



www.algiaba.com.tr

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ (BDÖ)

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- A- 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.
- B- 0. Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
1. Gelecek hakkında karamsarım.
 2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- C- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
 2. Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
 3. Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum.
- D- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
 2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
 3. Her şeyden sıkılıyorum.
- E- 0. Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
 2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum
 3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- F- 0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
 2. Kendime kızgınım.
 3. Kendimden nefret ediyorum.



/Algiozelegitim



www.algiaba.com.tr

- G- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanlarım veya hatalarım olduğunu düşünmüyorum.
 2. Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
 3. Herşeyi yanlış yapıyormuş gibi geliyor ve hep kendimde kabahat buluyorum.
- H- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
 2. Kendimi öldürmek isterdim.
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- İ- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içindem ağlamak geliyor.
 2. Çoğu zaman ağlıyorum.
 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- J- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskiğine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
 2. Şimdi hep sinirliyim.
 3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- K- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
 2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
 3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- L- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Eski kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
 2. Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
 3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- M- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
 3. Artık hiç karar veremiyorum.
- N- 0. Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.
1. Aynada kendime her zamankinden kötü görüyorum
 2. Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- O- 0. Eski kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
1. Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
 2. Ufaklık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.



/Algiozelegitim



www.algiaba.com.tr

3. Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- P- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum
1. Eskiden olduğu 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.
- Q- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
 2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
 3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- R- 0. İştahım her zamanki gibi.
1. Eskisinden daha iştahsızım.
 2. İştahım çok azaldı.
 3. Hiçbir şey yiyemiyorum.
- S- 0. Son zamanlarda zayıflamadım.
1. Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 kg verdim.
 2. Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 kg verdim.
 3. Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 kg verdim.
- T- 0. Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
1. Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
 2. Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
 3. Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- U- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
 2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
 3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.
- Ü- 0. Cezalandırılması gereken şeyler yaptığımı sanmıyorum.
1. Yaptıklarımın dolayı cezalandırılabileceğimi düşünüyorum.
 2. Cezamı çekmeyi bekliyorum.
 3. Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.



/Algiozelegitim