

تست خودشناسی

این پرسش‌نامه شامل ۲۱ گروه جمله است. خواهشمند است 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 ۲ هفته‌ی گذشته تا به امروز است. سپس دور شماره‌ی کنار جمله‌ای که انتخاب کرده‌اید، یک دایره بکشید. اگر در یک گروه از جملات، چند جمله در مورد شما صدق می‌کند، دور شماره‌ای که از همه بالاتر است، دایره بکشید. دقت کنید در هیچ یک از جملات، بیش‌تر از یک جمله را انتخاب نکنید.

تست افسردگی بک

۱) غمگینی

- ۰- احساس غمگینی نمی‌کنم.
- ۱- خیلی اوقات احساس غمگینی می‌کنم.
- ۲- همیشه غمگین هستم.
- ۳- به قدری غمگین هستم که نمی‌توانم تحمل کنم.

۷) دوست نداشتن خود

- ۰- همان احساسی را در مورد خودم دارم که همیشه داشته‌ام.
- ۱- اعتماد به نفس‌ام را از دست داده‌ام.
- ۲- از خودم مأیوس شده‌ام.
- ۳- از خودم بدم می‌آید.

۲) بدبینی

- ۰- نسبت به آینده بدبین نیستم.
- ۱- بیش‌تر از گذشته، نسبت به آینده بدبین هستم.
- ۲- انتظار ندارم اوضاع بر وفق مراد من باشد.
- ۳- احساس می‌کنم امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می‌شود.

۸) خودسرزنی

- ۰- بیش از حد معمول، خود را مورد انتقاد و سرزنش قرار نمی‌دهم.
- ۱- بیش از گذشته، از خودم انتقاد می‌کنم.
- ۲- به خاطر تمامی اشتباهاتم، از خودم انتقاد می‌کنم.
- ۳- برای هر چیز بدی که اتفاق می‌افتد، خود را سرزنش می‌کنم.

۳) احساس شکست

- ۰- احساس نمی‌کنم فردی شکست خورده‌ام.
- ۱- بیش از آن‌چه سزاوارم بود، شکست خورده‌ام.
- ۲- وقتی به گذشته می‌نگرم، شکست‌های زیادی را می‌بینم.
- ۳- احساس می‌کنم شخص کاملاً شکست‌خورده‌ای هستم.

۹) افکار خودکشی

- ۰- اصلاً در فکر آن نیستم که به خودم آسیبی برسانم.
- ۱- درباره‌ی این که به خودم آسیبی برسانم فکر می‌کنم اما این کار را نمی‌کنم.
- ۲- دلم می‌خواهد خودم را بکشم.
- ۳- اگر امکان داشت، خودم را می‌کشتم.

۴) نارضایتی

- ۰- به اندازه‌ی گذشته، از زندگی لذت می‌برم.
- ۱- دیگر به اندازه‌ی گذشته از زندگی لذت نمی‌برم.
- ۲- از چیزهایی که در گذشته از آن‌ها لذت می‌بردم، خیلی کم لذت می‌برم.
- ۳- اصلاً نمی‌توانم از چیزهایی که قبلاً لذت می‌بردم، لذتی ببرم.

۱۰) گریه کردن

- ۰- بیش‌تر از گذشته، گریه نمی‌کنم.
- ۱- بیش‌تر از گذشته، گریه می‌کنم.
- ۲- به خاطر هر چیز کوچکی، گریه می‌کنم.
- ۳- دلم می‌خواهد گریه کنم اما نمی‌توانم.

۵) احساس گناه

- ۰- احساس گناه خاصی ندارم.
- ۱- در خیلی از چیزهایی که انجام داده‌ام یا باید انجام می‌دادم، احساس گناه می‌کنم.
- ۲- بیش‌تر اوقات احساس گناه می‌کنم.
- ۳- همواره احساس گناه می‌کنم.

۱۱) بی‌قراری

- ۰- بیش‌تر از حد معمول بی‌قرار و تحریک‌پذیر نیستم.
- ۱- احساس می‌کنم بیش‌تر از حد معمول، بی‌قرار و تحریک‌پذیر شده‌ام.
- ۲- به قدری بی‌قرار و ناراحت هستم که نمی‌توانم آرام بگیرم.
- ۳- به قدری بی‌قرار و ناراحت هستم که باید مدام یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.

۶) انتظار تنبیه

- ۰- احساس نمی‌کنم دارم تنبیه می‌شوم.
- ۱- احساس می‌کنم ممکن است تنبیه شوم.
- ۲- من انتظار تنبیه شدن را دارم.
- ۳- احساس می‌کنم که دارم تنبیه می‌شوم.

۱۲) کناره‌گیری اجتماعی

- ۰- علاقه‌ام را نسبت به مردم و فعالیت‌ها از دست نداده‌ام.
- ۱- در مقایسه با قبل، کم‌تر به مردم و چیزها علاقه دارم.
- ۲- بیش‌تر علاقه‌ام را نسبت به مردم و چیزها از دست داده‌ام.
- ۳- علاقه‌مند شدن به هر چیز برایم دشوار است.

۱۳) بی‌تصمیمی

- ۰- تقریباً به‌خوبی گذشته، تصمیم‌گیری می‌کنم.
- ۱- تصمیم‌گیری برایم دشوارتر از حد معمول است.
- ۲- بیش‌تر از گذشته، در تصمیم‌گیری مشکل دارم.
- ۳- در گرفتن هر نوع تصمیمی، مشکل دارم.

۱۴) بی‌ارزشی

- ۰- احساس می‌کنم آدم ارزشمندی هستم.
- ۱- احساس نمی‌کنم به اندازه‌ی گذشته، ارزشمند و مفید هستم.
- ۲- در مقایسه با دیگران، خود را کم‌ارزش‌تر می‌دانم.
- ۳- بی‌نهایت احساس بی‌ارزشی می‌کنم.

۱۵) ازدست دادن انرژی

- ۰- من به اندازه‌ی گذشته، انرژی دارم.
- ۱- نسبت به گذشته، انرژی‌ام کم‌تر شده است.
- ۲- انرژی لازم برای انجام کارهای زیاد را ندارم.
- ۳- انرژی انجام هیچ کاری را ندارم.

۱۶) تغییر در الگوی خواب

- ۰- در الگوی خوابم، هیچ تغییری ایجاد نشده است.
- ۱- الف- کمی بیش‌تر از حد معمول می‌خوابم.
- ۱- ب- تا حدودی کم‌تر از حد معمول می‌خوابم.
- ۲- الف- خیلی بیش‌تر از حد معمول می‌خوابم.
- ۲- ب- خیلی کم‌تر از حد معمول می‌خوابم.
- ۳- الف- بیش‌تر اوقات روز را می‌خوابم.
- ۳- ب- صبح‌ها یک تا دو ساعت زودتر بیدار می‌شوم و دیگر نمی‌توانم بخوابم.

۱۷) تحریک‌پذیری

- ۰- بیش از حد معمول تحریک‌پذیر نیستم.
- ۱- بیش از حد معمول تحریک‌پذیر هستم.
- ۲- خیلی بیش از حد معمول تحریک‌پذیر هستم.
- ۳- همیشه تحریک‌پذیر هستم.

۱۸) تغییر در اشتها

- ۰- اشتهایم تغییری نکرده است.
- ۱- الف- اشتهایم کم‌تر از حد معمول است.
- ۱- ب- اشتهایم بیش‌تر از حد معمول است.
- ۲- الف- اشتهایم خیلی کم‌تر از حد معمول است.
- ۲- ب- اشتهایم خیلی بیش‌تر از حد معمول است.
- ۳- الف- اصلاً اشتها ندارم.
- ۳- ب- همیشه میل زیادی به غذا خوردن دارم.

۱۹) اشکال در تمرکز

- ۰- تمرکز به خوبی گذشته است.
- ۱- نمی‌توانم به خوبی گذشته، تمرکز داشته باشم.
- ۲- نمی‌توانم فکرم را روی موضوعی به مدت طولانی متمرکز کنم.
- ۳- احساس می‌کنم نمی‌توانم روی هیچ چیزی تمرکز کنم.

۲۰) خستگی‌ناپذیری

- ۰- بیش از حد معمول، خسته یا کسل نیستم.
- ۱- زودتر از حد معمول، خسته یا کسل می‌شوم.
- ۲- به قدری خسته یا کسل هستم که نمی‌توانم کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادم، انجام دهم.
- ۳- به قدری خسته یا کسل هستم که نمی‌توانم اغلب کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادم، انجام دهم.

۲۱) کاهش علاقه‌ی جنسی

- ۰- متوجه تغییر تازه‌ای در علاقه‌ی جنسی‌ام نشده‌ام.
- ۱- کم‌تر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم.
- ۲- در حال حاضر خیلی کم به امور جنسی علاقه دارم.
- ۳- علاقه‌ی جنسی‌ام را کاملاً از دست داده‌ام.

کلید تست:

حال، عددهایی که دورشان را خط کشیده‌اید، با هم جمع بزنید و براساس نتیجه‌ی به‌دست آمده به میزان افسردگی خود پی ببرید.

درجه‌ی افسردگی	نمرات
افسردگی جزئی	۰-۱۳
افسردگی خفیف	۱۴-۱۹
افسردگی متوسط	۲۰-۲۸
افسردگی شدید	۲۹-۶۳

منبع: «آزمون‌هان روان‌شناختی» «دکتر علی‌فتحی آشتیانی»
گردآوری و تنظیم: **نوین میرزا ابوالقاسم حکیم**