

پرسشنامه BDI-II

این پرسشنامه شامل 21 گروه جمله است. لطفا هر گروه از جملات را با دقت بخوانید. سپس در هر گروه یک جمله را انتخاب کنید که بهتر از همه گویای احساس شما طی 2 هفته گذشته تا به امروز است. اگر در یک گروه از جملات، چند جمله در مورد شما صدق می کند، جمله ای را که از همه بالاتر است را انتخاب کنید.

۱- غمگینی

- احساس غمگینی نمی کنم.
- خیلی اوقات احساس غمگینی می کنم.
- همیشه غمگین هستم.
- به قدری غمگین هستم که نمی توانم تحمل کنم.

۲- بدبینی

- نسبت به آینده بدبین نیستم.
- بیشتر از گذشته، نسبت به آینده بدبین هستم.
- انتظار ندارم اوضاع بر وفق مراد من باشد.
- احساس می کنم امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می شود.

۳- احساس شکست

- احساس نمی کنم فردی شکست خورده ام.
- بیش از آنچه که سزاوار بودم، شکست خورده ام.
- وقتی به آینده می نگرم، شکست های زیادی را می بینم.
- احساس می کنم شخص کاملا شکست خورده ای هستم.

۴- نارضایتی

- به اندازه گذشته، از زندگی لذت می برم.
- دیگر به اندازه گذشته از زندگی لذت نمی برم.
- از چیزهایی که در گذشته از آنها لذت می بردم، خیلی کم لذت می برم.
- اصلا نمی توانم از چیزهایی که قبلا از آنها لذت می بردم، هیچ لذتی ببرم.

۵- احساس گناه

- احساس گناه خاصی ندارم.
- در مورد خیلی از چیزهایی که انجام داده ام و یا باید انجام می دادم احساس گناه می کنم.
- اغلب اوقات احساس گناه می کنم.
- همواره احساس گناه می کنم.

۶- انتظار تنبیه

- احساس نمی کنم دارم تنبیه می شوم.
- احساس می کنم ممکن است تنبیه شوم.
- من انتظار تنبیه شدن را دارم.
- احساس می کنم که دارم تنبیه می شوم.

۷- دوست نداشتن خود

- همان احساسی را در مورد خودم دارم که همیشه داشته ام.
- اعتماد به نفسم را از دست داده ام.
- از خودم مأیوس شده ام.
- از خودم بدم می آید.

۸- خود سرزنشی

- بیشتر از حد معمول، خود را مورد انتقاد و سرزنش قرار نمی دهم.
- بیشتر از گذشته، از خودم انتقاد می کنم.
- بخاطر تمامی اشتباهاتم، از خودم انتقاد می کنم.
- برای هر چیز بدی که اتفاق می افتد خود را سرزنش می کنم.

۹- افکار خودکشی

- اصلا در فکر آن نیستم که به خودم آسیبی برسانم.
- درباره اینکه به خودم آسیبی برسانم فکر می کنم، ولی این کار را نمی کنم.
- دلم می خواهد خودم را بکشم.
- اگر امکان داشت، خودم را می کشتم.

۱۰- گریه کردن

- بیشتر از گذشته، گریه نمی کنم.
- بیشتر از گذشته، گریه می کنم.
- بخاطر هر چیز کوچکی، گریه می کنم.
- دلم می خواهد گریه کنم، ولی نمی توانم.

۱۱- بی قراری

- بیش از حد معمول بی قرار و تحریک پذیر نیستم.
- احساس می کنم بیشتر از حد معمول، بی قرار و تحریک پذیر شده ام.
- به قدری بی قرار و ناراحت هستم که نمی توانم آرام بگیرم.
- به قدری بی قرار و ناراحت هستم که باید دایما یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.

۱۲- کناره گیری اجتماعی

- علاقه ام را نسبت به مردم و فعالیت ها از دست نداده ام.
- در مقایسه با قبل، کمتر به مردم و چیزها علاقه دارم.
- بیشتر علاقه ام را نسبت به مردم و چیزها از دست داده ام.
- علاقه مند شدن به هر چیز برایم دشوار است.

۱۳- بی تصمیمی

- تقریبا به خوبی گذشته، تصمیم گیری می کنم.
- تصمیم گیری برایم دشوارتر از حد معمول است.
- بیشتر از گذشته، در تصمیم گیری مشکل دارم.
- در گرفتن هر نوع تصمیمی، مشکل دارم.

۱۴- بی ارزشی

- احساس می کنم آدم ارزشمندی هستم.
- احساس نمی کنم به اندازه گذشته، ارزشمند و مفید باشم.
- در مقایسه با دیگران، خود را کم ارزش تر می دانم.
- بی نهایت احساس بی ارزشی می کنم.

۱۵- از دست دادن انرژی

- من به اندازه گذشته، انرژی دارم.
- نسبت به گذشته، انرژی ام کمتر شده است.
- انرژی لازم برای انجام کارهای زیاد را ندارم.
- انرژی انجام هیچ کاری را ندارم.

۱۶- تغییر در الگوی خواب

- در الگوی خوابم، هیچ تغییری ایجاد نشده است.
- کمی بیشتر از حد معمول می خوابم.
- تا حدودی کمتر از حد معمول می خوابم.
- خیلی بیشتر از حد معمول می خوابم.
- خیلی کمتر از حد معمول می خوابم.
- بیشتر اوقات روز را می خوابم.
- صبح ها یک تا دو ساعت زودتر بیدار می شوم و دیگر نمی توانم بخوابم.

۱۷- تحریک پذیری

- بیش از حد معمول تحریک پذیر نیستم.
- بیش از حد معمول تحریک پذیر هستم.
- خیلی بیش از حد معمول تحریک پذیر هستم.
- همیشه تحریک پذیر هستم.

۱۸- تغییر در اشتها

- اشتهایم تغییری نکرده است.
- اشتهایم کمتر از حد معمول است.
- اشتهایم بیشتر از حد معمول است.
- اشتهایم خیلی کمتر از حد معمول است.
- اشتهایم خیلی بیشتر از حد معمول است.
- اصلا اشتها ندارم.
- همیشه میل زیادی به غذا خوردن دارم.

۱۹- اشکال در تمرکز

- تمرکز به خوبی گذشته است.
- نمی توانم به خوبی گذشته، تمرکز داشته باشم.
- نمی توانم فکر را روی موضوعی به مدت طولانی متمرکز کنم.
- احساس می کنم نمی توانم روی هیچ چیزی تمرکز کنم.

۲۰- خستگی پذیری

- بیش از حد معمول، خسته یا کسل نیستم.
- زودتر از حد معمول، خسته یا کسل می شوم.
- به قدری خسته یا کسل هستم که نمی توانم کارهایی را که قبلا انجام می دادم، انجام دهم.
- به قدری خسته یا کسل هستم که نمی توانم اغلب کارهایی را که قبلا انجام می دادم، انجام دهم.

۲۱- کاهش علاقه جنسی

- متوجه تغییر تازه ای در علاقه جنسی ام نشده ام.
- کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم.
- در حال حاضر خیلی کم به امور جنسی علاقه دارم.
- علاقه جنسی ام را کاملا از دست داده ام.