

## TEST BECKA

Przy każdej literze należy udzielić jednej z czterech możliwych odpowiedzi w odniesieniu do ostatnich 2 tygodni.

A

0. Nie jestem smutny ani przygnębiony
1. Odczuwam często smutek i przygnębienie
2. Przeżywam stale smutek i przygnębienie, 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 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 i wszystko mnie nuży

E

0. Nie czuję się winny ani wobec siebie ani wobec innych
1. Dość często miewam wyrzuty sumienia
2. Czuję często, 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. Popęnię samobójstwo, jak będzie odpowiednia sposobność

## J

- 0. Nie płaczę częściej niż zwykle
- 1. Płaczę częściej niż dawniej
- 2. Ciągłe 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 rozdrażniony
- 3. Wszystko to, co dawniej mnie denerwowało, teraz nic mnie nie obchodzi

## L

- 0. Ludzie interesują mnie jak dawniej.
- 1. Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej
- 2. Utraciłem większość zainteresowania innymi ludźmi
- 4. Utraciłem wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi

## M

- 0. Decyzję podejmuję łatwo, tak jak dawniej
- 1. Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji
- 2. Mam duże 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 robienia 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 godziny wcześniej i trudno mi jest ponownie usnąć
3. Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę ponownie 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 4 kg
3. Straciłem na wadze więcej niż 6 kg

T

0. Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze

1. Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcia, bóle
2. Stan mego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę
3. Bardzo martwię się o swoje zdrowie, 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 mnie nie interesują
3. Utraciłem wszelkie zainteresowanie sprawami seksualnymi