



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

پرسشنامه افسردگی بک

این پرسشنامه از گروههای جملات تشکیل می شود. همه جملات گروهها را به دقت بخوانید و در خانه مربوط به جمله ای که احساس فعلی شما را بهتر منعکس میکند، X بگذارید.

۱.

- خود را غمگین احساس نمی کنم .
- خود را دل گرفته احساس می کنم .
- خود را همیشه دل گرفته یا غمگین احساس میکنم و نمی توانم به حالت عادی برگردم.
- به قدری خود را غمگین یا بی نشاط احساس میکنم که ناراحت می شوم .
- به قدری خود را غمگین یا بی نشاط احساس میکنم که تحملش را ندارم .

۲.

- نسبت به آینده بدبین یا ناامیدی خاصی ندارم .
- نسبت به آینده نا امید هستم
- احساس میکنم که هیچ امیدی به آینده ندارم .
- احساس می کنم که هرگز نخواهم توانست مشکلات را تحمل کنم .
- احساس میکنم که آینده نا امید کننده است و هیچ چیزی بهتر نخواهد شد .

۳.

- احساس نمی کنم که شکست خوره ام .
- احساس می کنم که شکست خورده تر از نصف مردم هستم .
- احساس میکنم که کارهای با ارزش و معنی دار بسیار کمی انجام داده ام .
- وقتی به گذشته فکر می کنم غیر از شکستهای زیاد چیز دیگری نمی بینم .
- احساس می کنم که شخص کاملاً شکست خورده ای هستم .

۴.

- نارضایتی خاصی ندارم
- در اکثر مواقع احساس بی حوصلگی میکنم .
- مثل گذشته برای هیچ چیزی خوشحال نمی شوم .
- از هیچ چیزی احساس رضایت نمی کنم .
- به طور کلی ناراضی هستم .



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

۵.

- خود را گناه کار احساس نمی‌کنم.
- خود را معمولاً بد و بی لیاقت احساس می‌کنم .
- معمولاً خود را گناه کار احساس می‌کنم .
- تقریباً همیشه خود را بد و بی لیاقت احساس می‌کنم .
- خود را خیلی بد یا خیلی بی لیاقت احساس می‌کنم .

۶.

- احساس نمی‌کنم که تنبیه می‌شوم .
- احساس میکنم که برایم اتفاق بدی خواهد افتاد .
- احساس میکنم که تنبیه میشوم یا تنبیه خواهم شد.
- احساس میکنم که سزاوار تنبیه شدن هستم .
- می‌خواهم که تنبیه شوم .

۷.

- احساس نمی‌کنم که سرخورده‌ام.
- احساس می‌کنم که سرخورده‌ام.
- خودم را دوست ندارم .
- از خودم بیزارم .
- نسبت به خود کینه دارم .

۸.

- احساس نمی‌کنم که بدتر از دیگران هستم .
- به خاطر ضعفها و خطاهایی که دارم از خود انتقاد می‌کنم
- خود را به خاطر خطاهایم سرزنش می‌کنم .
- هر اتفاق بدی که می‌افتد خود را سرزنش می‌کنم .



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

۹.

- به این فکر نیستم که آسیبی به خود برسانم .
- فکرهای آسیب رساندن به خود دارم اما به مرحله اجرا در نمی آورم
- احساس میکنم که اگر بمیرم بهتر است .
- احساس می کنم که اگر بمیرم خانواده ام راحت خواهد شد .
- برای خود کشتی طرحهای روشنی دارم
- اگر بتوانم خودم را می کشم .

۱۰.

- بیشتر از حد معمول گریه نمی کنم .
- نسبت به گذشته بیشتر گریه می کنم .
- در حال حاضر همیشه گریه میکنم نمی توانم گریه نکنم .
- قبلا می توانستم گریه کنم اما حالا نمی توانم گریه کنم حتی اگر بخواهم .

۱۱.

- حال که عادت کرده ام دیگر عصبانی نمی شوم .
- در حال حاضر بیشتر از مواقع عادی ناراحت یا عصبانی می شوم .
- به طور دائم عصبانی می شوم .
- در اثر چیزهایی که معمولا مرا عصبانی میکردند دیگر عصبانی نمی شوم .

۱۲.

- علاقه خود نسبت به مردم را از دست نداده ام .
- نسبت به گذشته کمتر به مردم علاقه دارم
- بیشترین علاقه خود به مردم را از دست داده ام و نمی توانم به آنها احساس داشته باشم.
- همه علاقه خود به مردم را از دست داده ام و اصلا به فکر آنها نیستم .

۱۳.

- مثل گذشته به خوبی تصمیم می گیرم
- سعی میکنم تصمیم گیریها را به عقب بیندازم.
- برای تصمیمی گیری دشواریهای زیادی دارم
- اصلا نمی توانم تصمیم بگیرم



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

۱۴.

- فکر نمیکنم که مثل گذشته زشت به نظر برسم .
- نگرانم که پیر و غیر جذاب به نظر برسم .
- احساس میکنم که تغییرات زیادی کرده ام و غیر جذاب شده ام .

۱۵.

- عملاً می توانم به خوبی گذشته کار کنم
- برای شروع یک کار به تلاشهای زیادی نیاز دارم
- به خوبی گذشته کار نمی کنم .
- برای انجام دادن یک کار خیلی باید به خود فشار بیاورم
- هیچ کاری نمی توانم انجام دهم

۱۶.

- طبق معمول می توانم بخوابم.
- صبحها، خسته تر از معمول از خواب بیدار می شوم .
- یک یا دو ساعت زودتر از معمول بیدار میشوم و به دشواری می توانم دوباره بخوابم .
- هر روز خیلی زود از خواب بیدار میشوم و نمیتوانم بیشتر از پنج ساعت بخوابم

۱۷.

- خسته تر از همیشه نیستم .
- نسبت به گذشته زودتر خسته می شوم .
- هر کاری انجام بدهم خسته می شوم .
- خیلی خسته تر از آن هستم که کاری انجام دهم .

۱۸.

- اشتهایم مثل همیشه خوب است.
- اشتهایم به خوبی همیشه نیست .
- در حال حاضر اشتهای خوبی ندارم
- اصلاً اشتها ندارم .



۱۹.

- در این اواخر وزنم خیلی کم نشده است .
- وزنم بیش از ۲٫۵ کیلو کم شده است .
- وزنم بیش از ۵ کیلو کم شده است .
- وزنم بیش از ۷٫۵ کیلو کم شده است .

۲۰.

- بیش از معمول به فکر سلامتی خود نیستم .
- به فکر دردها و رنجهای یا به فکر دشواریهای هاضمه یا یبوست هستم .
- انقدر به فکر سلامتی و چگونگی حالم هستم که نمی توانم به چیز دیگری فکر کنم .
- تنها به فکر سلامتی خود هستم .

۲۱.

- در علاقه خود به مسائل جنسی هیچ تغییری احساس نکرده ام
- نسبت به گذشته کمتر به مسائل جنسی علاقه دارم
- در حال حاضر به مسائل جنسی کمتر علاقه دارم .
- علاقه خود به مسائل جنسی را به طور کامل از دست داده ام.

