

تست افسردگی بک | Beck Depression Inventory – BDI-II

۱. معرفی تست

تست افسردگی بک (BDI-II) یکی از معتبرترین ابزارهای سنجش میزان افسردگی است. این پرسشنامه توسط آرون تی. بک و همکاران طراحی شده و در سراسر جهان به عنوان استاندارد طلایی ارزیابی افسردگی استفاده می‌شود. با پاسخ دادن به این تست، می‌توانید شدت علائم افسردگی خود؛ از غمگینی و ناامیدی گرفته تا کاهش انرژی و افت انگیزه، را به شکل دقیق و علمی بسنجید.

- نسخه: ۲۱ آیتم
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ تا ۱۵ دقیقه
- کاربرد: سنجش میزان و شدت افسردگی
- سنین مناسب: نوجوانان ۱۵ به بالا و بزرگسالان

۲. راهنمای تکمیل

این پرسشنامه شامل ۲۱ سؤال در مورد افکار و احساسات شما است که هر کدام ۴ گزینه دارند. شما باید گزینه‌ای را انتخاب کنید که بیشترین تطابق را با افکار و احساسات شما در طول دو هفته گذشته داشته است.

سؤال	اصلاً	کمی	متوسط	شدید
۱ من نسبت به گذشته احساس غمگینی دارم.	۰	۱	۲	۳
۲ من علاقه و لذت خود را از فعالیت‌های روزمره از دست داده‌ام.	۰	۱	۲	۳
۳ من احساس شکست کرده‌ام.	۰	۱	۲	۳
۴ من نسبت به آینده احساس ناامیدی دارم.	۰	۱	۲	۳
۵ من خودم را شکست خورده و ناکام می‌بینم.	۰	۱	۲	۳
۶ من احساس گناه می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۷ من خودم را بی‌ارزش می‌دانم.	۰	۱	۲	۳
۸ من نسبت به خودم احساس تنفر دارم.	۰	۱	۲	۳
۹ من خودم را مسئول بدبختی‌های گذشته می‌دانم.	۰	۱	۲	۳
۱۰ من افکار خودکشی یا مرگ دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۱ من بی‌حوصله و بی‌انرژی هستم.	۰	۱	۲	۳
۱۲ من مشکلات خواب دارم.	۰	۱	۲	۳

۱۳	من احساس خستگی و کاهش انرژی دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۴	من اشتها کم شده یا زیاد شده است.	۰	۱	۲	۳
۱۵	من وزنم کاهش یا افزایش داشته است.	۰	۱	۲	۳
۱۶	من احساس بدنی ناراحت کننده دارم (درد، گرفتگی، سردرد و...).	۰	۱	۲	۳
۱۷	من کاهش علاقه جنسی دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۸	من بی قرار و مضطرب هستم.	۰	۱	۲	۳
۱۹	من تمرکز کافی ندارم.	۰	۱	۲	۳
۲۰	من نارضایتی از خود دارم.	۰	۱	۲	۳
۲۱	من احساس ناتوانی در تصمیم گیری دارم.	۰	۱	۲	۳

۳. روش نمره گذاری

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده اید بدست آمده و نمره ای بین ۰ تا ۶۳ خواهد بود.

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده شدت و سطح افسردگی در افراد است:

- ۰ تا ۱۳: افسردگی خفیف یا عدم وجود افسردگی
- ۱۴ تا ۱۹: افسردگی خفیف تا متوسط
- ۲۰ تا ۲۸: افسردگی متوسط تا شدید
- ۲۹ تا ۶۳: افسردگی شدید

نکته: تست های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ وجه جایگزین تشخیص یا درمان حرفه ای نمی باشند. در صورت مشاهده علائم نگران کننده و برای دریافت مشاوره تخصصی با **دکتر مژگان لطفی**، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

دکتر مژگان لطفی

References:

- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory–II. Psychological Corporation.
- Mostafavi, M., et al. (2005). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory–II (BDI-II) in an Iranian student sample. Iranian Journal of Clinical Psychology, 2(1), 49–60.