Rövidített Beck Depresszió Kérdőív (BDI-R)

Kérjük, értékelje az alábbi állításokat önmagára vonatkoztatva az alábbiak szerint!

1. Egyáltalán nem jellemző
2. Alig jellemző
3. Jellemző
4. Teljesen jellemző

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt.
 | 1. 1
 | 1. 2
 | 1. 3
 | 1. 4
 |
| 1. Semmiben nem tudok dönteni többé.
 | 1. 1
 | 1. 2
 | 1. 3
 | 1. 4
 |
| 1. Több órával korábban ébredek, mint szoktam, és nem tudok újra elaludni.
 | 1. 1
 | 1. 2
 | 1. 3
 | 1. 4
 |
| 1. Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak.
 | 1. 1
 | 1. 2
 | 1. 3
 | 1. 4
 |
| 1. Annyira aggódom a testi-fizikai panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni.
 | 1. 1
 | 1. 2
 | 1. 3
 | 1. 4
 |
| 1. Semmiféle munkát nem vagyok képes ellátni.
 | 1. 1
 | 1. 2
 | 1. 3
 | 1. 4
 |
| 1. Úgy látom, hogy a jövő reménytelen és a helyzetem nem fog javulni.
 | 1. 1
 | 1. 2
 | 1. 3
 | 1. 4
 |
| 1. Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok.
 | 1. 1
 | 1. 2
 | 1. 3
 | 1. 4
 |
| 1. Állandóan hibáztatom magam.
 | 1. 1
 | 1. 2
 | 1. 3
 | 1. 4
 |

Értékelés:

A 9 állítás mindegyikét a személy 1-től 4-ig pontozza aszerint, hogy adott állítás milyen mértékben jellemzi.

A pontérték kiszámolása: összpontszám - 9 x 20

Az eredmények értelmezése:

0-9 pont: normál érték,

10-18 pont: enyhe depressziós állapot,

19-25 pont: középsúlyos depressziós állapot,

25 pont fölött: súlyos depressziós állapot valószínűsíthető.