



Nasıl Biriyim?

Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Bugün dahil, geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlelerin yanındaki kutuyu (X) ile belirleyiniz.

Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

Adı-Soyadı :.....
Cinsiyeti :.....
Yaşı :.....
Tarih :.....

1	0	Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
	1	Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
	2	Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum
	3	O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
2	0	Gelecekte umutsuz ve karamsar değilim
	1	Gelecekte karamsarım
	2	Gelecekte hiçbir şey beklemiyorum
	3	Geleceğimden umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor
3	0	Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum
	1	Kendimi çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızmışım gibi hissediyorum
	2	Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum
	3	Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum
4	0	Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum
	1	Herşeyden eskisi gibi hoşlanmıyorum
	2	Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor
	3	Herşeyden sıkılıyorum
5	0	Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum
	1	Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum
	2	Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum
	3	Kendimi her zaman suçlu hissediyorum
6	0	Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor
	1	Cezalandırılabilceğimi seziyorum
	2	Cezalandırılmayı bekliyorum
	3	Cezalandırıldığımı hissediyorum
7	0	Kendimden hoşnutum
	1	Kendi kendimden pek hoşnut değilim
	2	Kendime çok kızıyorum
	3	Kendimden nefret ediyorum
8	0	Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum
	1	Zayıf yanlarım veya hatalarımdan dolayı kendi kendimi eleştiririm
	2	Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum
	3	Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum
9	0	Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok
	1	Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor fakat yapmıyorum
	2	Kendimi öldürmek isterdim
	3	Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm
10	0	İçimden her zamankinden fazla ağlamak gelmiyor
	1	Zaman zaman içimden ağlamak geliyor
	2	Çoğu zaman ağlıyorum
	3	Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum
11	0	Şimdi her zaman olduğundan daha sinirli değilim
	1	Eskisine göre daha kolay kızıyor veya sinirleniyorum
	2	Şimdi hep sinirliyim
	3	Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor

Lütfen arka sayfadan devam ediniz. →



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

BECK DEPRESYON SORU LİSTESİ

DOKÜMAN KODU	PH.LS.01
YAYIN TARİHİ	14.01.2016
REVİZYON NO	00
REVİZYON TARİHİ	--
SAYFA NO	2 / 2

12	0	Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim
	1	Başkaları ile eskisinden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum
	2	Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim
	3	Hiç kimseyle görüşüp, konuşmak istemiyorum
13	0	Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum
	1	Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum
	2	Karar verirken eskisine göre çok güçlük çekiyorum
	3	Artık hiç karar veremiyorum
14	0	Aynaya baktığımda kendimde bir değişiklik görmüyorum
	1	Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor
	2	Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum
	3	Kendimi çok çirkin buluyorum
15	0	Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
	1	Birşeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor
	2	Birşeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor
	3	Hiçbir şey yapamıyorum
16	0	Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum
	1	Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum
	2	Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum
	3	Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum
17	0	Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum
	1	Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum
	2	Yaptığım her şey beni yoruyor
	3	Kendimi hiç birşey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum
18	0	İştahım her zamanki gibi
	1	İştahım eskisi kadar iyi değil
	2	İştahım çok azaldı
	3	Artık hiç iştahım yok
19	0	Son zamanlarda kilo vermedim
	1	İki kilodan fazla kilo verdim
	2	Dört kilodan fazla kilo verdim
	3	Altı kilodan fazla kilo verdim
		Daha az yiyerek kilo vermeye çalışıyorum. Evet Hayır
20	0	Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor
	1	Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor
	2	Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmem zorlaşıyor
	3	Sağlığımdan o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum
21	0	Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme farketmedim
	1	Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim
	2	Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim
	3	Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim

İşaretlerin yanındaki sayıları toplayın

Genel Toplam Puan:.....