

NGHIỆM PHÁP BECK

Trong bảng này gồm 21 đề mục được đánh số từ 1 đến 21, ở mỗi đề mục có ghi một số câu phát biểu. Trong mỗi đề mục hãy chọn ra một câu mô tả gần giống nhất tình trạng mà bạn cảm thấy trong 1 tuần trở lại đây, kể cả hôm nay. Khoanh tròn vào con số trước câu phát biểu mà bạn đã chọn. Hãy đừng bỏ sót đề mục nào!

1. 0 Tôi không cảm thấy buồn.
1 Nhiều lúc tôi cảm thấy buồn.
2 Lúc nào tôi cũng cảm thấy buồn.
3 Tôi rất buồn hoặc rất bất hạnh đến mức không thể chịu được.
2. 0 Tôi không nản lòng về tương lai.
1 Tôi cảm thấy nản lòng về tương lai hơn trước.
2 Tôi cảm thấy mình chẳng có gì mong đợi ở tương lai cả.
3 Tôi cảm thấy tương lai tuyệt vọng và tình hình chỉ có thể tiếp tục xấu đi.
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.
4. 0 Tôi còn thích thú với những điều mà trước đây tôi vẫn thường thích.
1 Tôi ít thấy thích những điều mà trước đây tôi vẫn thường ưa thích.
2 Tôi còn rất ít thích thú về những điều trước đây tôi vẫn thường thích.
3 Tôi không còn chút thích thú nào nữa.
5. 0 Tôi hoàn toàn không cảm thấy có tội lỗi gì ghê gớm cả.
1 Phần nhiều những việc tôi đã làm tôi đều cảm thấy có tội.
2 Phần lớn thời gian tôi cảm thấy mình có tội.
3 Lúc nào tôi cũng cảm thấy mình có tội.
6. 0 Tôi không cảm thấy đang bị trừng phạt.
1 Tôi cảm thấy có lẽ mình đang bị trừng phạt.
2 Tôi mong chờ bị trừng phạt.
3 Tôi cảm thấy mình đang bị trừng phạt.
7. 0 Tôi thấy bản thân mình vẫn như trước kia.

- 1 Tôi không còn tin tưởng vào bản thân.
- 2 Tôi thất vọng với bản thân.
- 3 Tôi ghét bản thân mình.
8. 0 Tôi không phê phán hoặc đổ lỗi cho bản thân hơn trước kia.
 - 1 Tôi phê phán bản thân mình nhiều hơn trước kia.
 - 2 Tôi phê phán bản thân về tất cả những lỗi lầm của mình.
 - 3 Tôi đổ lỗi cho bản thân về tất cả mọi điều tồi tệ xảy ra.
9. 0 Tôi không có ý nghĩ tự sát.
 - 1 Tôi có ý nghĩ tự sát nhưng không thực hiện.
 - 2 Tôi muốn tự sát.
 - 3 Nếu có cơ hội tôi sẽ tự sát.
10. 0 Tôi không khóc nhiều hơn trước kia.
 - 1 Tôi hay khóc nhiều hơn trước.
 - 2 Tôi thường khóc vì những điều nhỏ nhặt.
 - 3 Tôi thấy muốn khóc nhưng không thể khóc được.
11. 0 Tôi không dễ bòn chòn và căng thẳng hơn thường lệ.
 - 1 Tôi cảm thấy dễ bòn chòn và căng thẳng hơn thường lệ.
 - 2 Tôi cảm thấy bòn chòn và căng thẳng đến mức khó có thể ngồi yên được.
 - 3 Tôi thấy rất bòn chòn và kích động đến mức phải đi lại liên tục hoặc làm việc gì đó.
- 12.0 Tôi không mất sự quan tâm đến những người xung quanh hoặc các hoạt động khác.
 - 1 Tôi ít quan tâm đến mọi người, mọi việc xung quanh hơn trước.
 - 2 Tôi mất hầu hết sự quan tâm đến mọi người, mọi việc xung quanh.
 - 3 Tôi không còn quan tâm đến bất kỳ điều gì nữa.
13. 0 Tôi quyết định mọi việc cũng tốt như trước.
 - 1 Tôi thấy khó quyết định mọi việc hơn trước.
 - 2 Tôi thấy khó quyết định mọi việc hơn trước rất nhiều.
 - 3 Tôi chẳng còn có thể quyết định được việc gì nữa.
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.

- 2 Tôi cảm thấy mình vô dụng hơn so với những người xung quanh.
3 Tôi thấy mình là người hoàn toàn vô dụng.
15. 0 Tôi thấy mình vẫn tràn đầy sức lực như trước đây.
1 Sức lực của tôi kém hơn trước.
2 Tôi không đủ sức lực để làm được nhiều việc nữa.
3 Tôi không đủ sức lực để làm được bất cứ việc gì nữa.
16. 0 Không thấy có chút thay đổi gì trong giấc ngủ của tôi.
1a Tôi ngủ hơi nhiều hơn trước.
1b Tôi ngủ hơi ít hơn trước.
2a Tôi ngủ nhiều hơn trước.
2b Tôi ngủ ít hơn trước.
3a Tôi ngủ hầu như suốt cả ngày.
3b Tôi thức dậy 1-2 giờ sớm hơn trước và không thể ngủ lại được.
17. 0 Tôi không dễ cáu kỉnh và bực bội hơn trước.
1 Tôi dễ cáu kỉnh và bực bội hơn trước.
2 Tôi dễ cáu kỉnh và bực bội hơn trước rất nhiều.
3 Lúc nào tôi cũng dễ cáu kỉnh và bực bội.
18. 0 Tôi ăn vẫn ngon miệng như trước.
1a Tôi ăn kém ngon miệng hơn trước.
1b Tôi ăn ngon miệng hơn trước.
2a Tôi ăn kém ngon miệng hơn trước rất nhiều.
2b Tôi ăn ngon miệng hơn trước rất nhiều.
3a Tôi không thấy ngon miệng một chút nào cả.
3b Lúc nào tôi cũng thấy thèm ăn.
19. 0 Tôi có thể tập trung chú ý tốt như trước.
1 Tôi không thể tập trung chú ý được như trước.
2 Tôi thấy khó tập trung chú ý lâu được vào bất kỳ điều gì.
3 Tôi thấy mình không thể tập trung chú ý được vào bất kỳ điều gì nữa.
20. 0 Tôi không mệt mỏi hơn trước.
1 Tôi dễ mệt mỏi hơn trước.

- 2 Hầu như làm bất kỳ việc gì tôi cũng thấy mệt mỏi.
- 3 Tôi quá mệt mỏi khi làm bất kỳ việc gì.
- 21. 0 Tôi không thấy có thay đổi gì trong hứng thú tình dục.
- 1 Tôi ít hứng thú với tình dục hơn trước.
- 2 Hiện nay tôi rất ít hứng thú với tình dục.
- 3 Tôi hoàn toàn mất hứng thú tình dục.

Trong tập hợp những triệu chứng trên đây, Beck mô tả các triệu chứng về sự ức chế toàn diện các mặt hoạt động tâm thần: cảm xúc, tư duy, hoạt động, v.v. gồm các mục từ 1 đến 15. Các mục này phản ánh những nhận xét tiêu cực về bản thân, về thế giới bên ngoài và về tương lai. Các mục từ 16 đến 21 có liên quan tới các triệu chứng cơ thể: tình trạng ức chế, chậm chạp, mệt mỏi, khó tập trung, rối loạn giấc ngủ.

Như vậy, Beck đã dựng lên một “Tình trạng” với các triệu chứng trầm cảm có được từ các bệnh nhân. Cũng giống như thang đánh giá Hamilton, thang đánh giá trầm cảm của Beck xuất phát trên cơ sở thực tế lâm sàng khi tiếp cận nghiên cứu bệnh nhân. Những thang đánh giá này được coi là các bản câu hỏi tự đánh giá, bản phỏng vấn hàm súc có ý nghĩa trong một thời lượng nhất định khi tiếp xúc với bệnh nhân.

Xây dựng cách đánh giá và cho điểm thang trầm cảm của Beck.

Thang Beck là thang tự đánh giá. Người thầy thuốc yêu cầu đối tượng điền vào một bản câu hỏi, bằng cách khoanh tròn những con số tương ứng với câu trả lời có sẵn do mình tự lựa chọn. Đối tượng có thể khoanh tròn nhiều con số nếu có nhiều câu trả lời có sẵn thích hợp với mình.

Mỗi đề được cấu tạo nên bởi từ 4 đến 6 câu trả lời tương ứng với từ 4 đến 6 mức cường độ triệu chứng nặng hơn dần: từ mức 0 đến mức 3.

Ví dụ, đề mục 15 - lao động khó khăn:

- 0. Tôi có thể làm việc tốt như trước
- 1a. Tôi phải đặc biệt cố gắng để có thể khởi động làm một việc gì.
- 1b. Tôi không làm việc tốt như trước
- 2. Tôi phải cố gắng hết sức để làm một việc gì
- 3. Hoàn toàn không thể làm một việc gì cả

Đề mục 16 - rối loạn giấc ngủ:

- 0. Tôi không thể ngủ tốt như trước
- 1. Tôi ngủ dậy buổi sáng mệt hơn trước

2. Tôi thức dậy 1 -2 giờ sớm hơn trước và thấy khó ngủ lại.

3. Hàng ngày tôi dậy sớm và không thể ngủ hơn 5 tiếng.

Khi tính điểm, thì phải giữ lại điểm cao nhất được chọn trong mỗi loạt câu trả lời. Cộng những điểm cho tất cả 21 đề mục, thì sẽ đạt được điểm tổng cộng cho từng trường hợp. Khoảng cách của thang đánh giá rộng từ 0 đến 39 điểm. Điểm tổng cộng càng cao thì đối tượng được thử nghiệm càng bị rối loạn trầm cảm nặng hơn.

Thang đánh giá này cho phép những nhà lâm sàng sử dụng những ngưỡng điểm khác nhau về mức độ nặng của rối loạn trầm cảm đã được Beckk giữ lại như sau:

+ Điểm tổng cộng đến dưới 13 điểm: không có trầm cảm.

+ Điểm tổng cộng từ 14-19 điểm: trầm cảm nhẹ .

+ Điểm tổng cộng từ 20-29 điểm: trầm cảm vừa.

+ Điểm tổng cộng từ 30 điểm trở lên: trầm cảm nặng.

Như vậy, ngưỡng điểm tổng cộng của thang Beck là 14 được nhiều tác giả chấp thuận, để xác định bệnh nhân có biểu hiện bệnh lý rối loạn trầm cảm.