



BECK DEPRESYON ÖLÇE FORMU

Doküman Kodu	PLK.FR.39
Yayın Tarihi	18.07.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1 / 2

A a ıda 21 maddeden olu an formda yazılı seçenekleri dikkatlice okuyunuz. Geçti imiz bir (1) hafta içindeki kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak size en uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatan “bir” ifadeyi i aretleyiniz.

Hastanın Adı Soyadı :

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. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar de ilim.
 1. Gelecek hakkında karamsarım.
 2. Gelecekte bekledi im hiçbir ey yok.
 3. Gelece im hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir ey düzelmeyecekmi gibi geliyor.
3. 0. Kendimi ba arısız bir insan olarak görmüyorum.
 1. Çevremdeki birçok ki iden daha çok ba arısızlıklarım olmu gibi hissediyorum.
 2. Geçmi e baktı ımda ba arısızlıklarla dolu oldu unu görüyorum.
 3. Kendimi tümüyle ba arısız biri olarak görüyorum.
4. 0. Birçok eyden eskisi kadar zevk alıyorum.
 1. Eskiden oldu u gibi her eyden ho lanmıyorum.
 2. Artık hiçbir ey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 3. Her eyden sıkılıyorum.
5. 0. Kendimi herhangi bir ekilde suçlu hissetmiyorum.
 1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
 2. Ço u zaman kendimi suçlu hissediyorum.
 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6. 0. Bana cezalandırılmı m gibi geliyor.
 1. Cezalandırılabilce imi hissediyorum.
 2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
 3. Cezalandırıldı ımı hissediyorum.
7. 0. Kendimden memnunum.
 1. Kendi kendimden pek memnun de ilim.
 2. Kendime çok kızıyorum.
 3. Kendimden nefret ediyorum.
8. 0. Ba kalarından daha kötü oldu umu sanmıyorum.
 1. zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi ele tiririm.
 2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
 3. Her aksilik kar ısında kendimi hatalı bulurum.
9. 0. Kendimi öldürmek gibi dü üncelerim yok.
 1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi dü ündü üm olur. Fakat yapmıyorum.
 2. Kendimi öldürmek isterdim.
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
10. 0. Her zamankinden fazla içimden a lamak gelmiyor.
 1. Zaman zaman içindem a lamak geliyor.
 2. Ço u zaman a lıyorum.
 3. Eskiden a layabilirdim imdi istesem de a layamıyorum.
11. 0. imdi her zaman oldu umdan daha sinirli de ilim.
 1. eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
 2. imdi hep sinirliyim.
 3. Bir zamanlar beni sinirlendiren eyler imdi hiç sinirlendirmiyor.



BECK DEPRESYON ÖLÇE FORMU

Doküman Kodu	PLK.FR.39
Yayın Tarihi	18.07.2017
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	2 / 2

12-0. Ba kaları ile görü mek, konu mak iste imi kaybetmedim.

1. Ba kaları ile eskiden daha az konu mak, görü mek istiyorum.
2. Ba kaları ile konu ma ve görü me iste imi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konu mak görü mek istemiyorum.

13-0. Eskiden oldu u gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden oldu u kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

14-0. Aynada kendime baktı ımda de i iklik görmüyorum.

1. Daha ya lanmı ve çirkinle mi im gibi geliyor.
2. Görünü ümün çok de i ti ini ve çirkinle ti imi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15-0. Eskisi kadar iyi çalı abiliyorum.

1. Bir eyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir eyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir ey yapamıyorum.

16-0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden oldu u gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17-0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptı ım her ey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir ey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18-0. tahım her zamanki gibi.

1. i tahım her zamanki kadar iyi de il.
2. tahım çok azaldı.
3. Artık hiç i tahım yok.

19-0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. ki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalı ıyorum.

20-0. Sa lı ım beni fazla endi elendirmiyor.

1. A rı, sancı, mide bozuklu u veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endi elendirmiyor.
2. Sa lı ım beni endi elendirdi i için ba ka eyleri dü ünlemek zorla ıyor.
3. Sa lı ım hakkında o kadar endi eliyim ki ba ka hiçbir ey dü ünemiyorum.

21-0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir de i me fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla imdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

Toplam Puan (0-63).....