



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۷

پرسشنامه ی افسردگی بک (BDI)

این پرسشنامه شامل ۲۱ دسته از جملات است. لطفاً پس از خواندن دقیق هر دسته از جملات، دور شماره ای (۳، ۲، ۱، یا ۰) که با احساس شما در هفته ی گذشته (شامل امروز) متناسب تر است، دایره ای بکشید. توجه کنید که قبل از انتخاب گزینه ها، تمامی جملات حاضر در هر دسته را با دقت بخوانید. اگر چند جمله در یک دسته از جملات برای شما ارزش برابر داشته باشد، دور تمام آنها دایره بکشید.

(۱)

۰ - احساس غم نمی کنم.

۱ - احساس غم می کنم.

۲ - همیشه غمگینم و نمی توانم از آن خلاص شوم.

۳ - آنقدر غمگین و افسرده ام که طاقتم تمام شده.

(۲)

۰ - به آینده نا امید نیستم.

۱ - احساس نا امیدی نسبت به آینده دارم.

۲ - احساس می کنم چیزی ندارم که به انتظار آن بنشینم.

۳ - آینده امیدوار کننده نیست و چیز مثبتی رخ نخواهد داد.

(۳)

۰ - احساس آدمهای شکست خورده را ندارم.

۱ - احساس می کنم بیش از افراد عادی جامعه شکست خورده ام.

۲ - به زندگی گذشته ام که نگاه می کنم، شکست های زیادی را می بینم.

۳ - احساس می کنم فرد کاملاً شکست خورده ام.

(۴)

- ۰ - همچون گذشته احساس لذت و رضایت به من دست می دهد.
- ۱ - من مثل گذشته از چیزها لذت نمی برم.
- ۲ - دیگر از هیچ چیز احساس لذت (رضایت) به من دست نمی دهد.
- ۳ - از همه چیز احساس نارضایتی و کسالت به من دست می دهد.

(۵)

- ۰ - احساس تقصیر و گناه خاصی نمی کنم.
- ۱ - گاهی احساس گناه و تقصیر می کنم.
- ۲ - بیشتر اوقات احساس گناه و تقصیر می کنم.
- ۳ - همیشه احساس گناه و تقصیر می کنم.

(۶)

- ۰ - احساس نمی کنم که دارم مجازات می شوم.
- ۱ - احساس می کنم که ممکن است مجازات شوم.
- ۲ - در انتظار مجازات شدن هستم.
- ۳ - احساس می کنم که دارم مجازات می کنم.

(۷)

- ۰ - از دست خودم ناراحت نیستم.
- ۱ - از دست خودم ناراحتم.
- ۲ - از خودم بدم می آید.
- ۳ - از خودم نفرت دارم.

(۸)

- ۰ - احساس نمی کنم بدتر از دیگران هستم.
- ۱ - نسبت به ضعف ها و اشتباهاتم از خودم ایراد می گیرم.
- ۲ - همیشه خودم را به خاطر خطاهایم سرزنش می کنم.

۳- هر چیز بدی که اتفاق بیفتد، من خودم را سرزنش می‌کنم.
(۹)

- ۰- هیچ فکری برای از بین بردن خودم در سر ندارم.
 - ۱- فکری برای از بین بردن خودم در سر دارم اما به آنها عمل نمی‌کنم.
 - ۲- دلم می‌خواهد خودم را از بین ببرم.
 - ۳- اگر می‌توانستم حتماً خودم را از بین می‌بردم.
- (۱۰)

- ۰- بیش از معمول گریه نمی‌کنم.
 - ۱- حالا بیشتر از گذشته گریه می‌کنم.
 - ۲- همیشه گریه می‌کنم.
 - ۳- در گذشته می‌توانستم گریه کنم ولی حالا با آنکه می‌خواهم، نمی‌توانم.
- (۱۱)

- ۰- زود رنج تر از معمول نیستم.
 - ۱- من بیشتر از گذشته حساس هستم و زود رنجیده می‌شوم.
 - ۲- حالا همیشه احساس رنجش و تحریک پذیری می‌کنم.
 - ۳- دیگر حسی ندارم که چیزی بتواند مرا برنجاند و تحریک پذیرم کند.
- (۱۲)

- ۰- به دیگران علاقه مند هستم.
 - ۱- کمتر از گذشته به دیگران علاقه مند هستم.
 - ۲- بیشتر از گذشته علاقه ام را به دیگران از دست داده‌ام.
 - ۳- دیگر به کسی علاقه ای ندارم.
- (۱۳)

- ۰- به خوبی گذشته می‌توانم تصمیم‌گیری کنم.
- ۱- بیشتر از گذشته تصمیم‌گیری‌ها را به تعویق می‌اندازم.

۲ - نسبت به گذشته، تصمیم گیری برایم بسیار مشکل تر است.

۳ - دیگر به هیچ وجه قادر به تصمیم گیری نیستم.

(۱۴)

۰ - قیافه ام بدتر از گذشته نیست.

۱ - نگرانم که پیر و غیر جذاب به نظر برسم.

۲ - احساس می کنم تغییرات دائمی در ظاهرم به وجود آمده که مرا غیر جذاب جلوه

می دهد.

۳ - باور دارم که قیافه ام زشت است.

(۱۵)

۰ - به خوبی گذشته می توانم به کارهایم برسم.

۱ - برای شروع کارها تلاش بیشتری باید انجام دهم.

۲ - برای انجام کارها باید به خودم خیلی فشار بیاورم.

۳ - اصلاً نمی توانم دست به کاری بزنم.

(۱۶)

۰ - به خوبی گذشته می توانم بخوابم.

۱ - به خوبی گذشته نمی توانم بخوابم.

۲ - یک تا دو ساعت زودتر از گذشته برمی خیزم و دیگر نمی توانم بخوابم.

۳ - چند ساعت زودتر از گذشته برمی خیزم و دیگر نمی توانم بخوابم.

(۱۷)

۰ - بیشتر از گذشته خسته نمی شوم.

۱ - زودتر از گذشته خسته می شوم.

۲ - تقریباً از انجام هر کاری خسته می شوم.

۳ - آنقدر خسته ام که نمی توانم دست به هیچ کاری بزنم.

(۱۸)

- ۰ - اشتهايم بدتر از گذشته نيست.
- ۱ - اشتهايم به خوبي گذشته نيست.
- ۲ - حالا اشتهايم خيلي كم شده است.
- ۳ - اصلاً نسبت به هيچ چيز اشتها ندارم.

(۱۹)

- ۰ - به تازگي وزنم چندان كم نشده.
 - ۱ - بيش از ۲/۵ كيلو وزنم كم شده.
 - ۲ - بيش از ۵ كيلو وزنم كم شده.
 - ۳ - بيش از ۱۰ كيلو وزنم كم شده.
- عمداً تلاش مي كنم تا با كم خوردن وزنم را كم كنم. بلي:

خير:

(۲۰)

- ۰ - بيش از معمول نگران سلامتي ام نيستم.
- ۱ - در مورد مسائل جسمي مانند دردها، ناراحتي معده يا يبوست نگرانم.
- ۲ - در مورد مسائل جسمي خيلي نگرانم و نمي توانم فكرم را از آن دور كنم.
- ۳ - آنقدر درباره ي مسائل جسمي نگرانم كه نمي توانم درباره ي چيز ديگر فكر كنم.

(۲۱)

- ۰ - اخيراً هيچ تغييری را در ميل جنسی ام احساس نکرده ام.
- ۱ - کمتر از گذشته ميل جنسی دارم.
- ۲ - حالا ميل جنسی ام بسيار كم شده.
- ۳ - ميل جنسی ام را كاملاً از دست داده ام.