

پرسشنامه افسردگی بک – فرم کوتاه

Beck Depression short Inventory (BDI-S)

در این پرسشنامه ۱۳ گروه سوال وجود دارد و هر گروه بیان کننده حالتی در فرد است . عبارت های هر گروه را به دقت بخوانید سپس عبارتی را انتخاب کنید که بهتر از همه احساس کنونی شما را بیان می کند، یعنی آن چه را که در زمان اجرای تست احساس می کنید. سپس دور عدد مقابل آن عبارت یک دایره بکشید.

(۱)
<p>۳. آن قدر غمگین یا بدبختم که دیگر تحملش را ندارم.</p> <p>۲. همیشه غمگین یا گرفته ام و نمی توانم خود را از این وضع خلاص کنم.</p> <p>۱. من غمگین یا گرفته ام</p> <p>۰. من غمگین نیستم.</p>
(۲)
<p>۳. من احساس می کنم که به آینده امیدی نیست و اوضاع بهتر نخواهد شد.</p> <p>۲. من احساس می کنم هیچ امیدی به آینده ندارم.</p> <p>۱. من نسبت به آینده مایوسم</p> <p>۰. من نسبت به آینده بدبین یا مایوس نیستم.</p>
(۳)
<p>۳. من احساس می کنم شخصی شکست خورده ام.</p>

۲. من هر چه به گذشته می نگرم چیزی جز شکست نمی یابم.

۱. من احساس می کنم بیش از یک شخص متوسط در زندگی با شکست مواجه شده ام.

۰. من خود را شکست خورده نمی دانم.

(۴)

۳. من از همه چیز ناراضی ام.

۲. دیگر هیچ چیز مرا راضی نمی کند.

۱. من از چیزهایی که لذت می بردم ، دیگر لذت نمی برم.

۰. من نارضایتی خاصی ندارم.

(۵)

۳. انگار احساس می کنم که بسیار بد و بی ارزش هستم.

۲. من احساس می کنم که کاملاً گنه کارم.

۱. من اغلب اوقات احساس می کنم که بد یا بی ارزشم.

۰. من احساس گنه کاری خاصی ندارم.

(۶)

۳. من از خود نفرت دارم.

۲. من از خودم بیزارم.

۱. من از خودم نا امیدم.

۰. من نا امید نیستم.

(۷)

۳. اگر امکان داشت خود را می کشتم.

۲. من نقشه های مشخصی برای خودکشی دارم.

۱. من احساس می کنم بهتر است بمیرم.

۰. من به هیچ وجه به فکر آسیب رساندن به خود نیستم.

(۸)

۳. من تمام علاقه ام را نسبت به مردم از دست داده ام و هیچ توجهی به آنها ندارم.

۲. من علاقه ام را تا حد زیادی نسبت به مردم از دست داده ام و فقط اندک احساسی نسبت به آنها دارم.

۱. من اکنون کمتر از گذشته نسبت به مردم علاقه دارم.

۰. من علاقه ام را نسبت به مردم از دست نداده ام.

(۹)

۳. من دیگر نمی توانم هیچ تصمیمی بگیرم.

۲. برای من تصمیم گرفتن مشکل است.

۱. من سعی می کنم تصمیم گیری خود را به تاخیر بیاورم.

۰. من مثل همیشه می توانم به خوبی تصمیم بگیرم.

(۱۰)

۳. من احساس می کنم زشت یا زنده ام.

۲. من احساس می کنم که وضع ظاهر من دائما در تغییر است و باعث می شود در نظر دیگران جذاب نباشم.

۱. من از این که پیر یا غیر جذاب به نظر می رسم، نگرانم.

۰. من احساس نمی کنم به نظر دیگران بدتر از گذشته باشم.

(۱۱)

۳. من اصلا نمی توانم کار کنم.

۲. من برای انجام هر کاری باید خیلی به خود فشار بیاورم.

۱. برای من شروع یک کار مستلزم کوششی فوق العاده است.

۰. من می توانم مثل گذشته کار کنم.

(۱۲)

۳. من خسته تر از آنم که بتوانم کاری انجام دهم.

۲. من با انجام هر کاری خسته می شوم.

۱. من خیلی زودتر از گذشته خسته می شوم.

۰. من بیش از حد معقول خسته نمی شوم.

(۱۳)

۳. من دیگر به هیچ وجه اشتها ندارم.

۲. حالا دیگر اشتهای من خیلی بدتر شده است.

۱. اشتهای من دیگر به خوبی گذشته نیست.

۰. اشتهای من بدتر از حد معمول نیست.