



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه تجدید نظر شده بک

نام و نام خانوادگی: سن: جنسیت: رشته تحصیلی: تاریخ:

این پرسشنامه حاوی ۲۱ گروه جملات است. لطفاً هر گروه از جملات را بدقت بخوانید. سپس در هر گروه از جملات یک جمله

را انتخاب کنید که بهتر از همه گویای احساس شما طی ۲ هفته گذشته تا به همین امروز است. دور شماره کنار جمله‌ای که انتخاب کرده‌اید یک دایره بکشید. اگر به نظرتان می‌رسد که در یک گروه از جملات، چند جمله به یک اندازه در مورد شما صدق می‌کند، دور شماره‌ای را که از همه بالاتر است دایره بکشید. دقت کنید که در هیچ گروه از جملات بیشتر از یک جمله را انتخاب نکنید. این قاعده شامل همه گروه جملات مثلاً جمله شماره ۱۶ (تغییر در الگوی خواب) و شماره ۱۸ (تغییر در اشتها) نیز می‌شود.

۱- احساس غمگینی	۶- احساسات مربوط به مجازات
۰ من احساس غمگینی نمی‌کنم.	۰ احساس نمی‌کنم که دارم مجازات می‌شوم.
۱ اغلب اوقات، احساس غمگینی می‌کنم.	۱ احساس می‌کنم که ممکن است مجازات شوم.
۲ همیشه غمگینم.	۲ انتظار مجازات دارم.
۳ به قدری غمگین و بی‌نشاطم که تاب تحملش را ندارم.	۳ احساس می‌کنم که دارم مجازات می‌شوم.
۲- بدبینی	۷- بی‌زاری از خویشتن
۰ نسبت به آینده، بدبین نیستم.	۰ احساسم درباره خودم، مانند همیشه است.
۱ بیش از گذشته، نسبت به آینده احساس بدبینی می‌کنم.	۱ اعتماد به نفس‌ام را از دست داده‌ام.
۲ انتظار ندارم که وضعم بهتر شود.	۲ از خودم مایوسم.
۳ امیدی نسبت به آینده ندارم، فقط می‌دانم که وضع هر چه بدتر خواهد شد.	۳ از خودم خوشم نمی‌آید.
۳- شکست‌های گذشته	۸- عیب‌جویی از خویشتن
۰ احساس نمی‌کنم که شخص شکست خورده‌ای باشم.	۰ بیش از حد معمول، خود را مورد انتقاد یا سرزنش

قرار نمی دهم.	
۱ بیش از گذشته، از خودم عیب جویی می کنم.	۱ بیش از آنچه سزاوار بودم، شکست خورده ام.
۲ در مورد همه اشتباهاتم خود را مورد انتقاد قرار می دهم.	۲ وقتی به زندگی گذشته ام نگاه می کنم، جز شکست چیزی نمی بینم.
۳ برای هر اتفاق بدی که می افتد، خود را سرزنش می کنم.	۳ احساس می کنم که شخص کاملاً شکست خورده ای هستم.
۹- فکر خودکشی یا میل به خودکشی	۴- فقدان لذت
۰ اصلاً در فکر آن نیستم که به خودم آسیبی برسانم.	۰ به اندازه گذشته، از دنیای اطرافم لذت می برم.
۱ درباره اینکه به خودم آسیبی برسانم فکر می کنم، اما به آن عمل نمی کنم.	۱ دیگر به اندازه گذشته، از چیزهای اطرافم لذت نمی برم.
۲ دلم می خواهد خود را بکشم.	۲ از چیزهایی که در گذشته برایم لذت بخش بودند، کم تر لذت می برم.
۳ اگر فرصتی داشتم خود را می کشتم.	۳ از چیزهایی که در گذشته لذت می بردم، هیچ لذتی نمی برم.
۱۰- گریه	۵- احساس گناه
۰ بیش از گذشته، گریه نمی کنم.	۰ احساس گناه خاصی ندارم.
۱ بیش از گذشته، گریه می کنم.	۱ درباره بسیاری از چیزها که در گذشته انجام داده ام و یا باید انجام می دادم، احساس گناه می کنم.
۲ سر هر چیز کوچکی، به گریه می افتم.	۲ اغلب اوقات خود را کاملاً گناهکار می دانم.
۳ احساس می کنم که می خواهم گریه کنم، اما نمی توانم.	۳ همیشه خود را گناهکار می دانم.
۱۷- تحریک پذیری	۱۱- برانگیختگی
۰ بیش از حد معمول، تحریک پذیر نیستم.	۰ بیش از حد معمول، بی قرار یا آشفته نیستم.
۱ بیش از حد معمول، تحریک پذیر هستم.	۱ احساس می کنم بیش از حد معمول، بی قرار یا آشفته هستم.
۲ خیلی بیش از حد معمول، تحریک پذیر هستم.	۲ به قدری بی قرار و برانگیخته ام که نمی توانم آرام بگیرم.

۳	همیشه تحریک پذیر هستم.	۳	به قدری بی قرار و برانگیخته‌ام که باید این طرف و آن طرف بروم و یا خود را به کاری مشغول کنم.
۱۸- تغییر در اشتها		۱۲- بی علاقه‌گی	
۰	اشتهایم تغییری نکرده است.	۰	علاقه‌ام را به مردم و چیزها از دست نداده‌ام.
۱	اشتهایم کمتر از حد معمول است.	۱	کم‌تر از گذشته، به مردم و چیزها علاقه دارم.
ف		۲	بیشتر علاقه‌ام را به مردم و چیزها از دست داده‌ام.
۱	اشتهایم بیشتر از حد معمول است.	۳	بسیار دشوار است که بتوانم به چیزی علاقه پیدا کنم.
۱۲	اشتهایم خیلی کمتر از قبل است.	۱۳- بلا تکلیفی	
ف		۰	من مثل همیشه، می‌توانم تصمیم بگیرم.
۲	اشتهایم خیلی بیشتر از حد معمول است.	۱	تصمیم گرفتن برایم دشوارتر از حد معمول است.
۱۳	اصلاً اشتهایی ندارم.	۲	بیش از گذشته، در تصمیم‌گیری مشکل دارم.
ف		۳	درباره گرفتن هر تصمیمی، با اشکال روبرو می‌شوم.
۳	همیشه میل شدیدی به غذا خوردن دارم.	۱۴- احساس بی‌ارزشی	
۱۹- مشکل در تمرکز		۰	احساس می‌کنم که آدم ارزشمندی هستم.
۰	تمرکزم به خوبی گذشته است.	۱	خود را مثل گذشته، آدم ارزشمند یا مفیدی احساس نمی‌کنم.
۱	نمی‌توانم در حد معمول، تمرکز داشته باشم.	۲	در مقایسه با دیگران، خود را کم‌ارزش‌تر می‌دانم.
۲	نمی‌توانم برای مدت طولانی ذهنم را روی موضوعی متمرکز سازم.	۳	احساس می‌کنم اصلاً ارزشی ندارم.
۳	احساس می‌کنم نمی‌توانم روی هیچ چیز تمرکز پیدا کنم.	۱۵- کم‌توانی	
۲۰- خستگی و احساس ناتوانی		۰	میزان انرژی من مانند همیشه است.
۰	بیش از حد معمول، خسته یا ناتوان نیستم.		
۱	زودتر از حد معمول، احساس خستگی یا ناتوانی می‌کنم.		
۲	خسته‌تر یا ناتوان‌تر از آن هستم که بتوانم		

بسیاری از کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادم، انجام دهم.			
۳	خسته‌تر یا ناتوان‌تر از آن هستم که بتوانم بیشتر کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادم، انجام دهم.	۱ نسبت به گذشته، انرژی‌ام کمتر شده است.	
۲۱- بی‌علاقگی به امور جنسی		۲ انرژی لازم برای انجام کارهای زیاد را ندارم.	
۰	تغییر تازه‌ای در علاقه من به امور جنسی پدید نیامده است.	۳ انرژی انجام هیچ کاری را ندارم.	
۱ علاقه‌ام به امور جنسی کمتر از گذشته شده است.		۱۶- تغییر در الگوی خواب	
۲	علاقه‌ام به امور جنسی در حال حاضر خیلی کمتر شده است.	۰ در الگوی خواب من، تغییری ایجاد نشده است.	
۳	علاقه به امور جنسی را کاملاً از دست داده‌ام.	۱۱ کمی بیش از حد معمول می‌خوابم.	ف
جمع نمرات صفحه یک: جمع نمرات صفحه دو: نمره کل:		۱ب تا اندازه‌ای کمتر از حد معمول می‌خوابم.	
		۱۲ خیلی بیشتر از حد معمول می‌خوابم.	ف
		۲ب خیلی کمتر از حد معمول می‌خوابم.	
		۱۳ بیشتر قسمت روز را می‌خوابم.	ف
		۳ب صبح‌ها ۱ تا ۲ ساعت زودتر از خواب بیدار می‌شوم و دیگر نمی‌توانم بخوابم.	