



Skala depresji Becka (BDI-II)

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Jest to kwestionariusz mający na celu ocenę nasilenia objawów depresji. W każdym punkcie należy zaznaczyć tylko jedną opcję, która najlepiej określa Państwa samopoczucie w przeciągu ostatnich dwóch tygodni. Jeżeli nie mogą Państwo zdecydować która opcja jest najwłaściwsza, prosimy wybrać tę o wyższym numerze.

1. Smutek

0. Nie jest mi smutno.
1. Jest mi smutno przez dużą część czasu.
2. Jest mi stale smutno.
3. Jest mi stale tak smutno lub nieszczęśliwie, że jest to nie do wytrzymania.

2. Pesymizm

0. Nie martwię się zbyt przyszłością.
1. Martwię się o przyszłość bardziej niż kiedyś.
2. Nie spodziewam się, żeby moje sprawy ułożyły się w przyszłości.
3. Czuję, że nie mam nadziei na przyszłość i będzie mi tylko gorzej.

3. Przeszłe błędy

0. Nie popełniłam/popełniłem większych zaniedbań.
1. Mam na sumieniu więcej błędów, niż powinienem/powinnam.
2. Patrząc wstecz, widzę dużo błędów.
3. Czuję, że jestem totalną porażką.

4. Utrata przyjemności

0. Odczuwam tyle samo przyjemności, co wcześniej.
1. Rzeczy nie sprawiają mi tyle przyjemności, co kiedyś.
2. Czerpię bardzo mało przyjemności z rzeczy, które kiedyś mnie cieszyły.
3. W ogóle nie czerpię przyjemności z rzeczy, które kiedyś mnie cieszyły.

5. Poczucie winy

0. Nie czuję się szczególnie winna/winny czemukolwiek.
1. Mam poczucie winy z powodu wielu rzeczy, które zrobiłam/zrobiłem.
2. Odczuwam winę przez większość czasu.
3. Stale odczuwam winę.

6. Poczucie kary

0. Nie czuję, że jestem obecnie poddawana/poddawany karze.
1. Czuję, że mogę być obecnie poddawana/poddawany karze.
2. Oczekuję ukarania.
3. Czuję, że odbywam właśnie karę.



7. Niechęć do siebie

- 0. Myślę o sobie tak samo jak zawsze.
- 1. Straciłam/straciłem swoją pewność siebie.
- 2. Jestem sobą rozczarowana/rozczarowany.
- 3. Nie lubię siebie.

8. Samokrytycyzm

- 0. Nie krytykuję ani nie obwiniam siebie bardziej niż zwykle.
- 1. Jestem bardziej krytyczna/krytyczny wobec siebie niż kiedyś.
- 2. Krytykuję siebie za wszystkie moje wady.
- 3. Obwiniam siebie za wszystko co złe.

9. Myśli albo chęć samobójstwa

- 0. Nie myślę o popełnieniu samobójstwa.
- 1. Mam myśli o zabiciu się, ale ich nie zrealizuję.
- 2. Chciałbym/chciałabym się zabić.
- 3. Zabiłabym/zabiłbym się, gdybym miał/miała okazję.

10. Płaczliwość

- 0. Nie płaczę więcej niż kiedyś.
- 1. Płaczę częściej niż kiedyś.
- 2. Płaczę nad każdą drobnostką.
- 3. Chcę mi się płakać, ale nie mogę.

11. Niepokój

- 0. Nie odczuwam większego niepokoju ani zdenerwowania niż zwykle.
- 1. Odczuwam większy niepokój lub zdenerwowanie niż zwykle.
- 2. Odczuwam taki niepokój lub zdenerwowanie, że trudno mi usiedzieć w miejscu.
- 3. Odczuwam taki niepokój lub zdenerwowanie, że muszę się stale ruszać lub coś robić.

12. Utrata zainteresowań

- 0. Nie utraciłam/nie utraciłem zainteresowania innymi ludźmi ani zajęciami.
- 1. Jestem mniej zainteresowana/zainteresowany innymi ludźmi lub rzeczami niż wcześniej.
- 2. Utraciłam/utraciłem większość zainteresowania innymi ludźmi lub rzeczami.
- 3. Trudno mi się czymkolwiek zainteresować.

13. Problemy z podejmowaniem decyzji

- 0. Podejmuję decyzje równie dobrze jak zawsze.
- 1. Podejmowanie decyzji jest dla mnie trudniejsze niż zwykle.
- 2. Mam dużo większe trudności w podejmowaniu decyzji niż kiedyś.
- 3. Mam problem z podejmowaniem jakichkolwiek decyzji.

14. Poczucie braku wartości

- 0. Nie czuję się bezwartościowa/bezwartościowy.
- 1. Nie uważam się za osobę tak wartościową i użyteczną jak kiedyś.
- 2. Czuję się mniej wartościowa/wartościowy w porównaniu z innymi.
- 3. Czuję się całkowicie bezwartościowa/bezwartościowy



15. Utrata energii

0. Mam tyle energii, co zawsze.
1. Mam mniej energii niż kiedyś.
2. Nie mam na tyle siły, żeby wiele zrobić.
3. Nie mam na nic siły.

16. Zmiany we śnie

0. W moim śnie nie zaszły ostatnio żadne zmiany
1. Śpię trochę więcej albo trochę mniej niż zwykle.
2. Śpię dużo więcej albo dużo mniej niż zwykle.
3. Przesypiam większość dnia albo budzę się 1-2 godziny przedwcześnie i nie mogę zasnąć.

17. Drażliwość

0. Nie jestem bardziej drażliwa/drażliwy niż zwykle.
1. Jestem bardziej drażliwa/drażliwy niż zwykle.
2. Jestem dużo bardziej drażliwa/drażliwy niż zwykle.
3. Jestem cały czas rozdrażniona/rozdrażniony.

18. Zmiany w apetycie

0. W moim apetycie nie zaszły ostatnio żadne zmiany.
1. Mój apetyt jest nieco mniejszy lub nieco większy niż zwykle.
2. Mój apetyt jest znacznie mniejszy lub znacznie większy niż wcześniej.
3. W ogóle nie mam apetytu lub cały czas mam ochotę na jedzenie.

19. Problemy z koncentracją

0. Moja koncentracja jest taka sama jak zawsze.
1. Nie mogę się koncentrować tak dobrze jak zwykle.
2. Trudno jest mi skupić myśli na czymkolwiek przez dłuższy czas.
3. Nie mogę się na niczym skoncentrować.

20. Zmęczenie lub wyczerpanie

0. Nie jestem bardziej zmęczona/zmęczony niż zwykle.
1. Męczę się łatwiej niż zwykle.
2. Jestem zbyt zmęczona/zmęczony aby robić wiele rzeczy, które kiedyś robiłam/robiłem.
3. Jestem zbyt zmęczona/zmęczony aby robić większość rzeczy, które kiedyś robiłam/robiłem.

20. Utrata zainteresowania seksem

0. Nie zauważyłam/zauważyłem ostatnio żadnych zmian w moim zainteresowaniu seksem.
1. Jestem mniej zainteresowana/zainteresowany seksem niż kiedyś.
2. Jestem teraz znacznie mniej zainteresowana/zainteresowany seksem.
3. Całkowicie straciłam/straciłem zainteresowanie seksem.

Suma punktów: _____