**THANG TRẦM CẢM BECK**

*A.*

0- Tôi không cảm thấy buồn.

1- Tôi cảm thấy rầu rĩ hoặc buồn bã.

2- Tôi luôn cảm thấy buồn bã và không thể nào thoát ra được.

3- Tôi buồn và đau khổ đến mức không thể chịu đựng nổi.

*B.*

0- Tôi chẳng có chuyện gì mà phải chán nản hoặc bi quan về tương lai.

1- Tôi cảm thấy chán nản về tương lai.

2- Tôi không hy vọng gì về tương lai của mình.

3- Tôi cảm thấy tuyệt vọng và tình trạng này chắc sẽ không thể cải thiện được.

*C.*

0- Tôi không có một thất bại nào trong cuộc sống.

1- Tôi có cảm tưởng rằng mình đã thất bại trong cuộc sống nhiều hơn so với những người xung quanh.

2- Trong quá khứ của mình tôi chỉ thấy toàn là thất bại.

3- Tôi có cảm giác mình bị thất bại hoàn toàn trong cuộc sống riêng tư (trong quan hệ với cha mẹ, với chồng (hoặc vợ) và với các con).

*D.*

0- Tôi chẳng cảm thấy có gì đặc biệt mà phải phàn nàn.

1- Tôi không thấy thích thú, dễ chịu với hoàn cảnh xung quanh.

2- Dù làm việc gì tôi thấy chẳng có chút hài lòng nào.

3- Tôi bất bình và không hài lòng với tất cả.

*E.*

0- Tôi không cảm thấy có tội lỗi gì.

1- Tôi thường xuyên cảm thấy mình xấu xa, tồi tệ.

2- Tôi cảm thấy mình có lỗi (có tội).

3- Tôi tự nhận mình là người xấu xa và vô dụng.

*F.*

 0- Tôi không thấy thất vọng về bản thân mình.

1- Tôi thấy thất vọng về chính mình.

2- Tôi thấy ghê tởm bản thân mình.

3- Tôi thấy căm ghét bản thân mình

*G.*

0- Tôi không nghĩ đến việc tự gây hại hoặc làm cho mình đau đớn.

1- Tôi nghĩ rằng cái chết sẽ giúp tôi tự do.

2- Tôi có kế hoạch chính xác để tự tử.

3- Nếu có thể làm được, tôi sẽ tự tử.

*H.*

0- Tôi vẫn quan tâm đến những người khác.

1- Hiện nay tôi thấy mình ít quan tâm đến người khác hơn trước đây.

2- Tôi không còn quan tâm đến người khác nữa và ít có cảm tình đối với họ.

3- Tôi hoàn toàn không quan tâm đến người khác và họ chẳng làm cho tôi bận tâm.

*I.*

0- Tôi vẫn dễ dàng tự mình quyết định công việc.

1- Tôi cố gắng tránh không phải quyết định một việc gì đó.

2- Tôi rất khó khăn khi quyết định trong công việc.

3- Tôi không còn có thể quyết định bất cứ một việc gì, dù là nhỏ nhặt.

*J.*

0- Tôi không thấy mình xấu xí hơn so với trước đây.

1- Tôi cảm thấy sợ khi nghĩ rằng mình già nua, xấu xí.

2- Tôi cảm thấy thường xuyên có sự thay đổi bề ngoài cơ thể mình và điều đó làm cho tôi xấu xí, vô duyên.

3- Tôi có cảm giác là mình xấu xí và gớm ghiếc.

*K.*

0- Tôi làm việc vẫn dễ dàng như trước đây.

1- Tôi thấy mình cần phải cố gắng hơn, mỗi khi bắt đầu làm một việc gì đó.

2- Với bất cứ việc gì, tôi đều thấy mình phải cố gắng rất nhiều mới làm được.

3- Tôi hoàn toàn không thể được làm bất cứ một việc gì.

*L.*

0- Tôi không thấy mệt mỏi hơn so với trước đây.

1- Tôi thấy dễ bị mệt mỏi hơn so với trước đây.

2- Dù làm việc gì tôi cũng thấy mình mệt mỏi.

3- Tôi hoàn toàn không thể làm được bất cứ một việc gì.

*M.*

0- Lúc nào tôi cũng thấy ăn ngon miệng.

1- Tôi ăn không còn ngon miệng như trước đây nữa.

2- Tôi ăn thấy kém ngon miệng hơn so với trước đây rất nhiều.

3- Tôi hoàn toàn không thấy ngon miệng khi ăn.