



افسردگی بک

نام و نام خانوادگی: تاریخ: شماره پرونده:

دستور العمل: 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 احساسات شما طی دو 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 (در مورد تغییر الگوی خواب) و شماره ۱۸ (در مورد تغییر اشتها) نیز می‌شود.

<p>۲) بدبینی</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من نسبت به آینده دلسرد نیستم. ۱ من بیشتر از گذشته نسبت به آینده دلسرد هستم. ۲ من انتظار ندارم اوضاع بر وفق مردام باشد. ۳ من احساس می‌کنم برای من امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می‌شود. 	<p>۱) غمگینی</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من احساس غمگینی می‌کنم. ۱ من خیلی اوقات احساس غمگینی می‌کنم. ۲ من همیشه غمگین هستم. ۳ من به قدری غمگین هستم که نمی‌توانم تحمل کنم.
<p>۴) لذت نبردن</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من به اندازه گذشته از زندگی لذت می‌برم. ۱ من به اندازه گذشته از زندگی لذت نمی‌برم. ۲ من از آنچه که قبلاً از آنها لذت می‌بردم خیلی کم لذت می‌برم. ۳ من اصلاً نمی‌توانم از چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردم هیچ لذتی ببرم. 	<p>۳) شکست گذشته</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من احساس نمی‌کنم که فردی شکست خورده هستم. ۱ من بیش از آنچه که باید شکست خورده‌ام. ۲ وقتی به گذشته می‌نگرم، شکست‌های زیادی را می‌بینم. ۳ من احساس می‌کنم به عنوان یک انسان، کاملاً شکست خورده‌ام.
<p>۶) احساس تنبیه</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من احساس نمی‌کنم که دارم تنبیه می‌شوم. ۱ من احساس می‌کنم که شاید تنبیه شده‌ام. ۲ من انتظار تنبیه شدن را دارم. ۳ من احساس می‌کنم که دارم تنبیه می‌شوم. 	<p>۵) احساس گناه</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من به طور خاصی احساس گناه نمی‌کنم. ۱ من در مورد خیلی چیزهایی که انجام داده‌ام و یا باید انجام می‌دادم، احساس گناه می‌کنم. ۲ من اغلب اوقات کاملاً احساس گناه می‌کنم. ۳ من همواره احساس گناه می‌کنم.
<p>۸) خودانتقادی</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من بیشتر از حد معمول از خودم انتقاد نمی‌کنم و یا خودم را مقصر نمی‌دانم. ۱ من بیشتر از گذشته از خودم انتقاد می‌کنم. ۲ من به خاطر تمامی اشتباهاتم از خودم انتقاد می‌کنم. ۳ من خودم را برای هر چیز بدی که اتفاق بیافتد مقصر می‌دانم. 	<p>۷) دوست نداشتن خویش</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من همان احساسی را درباره خودم دارم که همیشه داشته‌ام. ۱ من اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام. ۲ من از خودم مأیوس شده‌ام. ۳ من خودم از خودم بدم می‌آید.



<p>۱۰) گریه کردن</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من بیشتر از گذشته گریه نمی‌کنم. ۱ من بیشتر از گذشته گریه می‌کنم. ۲ من به خاطر هر چیز کوچکی گریه می‌کنم. ۳ من دلم می‌خواهد گریه کنم ولی نمی‌توانم. 	<p>۹) افکار خودکشی یا تمایل به خودکشی</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من هیچ نوع فکری در مورد کشتن خودم ندارم. ۱ من به کشتن خودم فکر کرده‌ام ولی این کار را نمی‌کنم. ۲ من دلم می‌خواهد خودم را بکشم. ۳ اگر این امکان را داشتم خودم را می‌کشتم.
<p>۱۲) از دست دادن علاقه</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من علاقه‌ام را به سایر آدم‌ها یا فعالیت‌ها از دست نداده‌ام. ۱ من در مقایسه با قبل، کمتر به سایر آدم‌ها یا چیزها علاقه‌مندم. ۲ من بیشتر علاقه‌ام را نسبت به سایر آدم‌ها یا چیزها از دست داده‌ام. ۳ علاقه‌مند شدن به هر چیزی برایم دشوار است. 	<p>۱۱) بی‌قراری</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من بیشتر از حد معمول بی‌قرار و تحریک پذیر هستم. ۱ من بیشتر از حد معمول احساس بی‌قراری می‌کنم و تحریک پذیر شده‌ام. ۲ من به قدری بی‌قرار و ناآرام هستم که نمی‌توانم آرام باقی بمانم. ۳ من به قدری بی‌قرار و ناآرام هستم که باید دائماً یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.
<p>۱۴) بی‌ارزشی</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من احساس نمی‌کنم که بی‌ارزش هستم. ۱ من خودم را به اندازه گذشته ارزشمند و مفید نمی‌بینم. ۲ من احساس می‌کنم که در مقایسه با سایر آدم‌ها کم ارزشتر هستم. ۳ من بی‌نهایت احساس بی‌ارزشی می‌کنم. 	<p>۱۳) بی‌تصمیمی</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من تقریباً به خوبی گذشته تصمیم‌گیری می‌کنم. ۱ به نظرم می‌رسد که تصمیم‌گیری برایم مشکل‌تر از حد معمول است. ۲ من در تصمیم‌گیری بیشتر از گذشته مشکل دارم. ۳ من در گرفتن هر نوع تصمیمی مشکل دارم.
<p>۱۶) تغییر در الگوی خواب</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من هیچ تغییری در سبک خوابیدنم تجربه نکرده‌ام. ۱ من تا حدودی بیشتر از حد معمول می‌خوابم یا من تا حدودی کمتر از حد معمول می‌خوابم. ۲ من خیلی بیشتر از حد معمول می‌خوابم یا خیلی کمتر از حد معمول می‌خوابم. ۳ من بیشتر اوقات روز را می‌خوابم یا یک الی دو ساعت زودتر بیدار می‌شوم و نمی‌توانم مجدداً بخوابم. 	<p>۱۵) از دست دادن انرژی</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من به اندازه گذشته انرژی ندارم. ۱ من کمتر از گذشته انرژی دارم. ۲ من به آن اندازه انرژی ندارم که خیلی کار کنم. ۳ آن قدر بی‌انرژی هستم که نمی‌توانم هیچ کاری انجام دهم.
<p>۱۸) تغییر در اشتها</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من هیچ تغییری در اشتهايم تجربه نمی‌کنم. ۱ اشتهای من تا حدودی کمتر از حد معمول است یا اشتهای من تا حدودی بیشتر از حد معمول است. ۲ اشتهای من به مراتب کمتر از گذشته است یا به مراتب بیشتر از حد معمول است. ۳ اصلاً اشتها ندارم یا همیشه اشتهای به غذا دارم. 	<p>۱۷) تحریک‌پذیری</p> <ul style="list-style-type: none"> ۰ من بیشتر از حد معمول تحریک‌پذیر نیستم. ۱ من بیشتر از حد معمول تحریک‌پذیر هستم. ۲ من به مراتب بیشتر از حد معمول تحریک‌پذیر هستم. ۳ من تمام مدت تحریک‌پذیر هستم.

