

SKALA DEPRESJI BECKA¹

do autodiagnozy (wypełnia pacjent)

Prosimy w każdym punkcie o zakreślenie tylko jednej odpowiedzi, która najlepiej oddaje Pani/Pana uczucia podczas ostatnich 7 dni (a nie tylko w dniu dzisiejszym).

- | | | |
|-----------|----|---|
| 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 przyszlnością. |
| | 1. | Często martwię się o przyszlność. |
| | 2. | Obawiam się, że w przyszlności nic dobrego mnie nie czeka. |
| | 3. | Czuję, że przyszlność jest beznadziejna i nic tego nie zmieni. |
| C. | 0. | Sądę, że nie popełniam większych zaniedbań. |
| | 1. | Sądę, 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 winny. |
| F. | 0. | Sądę, że nie zasługuję na karę. |
| | 1. | Sądę, 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 wszelkie zło, 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. | Popelnię 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 zrobić.
P.	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.
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 (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.
T.	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.
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.

¹ Na podstawie publikacji polskiej adaptacji Skali Depresji Becka: Parnowski T., Jernajczyk W. (1977) Inwentarz Depresji Becka w ocenie nastroju osób zdrowych i chorych na choroby afektywne (ocena pilotażowa), *Psychiatria Polska*, 11, str. 417-425. Umieszczono w serwisie www.Psychoterapeuci.biz za zgodą wydawcy: Komitetu Redakcyjno-Wydawniczego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz autorów adaptacji: prof. dr hab. Tadeusza Parnowskiego i dr Wojciecha Jernajczyka. Wyrażamy uprzejme podziękowanie autorom jak również wydawcy. *Beck Depression Inventory (BDI) po raz pierwszy zaprezentowano w: Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M., Mock J., Erbaugh J. (1961), An inventory for measuring depression, Archives of General Psychiatry, 4: str. 53-63).*

SKALA DEPRESJI BECKA¹

klucz do odpowiedzi

ILOŚĆ PUNKTÓW	REZULTAT
0-11	– brak depresji
12-26	– epizod depresyjny o łagodnym nasileniu
27-49	– epizod depresyjny o umiarkowanym nasileniu
50-63	– epizod depresyjny o głębokim nasileniu

Uwaga, w przypadku zaznaczenia w pkt. S odpowiedzi „A”, żadna utrata wagi spośród wymienionych w pkt. S (1,2,3) nie jest punktowana (przyznajemy 0 punktów).

