



افسردگی بک (BDI)

شماره پرونده:

تاریخ:

نام و نام خانوادگی:

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 کم‌ارزشتر 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.



<p>۲۰) خستگی یا کسالت</p> <ul style="list-style-type: none">۰ من بیشتر از حد معمول خسته یا کسل نیستم.۱ زودتر و بیشتر از حد معمول خسته یا کسل می‌شوم.۲ من به قدری خسته یا کسل می‌شوم که نمی‌توانم بسیاری از کارهایی را که قبلاً می‌کردم، انجام دهم.۳ من به قدری خسته یا کسل می‌شوم که نمی‌توانم اغلب کارهایی را که قبلاً می‌کردم، انجام دهم.	<p>۱۹) اشکال در تمرکز</p> <ul style="list-style-type: none">۰ من می‌توانم به خوبی گذشته تمرکز داشته باشم.۱ من نمی‌توانم به خوبی همیشه تمرکز داشته باشم.۲ خیلی سخت است که فکرم را روی هر چیزی به مدت طولانی متمرکز کنم.۳ من متوجه شده‌ام که نمی‌توانم روی هیچ چیزی تمرکز کنم.
	<p>۲۱) از دست دادن علاقه جنسی</p> <ul style="list-style-type: none">۰ من متوجه تغییر تازه‌ای در علاقه جنسی‌ام نشده‌ام.۱ من کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم.۲ من در حال حاضر به مراتب کمتر به امور جنسی علاقه دارم.۳ من علاقه جنسی‌ام را کاملاً از دست داده‌ام.

www.rohmi.net



افسردگی بک (BDI)

پرسشنامه افسردگی بک (وارد^۱، مندلسون^۲، موک^۳ و ارباف^۴، ۱۹۶۱؛ به نقل از استیر^۵ و بک، ۱۹۸۸) به طور گسترده‌ای برای ارزیابی شدت افسردگی در بیماران با تشخیص روانپزشکی و همچنین برای بیماریابی در جمعیت بهنجار، به کار گرفته است.

پرسشنامه افسردگی بک به منظور سنجش بازخوردها و نشانه‌های فراوانی که بیماران افسرده نشان می‌دهند، ساخته شده است در جریان روان‌درمانی بک مشاهده منظمی ترتیب داد و نشانه‌ها و نگرش‌های مشخص بیماران افسرده را ثبت کرد. او گروهی از نشانه‌ها و نگرش‌ها را که مختص افسردگی بودند. همسان با توصیف‌های منابع روانپزشکی افسردگی بودند، انتخاب کرد. از این طریق ۲۱ نشانه و نگرش شناسایی شدند و هر کدام به وسیله ۴ یا ۵ جمله کوتاه براساس شدت تنظیم شدند. ارزش عدد صفر تا سه برای هر جمله، نشان دهنده شدت درجه تعیین شده است. این مواد و وزن‌های آنها به طور منطقی انتخاب شدند (لطفی افشار، ۱۳۷۶).

محتوای پرسشنامه افسردگی بک، به طور جامع شامل نشانه‌شناسی افسردگی است. اما بیشتر بر محتوای شناختی تأکید دارد. ۲ ماده به عاطفه، ۱۱ ماده به شناخت، ۲ ماده به رفتارهای آشکار، ۵ ماده به نشان‌های جسمی و ۱ ماده به نشانه‌های میان فردی اختصاص یافته است (استیر و بک، ۱۹۸۸).

این مواد برای ارزیابی شدت افسردگی انتخاب شده‌اند و براساس نظریه اختصاصی افسردگی، انتخاب نشده‌اند. ۲۱ نشانه و نگرش پرسشنامه افسردگی بک عبارتند از: (الف) خلق، (ب) بدبینی، (پ) احساس شکست، (ت) فقدان رضایت، (ث) احساس گناه، (د) گریه، (ذ) تحریک‌پذیری، (ر) کناره‌گیری اجتماعی، (ز) تردید، (ژ) تحریف تصویر بدن، (س) بازداری کارکردن، (ش) اختلال خواب، (ص) خستگی‌پذیری، (ض) بی‌اشتهایی، (ط) کاهش وزن، (ظ) اشتغال خاطر جسمی و (ع) فقدان زیست مایه (بک، استیر و گاربین^۶، ۱۹۸۸).

بک و بیمسدرفر^۷ (۱۹۷۴؛ به نقل از بک و استیر، ۱۹۸۸) اصرار داشتند که نمره برش پرسشنامه افسردگی بک باید براساس تصمیمات بالینی صورت پذیرد. مرکز شناخت درمانی، راهنمای نقطه برش برای تشخیص اختلال‌های عاطفی منتشر کرده است. طبق این راهنما نمره کمتر از ۱۰، حداقل افسردگی است. نمره ۱۰ تا ۱۸ افسردگی خفیف یا متوسط، نمره ۱۹ تا ۲۹ افسردگی متوسط شدید و نمره ۳۰ تا ۶۳ افسردگی شدید را نشان می‌دهند.

بک، استیر و گاربین (۱۹۸۸) مطالعات پژوهشی عمده‌ای را که در طول ۲۵ سال بر روی پرسشنامه افسردگی بک صورت گرفته است، بررسی کردند. آنها اظهار کردند که پرسشنامه افسردگی بک همسانی درونی (ضریب آلفا) ۰/۸۷ بود و پایایی آن به روش بازآزمایی بیش از ۰/۶۰ بود. اعتبار همزمان پرسشنامه افسردگی بک با شاخص‌های دیگر درجه‌بندی افسردگی بالا است. پرسشنامه افسردگی بک با سنجش بالینی افسردگی و خودسنجی‌های دیگر روانپزشکی همبستگی مثبت بالایی دارد. میانگین پرسشنامه افسردگی بک با مقیاس درجه‌بندی روانپزشکی هامیلتون^۸ (HRSD)، مقیاس خودسنجی زونگ^۹، مقیاس افسردگی پرسشنامه شخصیتی چند وجهی مینه سوتا (MMPI-D)^{۱۰}، مقیاس

¹ - Ward

³ - Mock

⁵ - Steer

⁷ - Beamesderfer

⁹ - Zung self-Reported Depression Scale

² - Mendelson

⁴ - Erbaugh

⁶ - Garbin

⁸ - Hamilton Psychiatric Rating Scale for Depression (HRSD)

¹⁰ - MMPI-Depression Scale



فهرست صفات عاطفی چندگانه افسردگی (CMAACL-D)^۱ و SCL-90-R در بیماران روانپزشکی بیش از ۰/۶۰ است (استیر و بک، ۱۹۸۸).

در ایران ضریب همبستگی هر بخش با نمره کل آزمون بین ۵۲٪ تا ۵۸٪ و ضریب همسانی درونی آن ۵۵٪ گزارش شده است (پورشهباز، ۱۳۷۲). پایایی پرسشنامه افسردگی بک در تحقیقی دیگر بر روی ۳۷۵ نفر از افراد عادی جامعه با روش بازآزمایی ۴ ماهه در ایران ۰/۴۹ گزارش شده است (یکه یزدان دوست، ۱۹۸۸؛ به نقل از ذوالفقاری، ۱۳۷۷).

پرسشنامه افسردگی بک ویرایش دوم (بک، استیر و براون، ۱۹۹۶) شکل بازنگری شده پرسشنامه افسردگی بک BDI است که جهت سنجش شدت افسردگی تدوین شده بود (بک، ۱۹۷۸). ویرایش دوم پرسشنامه افسردگی بک در مقایسه با ویرایش اول بیشتر با DSM-IV همخوان است. علاوه بر این ویرایش دوم این پرسشنامه تمامی عناصر افسردگی براساس نظریه شناختی افسردگی را نیز پوشش می‌دهد. این پرسشنامه نیز همانند ویرایش نخست از ۲۱ ماده تشکیل شده است که آزمودنی برای هر ماده یکی از چهار گزینه‌ای را که نشان‌دهنده شدت آن علامت افسردگی در مورد خودش است، برمی‌گزیند. هر ماده نمره‌ای بین صفر تا سه می‌گیرد و به این ترتیب نمره کل پرسشنامه دامنه‌ای از صفر تا شصت و سه دارد. پرسشنامه افسردگی بک ویرایش دوم چهار ماده از ویرایش قبلی را ندارد و به جای آنها ماده‌های دیگری در پرسشنامه افزوده شده‌اند. همچنین در این پرسشنامه دو ماده به گونه‌ای ویرایش شده‌اند که به شدت افسردگی بیشتر حساس باشند. این پرسشنامه قابل استفاده در جمعیت ۱۳ سال به بالا بوده و نقاط برشی به شرح زیر برای آن در نظر گرفته شده است: افسردگی جزئی، نمره ۱۳-؛ افسردگی خفیف، نمره ۱۹-۱۴؛ افسردگی متوسط، نمره ۲۸-۲۰؛ و افسردگی شدید، نمره ۶۳-۲۹. BDI-II نقطه برشی را به عنوان عدم وجود افسردگی معرفی نمی‌کند. مطالعات روانسنجی انجام شده بر روی پرسشنامه افسردگی بک ویرایش دوم، پایایی، اعتبار و ساخت عاملی مطلوبی را برای این پرسشنامه گزارش می‌کنند و به طور کلی این پرسشنامه جانشین خوبی برای ویرایش اول پرسشنامه افسردگی بک محسوب می‌شود (دوزوا، دابسون، و آهنبرگ^۲، ۱۹۸۸؛ بک، استیر و براون، ۱۹۹۶). مشخصات روانسنجی این پرسشنامه در یک نمونه ۹۴ نفری در ایران بدین شرح بوده است: ضریب آلفا ۰/۹۱، ضریب همبستگی میان دو نیمه ۰/۸۹، ضریب بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۹۴. در همین مطالعه مقدماتی همبستگی آن با پرسشنامه افسردگی بک ویرایش اول (بک و همکاران، ۱۹۹۶)، ۰/۹۳ بود. در این پژوهش این پرسشنامه به منظور تعیین شدت افسردگی مورد استفاده قرار گرفت.

پرسشنامه‌ی افسردگی بک ویرایش دوم (بک و همکاران، ۱۹۹۶) شکل بازنگری شده‌ی پرسشنامه افسردگی بک (BDI) است که جهت سنجش شدت افسردگی تدوین شده بود (بک، براون، استیر، ادلسون^۳ و ریسکیند^۴، ۱۹۷۸). این ویرایش در مقایسه با ویرایش اول بیشتر با DSM-IV همخوان است و علاوه بر آن، تمامی عناصر افسردگی را براساس نظریه‌ی شناختی افسردگی پوشش می‌دهد. این پرسشنامه نیز همانند ویرایش نخست از ۲۱ ماده تشکیل شده است که بیمار برای هر ماده یکی از چهار گزینه‌ای را که نشان‌دهنده‌ی شدت آن علامت افسردگی در مورد خودش است، برمی‌گزیند. هر ماده نمره‌ای بین صفر تا سه می‌گیرد و به این ترتیب نمره‌ی کل پرسشنامه دامنه‌ای از صفر تا شصت و سه دارد. این پرسشنامه قابل استفاده در جمعیت ۱۳ سال به بالا بوده و نقاط برش آن که توسط قاسم‌زاده، مجتبیایی، کرم قدیری و ابراهیم‌خانی (۲۰۰۵) تعیین شده است به شرح زیر می‌باشد:

- عدم افسردگی - نمره‌ی ۹-۰

- افسردگی مرزی - نمره‌ی ۱۴-۱۰

^۱ - Multiple Affective Adjective Checklist Depression Scale (CMAACL-D)

^۲ - Ahnberg

^۳ - Edelson

^۴ - Riskind