

SKALA BECKA

Proszę uważnie przeczytać niniejszy test i w każdym punkcie wybrać tylko jedną odpowiedź, najbardziej pasującą do Pan/i stanu

Proszę jak się Pan/i czuł/a w ciągu: a) ostatniej doby b) ostatniego tygodnia c) ostatniego miesiąca

- 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 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
- 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 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 Decyzję 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 zwykle.
 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 3 kg.
 3 Straciłem na wadze więcej niż 6 kg.
 Jadam specjalnie mniej, żeby stracić na wadze : 0) Tak 1) 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.

Razem punktów: _____

 Czytelny podpis (imię, nazwisko)