

## Kısa depresyon (Beck) testi

Hazırlayan: Dr.Ali Aslantaş

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o durumun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz.

1. a)Kendimi üzgün hissetmiyorum.  
b)Kendimi üzgün hissediyorum.  
c)Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.  
d)Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. a)Gelecekte umutsuz değilim.  
b)Gelecek konusunda umutsuzum.  
c)Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
d)Benim için gelecek olmadığı gibi bu durum düzelmeyecek.
3. a)Kendimi başarısız görmüyorum.  
b)Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.  
c)Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum.  
d)Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum.
4. a)Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.  
b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.  
c)Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.  
d)Beni doyuran hiçbir şey yok. Her şey çok can sıkıcı.
5. a)Kendimi suçlu hissetmiyorum.  
b)Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.  
c)Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.  
d)Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. a)Cezalandırılıyormuşum duygusu içinde değilim.  
b)Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilmişim duygusu içindeyim.  
c)Cezalandırılacakmışım duygusu yaşıyorum.  
d)Bazı şeyler için cezalandırılıyorum.
7. a)Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım.  
b)Kendimi hayal kırıklığına uğrattım.  
c)Kendimden hiç hoşlanmıyorum.  
d)Kendimden nefret ediyorum.

- 8.
- a)Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum.
  - b)Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
  - c)Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum.
  - d)Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
- 9.
- a)Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
  - b)Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şeyi yapamam.
  - c)Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim.
  - d)Eğer fırsatını bulursam kendimi öldürürüm.
- 10.
- a)Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
  - b)Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum.
  - c)Şimdilerde her an ağlıyorum.
  - d)Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum.
- 11.
- a)Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam.
  - b)Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim.
  - c)Çoğu zaman sinirli ve tedirginim.
  - d)Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim.
- 12.
- a)Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
  - b)Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
  - c)Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
  - d)Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
- 13.
- a)Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum.
  - b)Eskisine kıyasla, şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum.
  - c)Eskisine göre, karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
  - d)Artık hiç karar veremiyorum.
- 14.
- a)Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum.
  - b)Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum.
  - c)Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum.
  - d)Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.

15.

- a)Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
- b)Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha fazla çaba harcıyorum.
- c)Ne iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
- d)Hiç çalışmıyorum.

16.

- a)Eskisi kadar rahat ve kolay uyuyabiliyorum.
- b)Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum.
- c)Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta güçlük çekiyorum.
- d)Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17.

- a)Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
- b)Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum.
- c)Şimdilerde neredeyse her şeyden kolay ve çabuk yoruluyorum.
- d)Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yoruluyorum.

18.

- a)İştahım eskisinden pek farklı değil.
- b)İştahım eskisi kadar iyi değil.
- c)Şimdilerde iştahım epey kötü.
- d)Artık hiç iştahım yok.

19.

- a)Son zamanlarda pek kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
- b)Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim.
- c) Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim.
- d) Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim.

20.

- a)Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
- b)Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntıları var.
- c)Ağrı, sızı gibi bu sıkıntıları beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
- d)Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka şeyleri düşünemiyorum.

21.

- a)Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
- b)Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
- c)Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim.