علاقه ای ندارم.
- ۰ (۱۳) مانند گذشته تصمیم می گیرم.
- ۱ کمتر از گذشته تصمیم می گیرم.
 - ۲ نسبت به گذشته تصمیم گیری ام را از دست داده ام.
 - ۳ قدرت تصمیم گیری ام را از دست داده ام.
- ۰ (۱۴) جذابیت گذشته ها را دارم.
- ۱ نگران هستم که جذابیتم را از دست بدهم.
 - ۲ احساس می کنم هر روز که می گذرد جذابیتم را بیشتر از دست می دهم.
 - ۳ زشت هستم.

- به خوبی گذشته کار می‌کنم.
۱ به خوبی گذشته کار نمی‌کنم.
۲ برای اینکه کاری بکنم به خودم فشار زیادی وارد می‌آورم.
۳ دستم به هیچ کاری نمی‌رود.

- (۱۶) مثل همیشه خوب می‌خوابم.
۱ مثل گذشته خوابه نمی‌برد.
۲ یکی دو ساعت زودتر از معمول بیدار می‌شوم. خوابیدن دوباره برآیم مشکل است.
۳ چند ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار می‌شوم و دیگر خوابم نمی‌برد.

- (۱۷) بیشتر از گذشته خسته نمی‌شوم.
۱ بیشتر از گذشته خسته می‌شوم.
۲ انجام هرکاری خسته‌ام می‌کند.
۳ از شدت خستگی هیچ کاری از عهده‌ام ساخته نیست.

- (۱۸) اشتهایم تغییری نکرده است.
۱ اشتهایم به خوبی گذشته نیست.
۲ اشتهایم خیلی کم شده است.
۳ به هیچ چیزی اشتها ندارم.

- (۱۹) اخیراً وزن کم نکرده‌ام.
۱ بیش از دو کیلو و نیم وزن کم نکرده‌ام.
۲ بیش از پنج کیلو از وزن بدنم کم شده است.
۳ بیش از هفت کیلو وزن کم کرده‌ام.

- (۲۰) بیش از گذشته بیمار نمی‌شوم.
۱ از سردرد و دل درد و یبوست کمی ناراحتم.
۲ به شدت نگران سلامتی خود هستم.
۳ آنقدر نگران سلامتی خود هستم که دستم به هیچ کاری نمی‌رود.

- (۲۱) میل جنسی‌ام تغییری نکرده است.
۱ میل جنسی‌ام کمتر شده است.
۲ میل جنسی‌ام خیلی کم شده است.
۳ کمترین میل جنسی در من نیست.