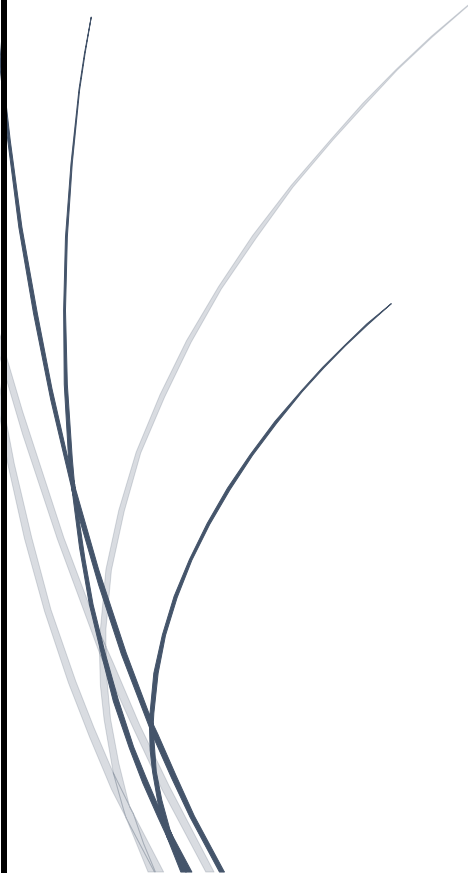


آزمون‌های روانشناختی

# پرسشنامه افسردگی بک

BDI-II



نام و نام خانوادگی: سن: جنسیت: رشته تحصیلی: تاریخ:  
تحصیلات: سابقه تشخیص:

این پرسشنامه حاوی ۲۱ گروه جملات است. لطفاً هر گروه از جملات را به دقت 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 نظر تان 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.

۱- غمگینی	
۰	من احساس غمگینی نمیکنم.
۱	خیلی اوقات، احساس غمگینی میکنم.
۲	همیشه غمگین هستم.
۳	به قدری غمگین هستم که نمی‌توانم تحمل کنم.
۲- بدبینی	
۰	نسبت به آینده، بدبین نیستم.
۱	بیشتر از گذشته، نسبت به آینده بدبین هستم.
۲	انتظار ندارم که اوضاع بر وفق مراد من باشد.
۳	احساس می‌کنم امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می‌شود.
۳- احساس شکست	
۰	احساس نمیکنم فردی شکست خورده‌ام.
۱	بیش از آنچه که سزاوار بودم، شکست خورده‌ام.
۲	وقتی به گذشته‌ام نگاه میکنم، شکست‌های زیادی را میبینم.
۳	احساس میکنم که شخص کاملاً شکست خورده‌ای هستم.
۴- نارضایتی	
۰	به اندازه گذشته، از زندگی لذت میبرم.
۱	دیگر به اندازه گذشته، از زندگی لذت نمی‌برم.
۲	از چیزهایی که در گذشته از آنها لذت می‌بردم، خیلی کم لذت می‌برم.
۳	اصلاً نمی‌توانم از چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردم، هیچ لذتی ببرم.

۵- احساس گناه	
۰	احساس گناه خاصی ندارم.
۱	درباره بسیاری از چیزهایی که در گذشته انجام داده‌ام و یا باید انجام می‌دادم، احساس گناه می‌کنم.
۲	اغلب اوقات احساس گناه می‌کنم.
۳	همواره احساس گناه می‌کنم.
۶- انتظار تنبیه	
۰	احساس نمی‌کنم که دارم تنبیه می‌شوم.
۱	احساس می‌کنم که ممکن است تنبیه شوم.
۲	انتظار تنبیه شدن را دارم.
۳	احساس می‌کنم که دارم تنبیه می‌شوم.
۷- دوست نداشتن خود	
۰	همان احساسی را در مورد خودم دارم که همیشه داشته‌ام.
۱	اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام.
۲	از خودم مایوس شده‌ام.
۳	از خودم بدم می‌آید.
۸- خود سرزنشی	
۰	بیش از حد معمول، خود را مورد انتقاد و سرزنش قرار نمی‌دهم.
۱	بیش‌تر از گذشته، از خودم انتقاد می‌کنم.
۲	بخاطر تمامی اشتباهاتم، از خودم انتقاد می‌کنم.
۳	برای هر اتفاق بدی که می‌افتد، خودم را سرزنش می‌کنم.
۹- افکار خودکشی	
۰	اصلا در فکر آن نیستم که به خودم آسیبی برسانم.
۱	درباره اینکه به خودم آسیبی برسانم فکر می‌کنم، ولی این کار را نمی‌کنم.
۲	دل‌م می‌خواهد خودم را بکشم.
۳	اگر امکان داشت، خودم را می‌کشتم.

۱۰- گریه کردن	
۰	بیشتر از گذشته، گریه نمی‌کنم.
۱	بیشتر از گذشته، گریه می‌کنم.
۲	بخاطر هر چیز کوچکی، گریه می‌کنم.
۳	دل‌م می‌خواهد گریه‌کنم، ولی نمی‌توانم.
۱۱- بی‌قراری	
۰	بیشتر از حد معمول بی‌قرار و تحریک‌پذیر نیستم.
۱	احساس می‌کنم بیش از حد معمول، بی‌قرار و تحریک‌پذیر شده‌ام.
۲	به قدری بی‌قرار و ناراحت هستم که نمی‌توانم آرام بگیرم.
۳	به قدری بی‌قرار و ناراحت هستم که باید دائماً یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.
۱۲- کناره‌گیری اجتماعی	
۰	علاقه‌ام را نسبت به مردم و فعالیت‌ها از دست نداده‌ام.
۱	در مقایسه با قبل، کمتر به مردم و چیزها علاقه دارم.
۲	بیشتر علاقه‌ام را نسبت به مردم و چیزها از دست داده‌ام.
۳	علاقه‌مند شدن به هر چیز برایم دشوار است.
۱۳- بی‌تصمیمی	
۰	تقریباً به خوبی گذشته، تصمیم‌گیری می‌کنم.
۱	تصمیم‌گیری برایم دشوارتر از حد معمول است.
۲	بیشتر از گذشته، در تصمیم‌گیری مشکل دارم.
۳	در گرفتن هر نوع تصمیمی، مشکل دارم.
۱۴- بی‌ارزشی	
۰	احساس می‌کنم که آدم ارزشمندی هستم.
۱	احساس نمی‌کنم به اندازه گذشته، ارزشمند و مفید هستم.
۲	در مقایسه با دیگران، خودم را کم‌ارزش‌تر میدانم.
۳	بی‌نهایت احساس بی‌ارزشی می‌کنم.
۱۵- از دست دادن انرژی	
۰	من به اندازه گذشته، انرژی دارم.
۱	نسبت به گذشته، انرژی‌ام کمتر شده است.
۲	انرژی لازم برای انجام کارهای زیاد را ندارم.
۳	انرژی انجام هیچ کاری را ندارم.

۱۶- تغییر در الگوی خواب	
۰	در الگوی خوابم هیچ تغییری ایجاد نشده است.
۱ الف	کمی بیش‌تر از حد معمول می‌خوابم.
۱ ب	تا حدودی کمتر از حد معمول می‌خوابم.
۲ الف	خیلی بیشتر از حد معمول می‌خوابم.
۲ ب	خیلی کمتر از حد معمول می‌خوابم.
۳ الف	بیشتر اوقات روز را می‌خوابم.
۳ ب	صبح‌ها ۱ تا ۲ ساعت زودتر بیدار می‌شوم و دیگر نمی‌توانم بخوابم.
۱۷- تحریک‌پذیری	
۰	بیش از حد معمول، تحریک‌پذیر نیستم.
۱	بیش از حد معمول، تحریک‌پذیر هستم.
۲	خیلی بیش از حد معمول، تحریک‌پذیر هستم.
۳	همیشه تحریک‌پذیر هستم.
۱۸- تغییر در اشتها	
۰	اشتهایم تغییری نکرده است.
۱ الف	اشتهایم کمتر از حد معمول است.
۱ ب	اشتهایم بیشتر از حد معمول است.
۲ الف	اشتهایم خیلی کمتر از حد معمول است.
۲ ب	اشتهایم خیلی بیشتر از حد معمول است.
۳ الف	اصلاً اشتهایی ندارم.
۳ ب	همیشه میل زیادی به غذا خوردن دارم.
۱۹- اشکال در تمرکز	
۰	تمرکزم به خوبی گذشته است.
۱	نمی‌توانم به خوبی گذشته، تمرکز داشته باشم.
۲	نمی‌توانم فکرم را روی موضوعی به مدت طولانی متمرکز کنم.
۳	احساس می‌کنم نمی‌توانم روی هیچ چیز تمرکز پیدا کنم.

۲۰- خستگی پذیری	
۰	بیش از حد معمول، خسته یا کسل نیستم.
۱	زودتر از حد معمول، خسته یا کسل می‌شوم.
۲	به قدری خسته یا کسل هستم که نمی‌توانم کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادم، انجام دهم.
۳	به قدری خسته یا کسل هستم که نمی‌توانم اغلب کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادم، انجام دهم.
۲۱- کاهش علاقه جنسی	
۰	متوجه تغییر تازه‌ای در علاقه جنسی‌ام نشده‌ام.
۱	کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم.
۲	در حال حاضر خیلی کم به امور جنسی علاقه دارم.
۳	علاقه جنسی‌ام را کاملاً از دست داده‌ام.

جمع کل: