

# SKALA DEPRESJI BECKA

Ocena dotyczy:     a. minionego dnia  
                              b. minionego tygodnia  
                              c. minionego miesiąca

**W każdym punkcie należy zakreślić tylko jedną odpowiedź.**

- 
- A.** 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.*
- 
- B.** 0. *Nie przejmuję się zbyt 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.*
- 
- C.** 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.*
- 
- D.** 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.*
- 
- E.** 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 winnym.*
- 
- F.** 0. *Sądzę, że nie zasługuję na karę.*  
1. *Sądzę, że zasługuję na karę.*  
2. *Spodziewam się ukarania.*  
3. *Wiem, że jestem karany (lub ukarany).*
- 
- G.** 0. *Jestem z siebie zadowolony.*  
1. *Nie jestem z siebie zadowolony.*  
2. *Czuję do siebie niechęć.*  
3. *Nienawidzę siebie.*
- 
- H.** 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 wszystko złe, które istnieje.*
- 
- I.** 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.*

- J.** 0. *Nie płaczę częściej niż zwykle.*  
1. *Płaczę częściej niż dawniej.*  
2. *Ciągle chce mi się płakać.*  
3. *Chciałbym płakać, lecz nie jestem w stanie.*
- 
- K.** 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.*
- 
- L.** 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.*
- 
- M.** 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.*
- 
- N.** 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.*
- 
- O.** 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 robić.*
- 
- P.** 0. *Sypiam dobrze, jak dawniej.*  
1. *Sypiam gorzej niż dawniej.*  
2. *Rano budzę się 1-2 godzin za wcześnie i trudno jest mi ponownie usnąć.*  
3. *Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę usnąć.*
- 
- Q.** 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.*
- 
- R.** 0. *Mam apetyt nie gorszy niż dawniej.*  
1. *Mam trochę gorszy apetyt.*  
2. *Apetyt mam wyraźnie gorszy.*  
3. *Nie mam w ogóle apetytu.*
- 
- S.** 0. *Nie tracę na wadze ciała (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: 1. tak, 2. nie.*
- 
- T.** 0. *Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze.*  
1. *Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcie, bóle.*  
2. *Stan mego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę.*  
3. *Tak bardzo martwię się o swoje zdrowie, że nie mogę o niczym innym myśleć.*
- 
- U.** 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:**