

# Skala depresji Becka

## Pytanie 1

- 0 – nie jestem smutny ani przygnębiony
- 1 – odczuwam często smutek i 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 popełnam 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 i 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 winnym

## 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
- 1 – zarzucam sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy
- 2 – stale potępiam siebie za popełnione błędy
- 3 – winię siebie za wszystko złe, 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 – ciągle 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 – stale jestem 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 zainteresowania 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 – sędzę, 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 robić

#### 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

(jeśli odchudzasz się specjalnie to pytanie się nie liczy)

- 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

#### Pytanie 20

- 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

#### 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 zainteresowania sprawami seksualnymi