پرسشنامه افسردگی بک BDI –II

نام و نام خانوادگی : سن : جنس : تاریخ : شغل :

تحصیلات : شماره بیمار : زمان شروع : زمان خاتمه :

دستور العمل : این پرسشنامه حاوی 21 گروه جملات است . لطفا هر گروه ا ز جملات را به دقت بخوانید . سپس در هر گروه ا ز جملات یک جمله را انتخاب کنید که بهتر ا ز همه گویای احساسات شما طی دو هفته گذشته تا به امروز ا ست . دور شماره کنار جمله ای که انتخاب کرده اید یک دایره بکشید . اگر به نظرتان می رسد که در یک گروه ا ز جملات ، چند جمله به یک اندازه در مورد شما صدق می کند، دور شماره ای را که ا ز همه بالاتر است دایره بکشید. دقت کنید که در هیچ گروه ا ز جملات بیشتر ا ز یک جمله را انتخاب نکنید.

1) غمگینی

 0 من احساس غمگینی نمی کنم

 1 من خیلی اوقات احساس غمگینی می کنم

 2 من همیشه غمگین هستم

3 من به قدری غمگین هستم که نمی توانم تحمل کنم

2) بدبینی

0 من نسبت به آینده دلسرد نیستم.

1 من بیشتر ا ز گذشته نسبت به آینده دلسرد هستم.

2 من انتظار ندارم اوضاع بر وفق مرادم باشد.

3 من احساس می کنم برای من امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می شود.

3) شکست گذشته

0 من احساس نمی کنم که فردی شکست خورده هستم.

1 من بیشتر ا ز آنچه که باید شکست خورده ام .

2 وقتی به گذشته می نگرم ، شکست های زیادی را می بینم .

3 من احساس می کنم به عنوان یک انسان ، یک شکست خورده تمام عیار هستم .

4) لذت نبردن

0 من به اندازه گذشته از زندگی لذت می برم

1 من به اندازه گذشته از زندگی لذت نمی برم

2 من از آنچه که قبلا از آنها لذت می بردم خیلی کم لذت می برم .

3 من اصلا نمی توانم از چیزهای که قبلا از آنها لذت می بردم خیلی کم لذت می برم.

5) احساس گناه

0 من به طور خاصی احساس کناه نمی کنیم

1 من در مورد خیلی چیزهایی که انجام داده ام وباید انجام می داده ام احساس گناه می کنم.

2 من اغلب اوفات کاملا احساس گناه می کنم.

3 من همواره احساس گناه می کنم.

6) احساس تنبیه

0 من احساس نمی کنم که دارم تنبیه می شوم.

1 من احساس می کنم که شاید تنبیه شده ام .

2 من انتظار تنبیه شدن دارم .

3 من احساس می کنم که دارم تنبیه می شوم.

7 ) دوست نداشتن خویش

0 من همان احساسی را درباره خودم دارم که همیشه داشتم

1 من اعتماد به نفسم را ا ز دست داده ام

2 من ا ز خودم مایوس شده ام

3 من ا ز خودم بدم می آید.

8 ) خود انتقادی

0 من بیشتر ا ز حد معمول ا ز خودم انتقاد نمی کنم ویا خودم را مقصر نمی دانم

1 من بیشتر ا ز گذشته از خودم انتقاد می کنم.

2 من به خاطر تمامی اشتباهاتم از خودم انتقاد می کنم

3 من خودم را برای هر چیزبدی که اتفاق بیافتد مقصر می دانم.

9) افکار خودکشی

0 من هیچ نوع فکری در مورد کشتن خودم ندارم.

1 من به کشتن خودم فکر کرده ام ولی این کار را نمی کنم.

2 من دلم می خواهد خودم را بکشم

3 اگر این امکان را داشتم خودم را می کشتم.

10 ) گریه کردن

0 من بیشتر ا ز گذشته گریه نمی کنم

1 من بیشتر ا ز گذشته گریه می کنم

2 من به خاطر هر چیزی کوچکی گریه میکنم

3 من دلم می خواهد گریه کنم ولی نمی توانم.

11) بی قراری

0 من بیشتر از حد معمول بی قرار و تحریک پذیر نیستم.

1 من بیشتراز حد معمول احساس بی قراری می کنم وتحریک پذیر شده ام.

2 من به قدری بی قرار ونا آرام هستم که نمی توانم آرام باقی بمانم.

3 من به قدری بی قرار ونا آرام هستم که باید دائما یا حرکت کنم یا به کا ری مشغول باشم.

12 ) از دست دادن علاقه

0 من علاقه ام را به سایر آدم ها یا فعالیت ا ز دست نداده ام.

1 من در مقایسه با قبل ، کمتر به سایر آدم ها یا چیزها علاقمندم.

2 من بیشتر علاقه ام را نسبت به سایر آدم ها یا چیزها ا ز دست داده ام

3 علاقمند شدن به هر چیزی برایم دشوا ر است

13 ) بی تصمیمی

0 من تقربیا به خوبی گذشته تصمیم گیری می کنم.

1 به نظرم می رسد که تصمیم گیری برایم مشکل تر ا ز حد معمول است

2 من در تصمیم گیری بیشتر ا ز گذشته مشکل دارم.

3 من در گرفتن هر نوع تصمیمی مشکل دارم .

14 ) بی ارزشی

0 من احساس نمی کنم که بی ا رزش هستم

1 من خودم را به اندازه گذشته ارزشمند ومفید نمی بینم .

2 من احساس می کنم در مقایسه با سایر آدم ها کم ارزش تر هستم

3 من بی نهایت احساس بی ارزشی می کنم.

15 ) از دست دادن انرژی

0 من به اندازه گذشته انرژی دارم.

1 من کمتر ا ز گذشته انرژی دارم.

2 من به آن اندازه انرژی ندارم که خیلی کار کنم

3 آن قدر بی انرژی هستم که نمی توانم هیچ کاری انجام دهم

16 ) تغییر در الگوی خواب

0 من هیچ تغییری در سبک خوابیدنم تجربه نکرده ام

1 من تا حدودی بیشتر ا ز حد معمول می خوابم / من تاحدودی کمتر از حد معمول می خوابم .

2 من خیلی بیشتر از حد معمول می خوابم / من خیلی کمتر از حد معمول می خوابم.

3 من بیشتر اوقات روز را می خوابم / من یکی الی دو ساعت زودتر بیدار می شوم ونمی توانم مجددا بخوابم.

17 ) تحریک پذیری

0 من بیشتر ا ز حد معمول تحریک پذیر نیستم.

1 من بیشتر ا ز حد معمول تحریک پذیر هستم.

2 من به مراتب بیش ا ز حد معمول تحریک پذیر هستم.

3 من تمام مدت تحریک پذیر هستم.

18 ) تغییر در اشتها

0 من هیچ تغییری در اشتهایم تجربه نمی کنم.

1 اشتها من تا حدودی کمتر ا ز حد معمول ./ اشتهای من تا حدودی بیشتر ا ز حد معمول است.

2 اشتهای من به مراتب کمتر ا ز گذشته است / اشتهای من به مراتب بیشتر ا ز حد معمول است.

3 من اصلا اشتها ندارم . / من همیشه اشتها به غذا دارم

19 ) اشکال در تمرکز

0 من می توانم به خوبی گذشته تمرکز کنم.

1 من نمی تونم به خوبی گذشته تمرکز داشته باشم

2 خیلی سخت است که فکر را روی هر چیزی به مدت طولانی متمرکز کنم

3 من متوجه شده ام که نمی توانم روی هر چیزی تمرکز کنم.

20 ) خستگی یا کسالت

0 من بیشتر از حد معمول خسته یا کسل نیستم

1 زودتر وبیشتر از حد معمول خسته یا کسل می شوم.

2 من بقدری خسته وکسل می شوم که نمی توانم بسیاری از کارهای راکه قبلا می کردم انجام دهم.

3 من بقدری خسته یا کسل می شوم که نمی توانم اغلب کارهایی را که قبلا می کردم ، انجام دهم.

21 ) از دست دادن علاقه جنسی

0 من متوجه تغییر تازه ای در علاقه جنسی ام نشده ام

1 من کمتر ا ز گذشته به امور جنسی علاقه دارم.

2 من در حال حاضر به مراتب کمتر به امور جنسی علاقه دارم

3 من علاقه جنسی ام را کاملا ا ز دست داده ام .

پرسشنامه افسردگی بک ( I I)

 این پرسشنامه شکل بازنگری شده پرسشنامه افسردگی بک است که برای سنجش شدت افسردگی تدوین شده است. این پرسشنامه با ملاک های افسردگی در چهار مین ویراست راهنمای تشخیصی و آماری اختلات روانی (DSM-IV ) منطبق شده است. پرسشنامه افسردگی بک 21 سئوال دارد و پاسخ های آن بین 0 تا 3 نمره گذاری می شوند، نقاط برش به این صورت است : 0 تا13 نشانگر افسردگی جزئی، 14 تا 19 افسردگی خفیف، 20 تا 28 افسردگی متوسط، و29 تا 63 مشخص کننده افسردگی شدید است. به طور معمول نمره افراد افسرده بالینی در دامنه 12 تا 40 قرار می گیرد. این پرسشنامه با مقیاس درجه بندی افسردگی هامیلتون همبستگی 71/0 + دارد و پایایی باز آزمایی یک هفته ای آن 93/0 است، همسانی درونی این پرسشنامه نیز 91/0 است. مشخصات روانسنجی این پرسشنامه در یک نمونه 94 نفری در ایران به این شرح است گزارش شده است. ضریب آلفا 91/0 وضریب همبستگی میان دونیمه 89/0 و ضریب بآزمایی به فاصله یک هفته 94/0 بوده است( فتی و همکاران 1384). در تحقيق حاضــر، ضرايب پايايي پرسشنامه افسردگی نيز با استفاده از روش آلفاي كرونباخ و تنصيف محاسبه گرديد كه برای کل مقياس به ترتيب 95/0 و 92/0 مي باشد، كه بيانگر ضرايب پايايي مطلوب پرسشنامه ياد شده است. برای تعيين روایی پرسشنامه ياد شده نيز نمره آن را با نمره پرسشنامه اضطراب بک همبسته نموديم، و مشخص گرديد که رابطه مثبت معنی داری بين آنها وجود دارد (001/0 p= و92/0r=).

منابع

**فتی، لادن، بیرشک، بهروز، عاطف وحید، محمد کاظم و دابسون، کیت ( 1384). ساختارهای معنا گذاری طرحواره ها، حالت های هیجانی، پردازش شناختی اطلاعات هیجانی، چاچوب مفهومی. فصلنامه اندیشه ورفتار سال یازدهم، شماره 3 ، 326- 312.**