



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

« آزمون شدت افسردگی برنز »

راهنمایی : در جدول زیر بعضی از بارزترین نشانه های افسردگی فهرست شده اند . در ستون سمت چپ ، شدت افسردگی خود را در هفته گذشته با علامت × مشخص سازید .

۳- خیلی زیاد	۲- تا اندازه ای	۱- کمی	۰- ابداً	
				۱- آیا اندوهگین بودید ؟
				۲- آیا آینده را نومید کننده می دانید ؟
				۳- آیا خود را بی ارزش و شکست خورده می پندارید ؟
				۴- آیا در مقایسه با دیگران خود را حقیر ارزیابی می کنید ؟
				۵- آیا خود را به هر دلیل سرزنش می کنید ؟
				۶- آیا در تصمیم گیریها با دشواری روبرو هستید ؟
				۷- آیا در بیشتر اوقات هفته رنجیده خاطر بوده اید ؟
				۸- آیا علاقه خود را به شغل ، به سرگرمی ها ، به خانواده ، یا به دوستان از دست داده اید ؟
				۹- آیا برای انجام کارهایتان باید به خود فشار بیاورید ؟
				۱۰- آیا خود را پیر و غیرجذاب می دانید ؟
				۱۱- آیا اشتهای خود را از دست داده اید ؟ آیا بیش از اندازه غذا می خورید ؟
				۱۲- آیا از کم خوابی رنج می برید ؟ آیا خوابیدن در شب برایتان دشوار است ؟ آیا بیش از اندازه می خوابید ؟
				۱۳- آیا میل جنسی شما کاهش یافته است ؟
				۱۴- آیا بیش از اندازه نگران سلامت خود هستید ؟
				۱۵- آیا به این نتیجه رسیده اید که زندگی بی ارزش است و ممکن است بخواهید خود را از آن خلاص کنید ؟