



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ها:

پرسشنامه ۱-۳: "پرسشنامه افسردگی بک"

دانش آموز عزیز

در این پرسشنامه ۲۱ گروه سوال وجود دارد که هر سوال بیان کننده حالتی در فرد است. لطفا سوالات هر گروه را به ترتیب و با دقت بخوانید و سپس در عدد مقابل پاسخی که بهتر از همه احساس کنونی شما را بیان می کند، یک دایره بکشید.

۱) ۰ غمگین نیستم.

۱ غمگین هستم.

۲ غم دست بردار نیست.

۳ تحملم را از دست داده ام.

۲) ۰ به آینده امیدوارم.

۱ به آینده امیدی ندارم.

۲ احساس می کنم آینده امید بخشی در انتظارم نیست.

۳ کمترین روزنه امیدی ندارم.

۳) ۰ 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 کاملا شکست خورده ای هستم.

۴) ۰ مثل گذشته از زندگیم راضی نیستم.

۱ مثل سابق از زندگیم لذت نمی برم.

۲ از زندگی رضایت واقعی ندارم.

۳ از هر کس و هر چیزی که بگویی ناراضی هستم.

- ۵) حساس تقصیر نمی کنم.
- ۱ گاهی اوقات احساس تقصیر می کنم.
 - ۲ غیب حساس تقصیر می کنم.
 - ۳ همیشه احساس تقصیر می کنم.
- ۶) انتظار مجازات ندارم.
- ۱ احساس می کنم ممکن است مجازات شوم.
 - ۲ انتظار مجازات دارم.
 - ۳ احساس می کنم مجازات می شوم.
- ۷) از خود، راضی هستم.
- ۱ از خود، ناراضیم.
 - ۲ از خود، بدم می آید.
 - ۳ از خود، متنفرم.
- ۸) بدتر از سایرین نیستم.
- ۱ از خود به خاطر خطاهایم، انتقاد می کنم.
 - ۲ همیشه خودم را به خاطر خطاهایم سرزنش می کنم.
 - ۳ برای هراتفاق بدی خودم را سرزنش می کنم.
- 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.
- ۱۰) بیش از حد معمول گریه نمی کنم.
- ۱ بیش از گذشته گریه می کنم.
 - ۲ همیشه گریانم.
 - ۳ قبلا گریه می کردم، اما حالا با آنکه دلم می خواهد نمی توانم گریه کنم.

۱۱) ۰ کم حوصله تر از گذشته نیستم.

۱ کم حوصله تر از گذشته هستم.

۲ اغلب کم حوصله هستم.

۳ همیشه کم حوصله هستم.

۱۲) ۰ 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.

۱۳) ۰ 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.

۱۴) ۰ 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.

۱۵) ۰ به خوبی گذشته کاری کنم.

۱ به خوبی گذشته کار نمی کنم.

۲ برای اینکه کاری بکنم، به خودم فشار زیادی وارد می آورم.

۳ دستم به هیچ کاری نمی رود.

۱۶) ۰ مثل همیشه خوب می خوابم.

۱ مثل گذشته خوب نمی برد.

۲ یکی دو ساعت زودتر از معمول بیدار می شوم، خوابیدن دوباره برایم مشکل است.

۳ چند ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار می شوم و دیگر خوابم نمی برد.

- ۱۷) ۰ بیشتر از گذشته خسته نمی شوم.
۱ بیشتر از گذشته خسته می شوم.
۲ انجام هرکاری خسته ام می کند.
۳ از شدت خستگی هیچ کاری از عهده ام ساخته نیست.

- ۱۸) ۰ اشتهایم تغییری نکرده است.
۱ اشتهایم به خوبی گذشته نیست.
۲ اشتهایم خیلی کم شده است.
۳ به هیچ چیزی اشتها ندارم.

- ۱۹) ۰ اخیراً وزن کم نکرده ام.
۱ بیش از دو کیلوونیم وزن کم نکرده ام.
۲ بیش از پنج کیلو از وزن بدنم کم شده است.
۳ بیش از هفت کیلو وزن کم کرده ام.

- ۲۰) ۰ بیش از گذشته بیمار نمی شوم.
۱ از سردرد و دل درد و بیوست کمی ناراحتم.
۲ به شدت نگران سلامتی خود هستم.
۳ آنقدر نگران سلامتی خود هستم که دستم به هیچ کاری نمی رود.

- ۲۱) ۰ میل جنسی ام تغییری نکرده است.
۱ میل جنسی ام کمتر شده است.
۲ میل جنسی ام خیلی کم شده است.
۳ کمترین میل جنسی در من نیست.