

## تفسیر پرسشنامه افسردگی بک 21 سوالی

| ردیف | امتیاز | سوالات  |
|------|--------|---|
| ۱    | ۰      | غمگین نیستم   |
|      | ۱      | غمگین هستم  |
|      | ۲      | غم دست بردار نیست   |
|      | ۳      | تحملم را از دست داده ام   |
| ۲    | ۰      | به آینده امیدوارم   |
|      | ۱      | به آینده امیدی ندارم  |
|      | ۲      | احساس می کنم آینده امید بخشی در انتظارم نیست                    |
|      | ۳      | کمترین روزنه امیدی ندارم  |
| ۳    | ۰      | ناکام نیستم   |
|      | ۱      | ناکام تر از دیگرانم   |
|      | ۲      | به زندگی گذشته ام که نگاه می کنم هر چه میبینم شکست و ناکامی است |
|      | ۳      | آدم کاملا شکست خورده ای هستم                                    |
| ۴    | ۰      | مثل گذشته از زندگی راضی هستم                                    |
|      | ۱      | مثل سابق از زندگی لذت نمی برم                                   |
|      | ۲      | از زندگی رضایت واقعی ندارم                                      |
|      | ۳      | از هر کس و هر چیز که بگویی ناراضی هستم                          |
| ۵    | ۰      | احساس تقصیر نمی کنم   |
|      | ۱      | گاهی اوقات احساس تقصیر می کنم                                   |
|      | ۲      | اغلب احساس تقصیر می کنم   |
|      | ۳      | همیشه احساس تقصیر می کنم  |
| ۶    | ۰      | انتظار مجازات ندارم   |
|      | ۱      | احساس می کنم ممکن است مجازات شوم                                |
|      | ۲      | انتظار مجازات دارم  |
|      | ۳      | احساس می کنم مجازات می شوم                                      |

|  |   |    |
|--|---|----|
| از خودم رضایت دارم   | ۰ | ۷  |
| از خود ناراضی هستم   | ۱ |    |
| از خودم بدم می آید   | ۲ |    |
| از خودم متنفرم   | ۳ |    |
| بدتر از سایرین نیستم   | ۰ | ۸  |
| از خودم به خاطر خطاهایم انتقاد می کنم                                  | ۱ |    |
| همیشه خودم را به خاطر خطاهایم سرزنش می کنم                             | ۲ |    |
| برای هر اتفاق بدی خود را سرزنش می کنم                                  | ۳ |    |
| هرگز به فکر خودکشی نمی افتم  | ۰ | ۹  |
| فکر خودکشی به سرم زده اما اقدامی نکرده ام                              | ۱ |    |
| به فکر خودکشی هستم   | ۲ |    |
| اگر بتوانم خودکشی می کنم   | ۳ |    |
| بیش از حد معمول گریه نمی کنم   | ۰ | ۱۰ |
| بیش از گذشته گریه می کنم   | ۱ |    |
| همیشه گریانم   | ۲ |    |
| قبلا گریه می کردم اما حالا با اینکه دلم هم می خواهد نمی توانم گریه کنم | ۳ |    |
| کم حوصله تر از گذشته نیستم   | ۰ | ۱۱ |
| کم حوصله تر از گذشته هستم  | ۱ |    |
| اغلب کم حوصله هستم   | ۲ |    |
| همیشه کم حوصله هستم  | ۳ |    |
| مثل همیشه مردم را دوست دارم  | ۰ | ۱۲ |
| به نسبت گذشته کمتر از مردم خوشم می آید                                 | ۱ |    |
| تا حدود زیادی علاقه ام را به مردم از دست داده ام                       | ۲ |    |
| از مردم قطع امید کرده ام، به آن ها علاقه ای ندارم                      | ۳ |    |
| مانند گذشته تصمیم می گیرم  | ۰ | ۱۳ |
| کمتر از گذشته تصمیم می گیرم  | ۱ |    |

|  |   |    |
|--|---|----|
| نسبت به گذشته تصمیم گیری برایم دشوارتر شده است                                 | ۲ |    |
| قدرت تصمیم گیری ا را از دست داده ام  | ۳ |    |
| جذابیت گذشته ها را ندارم   | ۰ | ۱۴ |
| نگران هستم که جذابیتم را از دست بدهم   | ۱ |    |
| احساس می کنم هر روز که می گذرد جذابیتم را بیشتر از دست می دهم                  | ۲ |    |
| زشت هستم   | ۳ |    |
| به خوبی گذشته کار می کنم   | ۰ | ۱۵ |
| به خوبی گذشته کار نمی کنم  | ۱ |    |
| برای اینکه کاری بکنم به خودم فشار می آورم                                      | ۲ |    |
| دستم به هیچ کاری نمی رود   | ۳ |    |
| مثل همیشه خوب می خوابم   | ۰ | ۱۶ |
| مثل گذشته خوابم نمی برد  | ۱ |    |
| یکی دو ساعتی زودتر از معمول از خواب بیدار می شوم خوابیدن دوباره برایم مشکل است | ۲ |    |
| چند ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار می شوم و دیگر خوابم نمی برد              | ۳ |    |
| بیشتر از گذشته خسته نمی شوم  | ۰ | ۱۷ |
| بیش از گذشته خسته می شوم   | ۱ |    |
| انجام هر کاری خسته ام می کند   | ۲ |    |
| از شدت خستگی هیچ کاری از عهده ام ساخته نیست                                    | ۳ |    |
| اشتهایم تغییری نکرده است   | ۰ | ۱۸ |
| اشتهایم به خوبی گذشته نیست   | ۱ |    |
| اشتهایم خیلی کم شده است  | ۲ |    |
| به هیچ چیز اشتها ندارم   | ۳ |    |
| اخیرا وزن کم نکرده ام  | ۰ | ۱۹ |
| بیش از دو کیلو و نیم وزن کم نکرده ام   | ۱ |    |
| بیش از پنج کیلو از وزن بدنم کم شده است   | ۲ |    |

|   |   |    |
|---|---|----|
| بیش از هفت کیلو وزن کم کرده ام                          | ۳ |    |
| بیش از گذشته بیمار نمی شوم                              | ۰ | ۲۰ |
| از سر درد و دل درد و بیوست کمی ناراحتم                  | ۱ |    |
| به شدت نگران سلامتی خود هستم                            | ۲ |    |
| آنقدر نگران سلامتی خود هستم که دستم به هیچ کاری نمی رود | ۳ |    |
| میل جنسی ام تغییری نکرده است                            | ۰ | ۲۱ |
| میل جنسی ام کمتر شده است                                | ۱ |    |
| میل جنسی ام خیلی کمتر شده است                           | ۲ |    |
| کمترین میل جنسی در من نیست                              | ۳ |    |

### تفسیر پرسشنامه افسردگی بک 21 سوالی

| میزان افسردگی                       | جمع امتیازات |
|-------------------------------------|--------------|
| طبیعی                               | ۱ - ۱۰       |
| کمی افسرده                          | ۱۱ - ۱۶      |
| نیازمند مشورت با روانشناس، روانپزشک | ۱۷ - ۲۰      |
| به نسبت افسرده                      | ۲۱ - ۳۰      |
| افسردگی شدید                        | ۳۱ - ۴۰      |