

Bài TEST đánh giá trầm cảm Beck II (BDI-II)

Tổng quan

Bài test đánh giá mức độ trầm cảm BECK II (BDI-II) gồm có tất cả 21 câu hỏi. Hãy đọc thật kỹ từng câu hỏi và chọn một đáp án phản ánh chính xác nhất tình trạng của bạn trong 2 tuần gần đây (bao gồm cả hôm nay). Mỗi câu hỏi chỉ chọn một đáp án.

Cách tính điểm:

- Mỗi câu hỏi có 4 lựa chọn, tương ứng với điểm từ 0 đến 3.
- Tổng điểm của bài test dao động từ 0 đến 63 điểm.
- Điểm càng cao thì mức độ trầm cảm càng nghiêm trọng.

Điểm số	Đánh giá mức độ trầm cảm
0 - 13	Không có trầm cảm
14 - 19	Trầm cảm nhẹ
20 - 29	Trầm cảm vừa
≥ 30	Trầm cảm nặng

Kết quả của bài test chỉ mang tính chất tham khảo và sàng lọc ban đầu, không thể thay thế cho việc chẩn đoán chính thức của bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý.

Bộ 21 câu hỏi

Câu hỏi 1

- 0 - Tôi không bao giờ cảm thấy buồn.
- 1 - Thỉnh thoảng tôi cảm thấy buồn.
- 2 - Lúc nào tôi cũng cảm thấy buồn và không thể thoát ra được nó.
- 3 - Tôi rất buồn hoặc rất bất hạnh và khổ sở đến mức không thể chịu được.

Câu hỏi 2

- 0 - Tôi hoàn toàn không lo lắng và chán nản về tương lai.
- 1 - Đôi lúc tôi cảm thấy lo lắng và chán nản về tương lai.

- 2 - Tôi cảm thấy mình chẳng có gì mong đợi ở tương lai cả.
- 3 - Tôi cảm thấy tuyệt vọng về tương lai.

Câu hỏi 3

- 0 - Tôi không cảm thấy như bị thất bại.
- 1 - Tôi thấy mình thất bại nhiều hơn những người khác.
- 2 - Nhìn lại cuộc đời, tôi thấy mình đã có quá nhiều thất bại.
- 3 - Tôi cảm thấy mình là một người hoàn toàn thất bại.

Câu hỏi 4

- 0 - Tôi vẫn cảm thấy hứng thú đối với những sở thích của mình trước đây.
- 1 - Tôi ít cảm thấy hứng thú với những sở thích của mình nhiều như trước đây.
- 2 - Tôi hầu như không còn hoặc rất ít hứng thú với những sở thích của mình.
- 3 - Tôi không còn chút thích thú nào nữa.

Câu hỏi 5

- 0 - Tôi hoàn toàn không cảm thấy có tội lỗi gì ghê gớm cả.
- 1 - Tôi cảm thấy tội lỗi với những việc mà tôi đã làm.
- 2 - Phần lớn thời gian tôi cảm thấy mình tội hoặc không xứng đáng.
- 3 - Lúc nào tôi cũng cảm thấy mình có tội.

Câu hỏi 6

- 0 - Tôi không cảm thấy đang bị trừng phạt.
- 1 - Tôi cảm thấy có thể mình sẽ bị trừng phạt.
- 2 - Tôi mong chờ bị trừng phạt.
- 3 - Tôi cảm thấy mình đang bị trừng phạt.

Câu hỏi 7

- 0 - Tôi thấy bản thân mình vẫn như trước kia.
- 1 - Tôi cảm thấy mất dần sự tự tin vào bản thân.
- 2 - Tôi thất vọng với bản thân.
- 3 - Tôi ghét bản thân mình.

Câu hỏi 8

- 0 - Tôi không chỉ trích hoặc đổ lỗi cho bản thân nhiều hơn trước kia.
- 1 - Tôi chỉ trích bản thân nhiều hơn trước đây.
- 2 - Tôi luôn tự trách mình về những lỗi lầm của mình.
- 3 - Tôi luôn tự trách mình về tất cả mọi điều tồi tệ xảy ra.

Câu hỏi 9

- 0 - Tôi không bao giờ có ý nghĩ tự sát.
- 1 - Tôi có ý nghĩ tự sát nhưng tôi sẽ không thực hiện.
- 2 - Tôi muốn tự sát.

3 - Tôi sẽ tự sát nếu có cơ hội.

Câu hỏi 10

0 - Tôi không khóc nhiều hơn trước kia.

1 - Bây giờ tôi hay khóc nhiều hơn trước.

2 - Tôi khóc thậm chí chỉ vì những điều nhỏ nhặt.

3 - Tôi thấy muốn khóc nhưng không thể khóc được.

Câu hỏi 11

0 - Tôi không dễ bồn chồn và căng thẳng hơn bình thường.

1 - Tôi cảm thấy dễ bồn chồn và căng thẳng hơn bình thường.

2 - Tôi cảm thấy bồn chồn và căng thẳng đến mức khó có thể ngồi yên được.

3 - Tôi thấy rất bồn chồn và kích động đến mức phải đi lại liên tục hoặc làm việc gì đó.

Câu hỏi 12

0 - Tôi không mất sự quan tâm đến những người xung quanh hoặc các hoạt động khác.

1 - Tôi ít quan tâm đến những người xung quanh hoặc các hoạt động hơn trước.

2 - Tôi hầu như mất đi sự quan tâm người xung quanh hoặc các hoạt động hơn trước.

3 - Tôi không còn quan tâm đến bất kỳ điều gì nữa.

Câu hỏi 13

0 - Tôi đưa ra quyết định mọi việc cũng tốt như trước đây.

1 - Tôi thấy khó đưa quyết định mọi việc hơn trước đây.

2 - Tôi gặp khó khăn hơn nhiều trong việc đưa ra quyết định so với trước đây.

3 - Tôi chẳng còn có thể quyết định được việc gì nữa.

Câu hỏi 14

0 - Tôi không cảm thấy mình là người vô dụng.

1 - Tôi không cho rằng mình có giá trị và có ích như trước kia nữa.

2 - Tôi cảm thấy mình vô dụng hơn so với những người xung quanh.

3 - Tôi thấy mình là người hoàn toàn vô dụng.

Câu hỏi 15

0 - Tôi có nhiều năng lượng như trước đây.

1 - Tôi có ít năng lượng hơn trước đây.

2 - Tôi không có đủ năng lượng để làm nhiều việc.

3 - Tôi không đủ năng lượng để làm được bất cứ việc gì nữa.

Câu hỏi 16

0 - Tôi chưa hề trải qua bất kỳ thay đổi nào trong giấc ngủ của mình.

- 1 - Tôi ngủ nhiều hơn trước một chút.
- 1 - Tôi ngủ hơi ít hơn trước một chút.
- 2 - Tôi ngủ nhiều hơn trước.
- 2 - Tôi ngủ ít hơn trước.
- 3 - Tôi ngủ hầu hết thời gian trong ngày.
- 3 - Tôi thức dậy 1 - 2 giờ sớm hơn trước và không thể ngủ lại được.

Câu hỏi 17

- 0 - Tôi không cấu kính hơn bình thường.
- 1 - Tôi dễ cấu kính và bực bội hơn bình thường.
- 2 - Tôi dễ cấu kính hơn bình thường rất nhiều.
- 3 - Lúc nào tôi cũng cấu kính.

Câu hỏi 18

- 0 - Tôi không thấy có bất kỳ thay đổi nào về khẩu vị.
- 1 - Tôi ăn kém ngon miệng hơn trước.
- 1 - Tôi ăn ngon miệng hơn trước.
- 2 - Tôi ăn kém ngon miệng hơn trước rất nhiều.
- 2 - Tôi ăn ngon miệng hơn trước rất nhiều.
- 3 - Tôi không thấy thèm ăn chút nào.
- 3 - Lúc nào tôi cũng thấy thèm ăn.

Câu hỏi 19

- 0 - Tôi có thể tập trung tốt như trước đây.
- 1 - Tôi không thể tập trung tốt như trước đây.
- 2 - Thật khó để tôi có thể tập trung lâu vào bất cứ điều gì.
- 3 - Tôi thấy mình không thể tập trung vào bất cứ việc gì.

Câu hỏi 20

- 0 - Tôi không mệt mỏi hơn trước đây.
- 1 - Tôi cảm thấy mệt mỏi hơn trước đây.
- 2 - Hầu như làm bất kỳ việc gì tôi cũng thấy mệt mỏi.
- 3 - Tôi quá mệt mỏi khi làm bất kỳ việc gì.

Câu hỏi 21

- 0 - Tôi không nhận thấy bất kỳ thay đổi nào về sở thích tình dục của mình.
- 1 - Tôi ít quan tâm đến tình dục hơn trước đây.
- 2 - Bây giờ tôi ít quan tâm đến tình dục hơn nhiều.
- 3 - Tôi hoàn toàn mất hứng thú với tình dục.