

Beck Depresyon Ölçeği

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

1-

- Üzgün ve sıkıntılı değilim.
- Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

2-

- Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
- Gelecek için karamsarım.
- Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3-

- Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
- Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
- Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4-

- Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
- Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
- Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
- Her şeyden sıkılıyorum.

5-

- Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
- Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
- Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- Kendimi her zaman suçlu hissediyorum

6-

- Kendimden memnunum.
- Kendimden pek memnun değilim.
- Kendime kızgınım.
- Kendimden nefret ediyorum.

7-

- Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
- Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.
- Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
- Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahatli buluyorum.

8-

- Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
- Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
- Kendimi öldürmek isterdim.
- Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

9-

- İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
- Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
- Çoğu zaman ağlıyorum.
- Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum

10-

- Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
- Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
- Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
- Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.

11-

- Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
- Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
- Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
- Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.

12-

- Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
- Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
- Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
- Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.

13-

- Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.
- Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
- Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
- Kendimi çok çirkin buluyorum.

14-

- Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
- Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
- Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
- Artık hiçbir iş yapamıyorum.

15-

- Uykum her zamanki gibi.
- Eskisi gibi uyuyamıyorum.
- Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
- Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.

16-

- Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
- Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
- Her şey beni yoruyor.
- Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum

17-

- İştahım her zamanki gibi.
- Eskisinden daha iştahsızım.
- İştahım çok azaldı.
- Hiçbir şey yiyemiyorum.

18-

- Son zamanlarda zayıflamadım.
- Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
- Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
- Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.

19-

- Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
- Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
- Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
- Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.

20-

- Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
- Eskisine oranla sekse ilgim az.
- Cinsel isteğim çok azaldı.
- Hiç cinsel istek duymuyorum.

21-

- Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.
- Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilirliğimi düşünüyorum.
- Cezamı çekmeyi bekliyorum.
- Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

Ölçeğin kullanımıyla alakalı telif hakkı olabilir, izin alınması gerekebilir. Ölçeğin kullanımıyla alakalı İstatistik Akademisinin telif hakkı ve kullanım izni verme yetkisi yoktur. Gerekli izinler için sorumluluk araştırmacıya aittir.