

Skala Depresji Becka

Kwestionariusz do samodzielnego wypełnienia

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Telefon / PESEL (opcjonalnie): _____

Proszę zaznaczyć jedną odpowiedź w każdym pytaniu (0-3), która najlepiej opisuje Pani/Pana samopoczucie z ostatnich dni.

Pytanie 1

- ☐ 0 Nie jestem smutny ani przygnębiony.
- ☐ 1 Odczuwam często smutek, przygnębienie
- ☐ 2 Przeżywam stale smutek, przygnębienie i nie mogę uwolnić się od tych przeżyć.
- ☐ 3 Jestem stale tak smutny i nieszczęśliwy, że jest to nie do wytrzymania.

Pytanie 2

- ☐ 0 Nie przejmuję się zbytnio przyszłością.
- ☐ 1 Często martwię się o przyszłość.
- ☐ 2 Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka.
- ☐ 3 Czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni.

Pytanie 3

- ☐ 0 Sądzę, że nie popełniam większych zaniedbań.
- ☐ 1 Sądzę, że czynię więcej zaniedbań niż inni.
- ☐ 2 Kiedy spoglądam na to, co robiłem, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań.
- ☐ 3 Jestem zupełnie niewydolny i wszystko robię źle.

Pytanie 4

- ☐ 0 To, co robię, sprawia mi przyjemność.
- ☐ 1 Nie cieszy mnie to, co robię.
- ☐ 2 Nic mi teraz nie daje prawdziwego zadowolenia.
- ☐ 3 Nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności; wszystko mnie nuży.

Pytanie 5

- ☐ 0 Nie czuję się winnym ani wobec siebie, ani wobec innych.
- ☐ 1 Dość często miewam wyrzuty sumienia.
- ☐ 2 Często czuję, że zawiniłem.
- ☐ 3 Stale czuję się winny.

Pytanie 6

- ☐ 0 Sądzę, że nie zasługuję na karę

- ☐ 1 Sądzę, że zasługuję na karę
- ☐ 2 Spodziewam się ukarania
- ☐ 3 Wiem, że jestem karany (lub ukarany)

Pytanie 7

- ☐ 0 Jestem z siebie zadowolony
- ☐ 1 Nie jestem z siebie zadowolony
- ☐ 2 Czuję do siebie niechęć
- ☐ 3 Nienawidzę siebie

Pytanie 8

- ☐ 0 Nie czuję się gorszy od innych ludzi
- ☐ 1 Zarzucam sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy
- ☐ 2 Stale potępiam siebie za popełnione błędy
- ☐ 3 Winię siebie za wszelkie zło, które istnieje

Pytanie 9

- ☐ 0 Nie myślę o odebraniu sobie życia
- ☐ 1 Myślę o samobójstwie — ale nie mógłbym tego dokonać
- ☐ 2 Pragnę odebrać sobie życie
- ☐ 3 Popełnię samobójstwo, jak będzie odpowiednia sposobność

Pytanie 10

- ☐ 0 Nie płaczę częściej niż zwykle
- ☐ 1 Płaczę częściej niż dawniej
- ☐ 2 Ciągłe chce mi się płakać
- ☐ 3 Chciałbym płakać, lecz nie jestem w stanie

Pytanie 11

- ☐ 0 Nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej
- ☐ 1 Jestem bardziej nerwowy i przykry niż dawniej
- ☐ 2 Jestem stale zdenerwowany lub rozdrażniony
- ☐ 3 Wszystko, co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne

Pytanie 12

- ☐ 0 Ludzie interesują mnie jak dawniej
- ☐ 1 Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej
- ☐ 2 Utraciłem większość zainteresowań innymi ludźmi
- ☐ 3 Utraciłem wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi

Pytanie 13

- ☐ 0 Decyzje podejmuję łatwo, tak jak dawniej
- ☐ 1 Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji
- ☐ 2 Mam dużo trudności z podjęciem decyzji
- ☐ 3 Nie jestem w stanie podjąć żadnej decyzji

Pytanie 14

- ☐ 0 Sądzę, że wyglądam nie gorzej niż dawniej
- ☐ 1 Martwię się tym, że wyglądam staro i nieatrakcyjnie
- ☐ 2 Czuję, że wyglądam coraz gorzej
- ☐ 3 Jestem przekonany, że wyglądam okropnie i odpychająco

Pytanie 15

- ☐ 0 Mogę pracować jak dawniej
- ☐ 1 Z trudem rozpoczynam każdą czynność
- ☐ 2 Z wielkim wysiłkiem zmuszam się do zrobienia czegokolwiek
- ☐ 3 Nie jestem w stanie nic zrobić

Pytanie 16

- ☐ 0 Sypiam dobrze, jak zwykle
- ☐ 1 Sypiam gorzej niż dawniej
- ☐ 2 Rano budzę się 1-2 godziny za wcześnie i trudno jest mi ponownie usnąć
- ☐ 3 Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę usnąć

Pytanie 17

- ☐ 0 Nie męczę się bardziej niż dawniej
- ☐ 1 Męczę się znacznie łatwiej niż poprzednio.
- ☐ 2 Męczę się wszystkim, co robię.
- ☐ 3 Jestem zbyt zmęczony, aby cokolwiek robić.

Pytanie 18

- ☐ 0 Mam apetyt nie gorszy niż dawniej
- ☐ 1 Mam trochę gorszy apetyt
- ☐ 2 Apetyt mam wyraźnie gorszy
- ☐ 3 Nie mam w ogóle apetytu

Pytanie 19

- ☐ 0 Nie tracę na wadze (w okresie ostatniego miesiąca)
- ☐ 1 Straciłem na wadze więcej niż 2 kg
- ☐ 2 Straciłem na wadze więcej niż 4 kg
- ☐ 3 Straciłem na wadze więcej niż 6 kg

Jadam specjalnie mniej, aby stracić na wadze: A. Tak ☐ B. Nie ☐

Pytanie 20

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| ☐ | 0 | Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze |
| ☐ | 1 | Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcie, bóle |
| ☐ | 2 | Stan mojego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę |
| ☐ | 3 | Tak bardzo martwię się o swoje zdrowie, że nie mogę o niczym innym myśleć |

Pytanie 21

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| ☐ | 0 | Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom |
| ☐ | 1 | Jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu) |
| ☐ | 2 | Problemy płciowe wyraźnie mniej mnie interesują |
| ☐ | 3 | Utraciłem wszelkie zainteresowanie sprawami seksu |

Suma punktów: _____ **Uwagi / komentarz:** _____

Od 0 do 11 - I Od 12 do 19 - II Od 20 do 25 - III