

# Mælikvarði Becks á geðlægð (Beck Depression Inventory, 1979)

eftir Eirik Örn Arnarson, sálfræðing

Að lokinni greiningu á þunglyndi er hægt að mæla dýpt geðlægðar með mælikvarða Becks á geðlægð. Þetta próf samanstendur af tuttugu og einni fjölvalsspurningu (a - d) sem endurspeglar þunglyndishegðun. Hverju atriði spurningar er gefin einkunn á bilinu 0 - 3. Prófið er yfirleitt lagt þannig fyrir að próftaki les það sjálfur yfir og merkir á viðeigandi stöðum. Tekur sú fyrirlögn u.þ.b. 10 mínútur og tekur skamman tíma að fara yfir prófið og gefa fyrir. Einkunnir undir 10 teljast eðlilegar en yfir 30 eru taldar endurspeglar mjög mikla geðlægð. Einkunnir þar á milli gefa vísbendingu um misjafna djúpt geðlægðar.

Prófið er þægilegt í fyrirlögn og hentar vel til klínískrar notkunar á heilbrigðisstofnunum, í skólum og á stofum. Æskilegt er að leggja prófið fyrir í upphafi meðferðar á þunglyndi, hvort sem um er að ræða hugræna (kognítíva), lyfja- eða rafmeðferð.

Síðan má leggja prófið fyrir hálfum mánuði eftir fyrstu fyrirlögn og þar eftir með viku til tíu daga millibili meðan á meðferð stendur, til að meta framgang meðferðar.

## Fyrirlögn og fyrirgjöf

Upphaflega var prófið samið með þjálfaðan spyril í huga sem las atriðin upp og spurði viðmælanda hvert atriðanna ætti best við hann. Nú er prófið oftast lagt þannig fyrir að próftaki les það sjálfur yfir og merkir á viðeigandi stöðum. Spurningarnar eru í fjórum liðum og er gefið fyrir hverja á kvarða 0 - 3:

Heildareinkunn fæst með því að leggja saman mælitölur atriðanna sem merkt var við.

Heildareinkunnir á bilinu

- 0 til 9** teljast *eðlilegar*.
- 10 til 15** teljast merki um *væga geðlægð*.
- 16 til 19** eru vísbending um *dálítla til talsverða geðlægð*.
- 20 til 29** benda til *talsverðrar til mikillar geðlægðar*.
- 30 til 63** eru taldar endurspeglar *mjög mikla geðlægð*.

## Uppbygging prófsins

Höfundur reyndi að velja atriði í prófið sem endurspegluðu sýnilega þunglyndishegðun til að meta dýpt geðlægðar. Atriðin fékk hann úr greinum en byggði einnig á klínískri reynslu við valið. Hver spurning samanstendur af atriðum sem endurspeglar stigvaxandi þunglyndishegðun. Atriðin endurspeglar ekki ákveðnar orsakakenningar eða sjónarmið sem tengjast sálrænu eða líffræðilegu ferli sem kunna að liggja að baki þunglyndinu.

## Heimildir

Beck, A. T. "Beck Inventory" í Beck, A. T., Rush A. J., Shaw, B. F., og Emery, G. í *Cognitive Therapy of Depression*, bls. 398-9. Guilford Press, New York. 1979.

Beck, A. T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J. og Erbauch, J. *An Inventory for Measuring Depression*. Archives og General Psychiatry, 1961:4, 561-71.

Beck A. T., Steel, R. A. og Garbin, M. G. *Psychometric Properties of the Beck Depression Inventory: Twenty five years of Evaluation*, Clinical Psychology Review, 1988, 8: 77-100.

Nafn:.....

Dagsetning:.....

**Leiðbeiningar:**

Í spurningalista þessum eru flokkar staðhæfinga. Lestu hvern flokk um sig gaumgæfilega.

Síðan skalt þú velja **eina staðhæfingu** úr hverjum flokki, sem best lýsir því hvernig þér hefur liðið **síðustu** viku og í því felst einnig hvernig þér líður **í dag!** Merktu (x) við tölustafinn sem er við hliðina á staðhæfingunni sem þú velur. Eigi margar staðhæfingar innan hvers flokks jafnvel við skaltu merkja (x) við hverja þeirra.

**Mundu að lesa allar staðhæfingarnar (0, 1, 2, 3) innan hvers flokks áður en þú velur þá sem við á.**

1. 0) Mér finnst ég **ekki** vera dapur/döpur
  - 1) Mér finnst ég vera dapur/döpur
  - 2) Ég er alltaf dapur/döpur og get ekki losað mig úr því ástandi
  - 3) Ég er svo dapur/döpur og óhamingjusamur/söm að ég held þetta ekki út
2. 0) Ég er **ekki** mjög kjarklaus með tilliti til framtíðarinnar
  - 1) Ég finn til öryggisleysis gagnvart framtíðinni
  - 2) Mér finnst ég ekki geta hlakkað til neins
  - 3) Mér finnst að framtíðin sé vonlaus og að ástandið geti ekki batnað
3. 0) Mér finnst **ekki** að líf mitt hafi verið misheppnað
  - 1) Mér finnst að ég hafi gert fleiri mistök en aðrir
  - 2) Þegar ég lít yfir farinn veg, sé ég ekkert annað en mistök
  - 3) Mér finnst ég algjörlega misheppnuð manneskja

4. 0) Ég nýt lífsins á sama hátt og áður
  - 1) Ég gleðst ekki á sama hátt og áður
  - 2) Ég nýt í raun einskis lengur
  - 3) Ég er óánægð(ur) eða leiðist allt
5. 0) Ég hef **ekki** sérlega slæma samvisku
  - 1) Ég hef oft slæma samvisku
  - 2) Ég hef nær alltaf fremur slæma samvisku
  - 3) Ég hef alltaf slæma samvisku
6. 0) Mér finnst **ekki** að það sé verið að hegna mér
  - 1) Mér finnst að e.t.v. verði mér hegnt
  - 2) Mér reikna með að mér verði hegnt
  - 3) Mér finnst að það sé verið að hegna mér
7. 0) Ég hef **ekki** orðið fyrir vonbrigðum með sjálfa(n) mig
  - 1) Ég er óánægð(ur) með sjálfa(n) mig
  - 2) Ég er hneyksluð/hneykslaður á sjálfri/sjálfum mér
  - 3) Ég fyrirlít sjálfa(n) mig
8. 0) Mér finnst ég ekki verri en aðrir
  - 1) Ég lít alvarlegum augum á veikleika mína eða mistök
  - 2) Ég ásaka mig sífellt fyrir galla mína
  - 3) Ég ásaka mig fyrir allt sem fer úrskeiðis
9. 0) Ég hugsa **ekki** um að svipta mig lífi
  - 1) Ég hugsa um að svipta mig lífi, en ég myndi ekki gera það
  - 2) Mig langar til að svipta mig lífi
  - 3) Ég myndi svipta mig lífi ef ég sæi færi á
10. 0) Ég græt **ekki** meira en venjulega
  - 1) Ég græt oftar nú en áður
  - 2) Ég er alltaf grátandi
  - 3) Eitt sinn gat ég grátið en nú get ég það ekki, jafnvel þó að ég vilji

**Vinsamlegast athugaðu hvort þú hefur merkt í hvern flokk**

11. 0) Ég er **ekki** uppstökkari nú en venjulega  
 1) Ég verð oftast önnug(ur) og uppsigað við aðra en áður  
 2) Ég er alltaf uppstökk(ur) þessa dagana  
 3) Ég stökk **ekki** upp á nef mér út af öllu því sem áður fór í taugarnar á mér

12. 0) Ég hef **ekki** minni áhuga á öðru fólki nú en áður  
 1) Ég hef minni áhuga á öðru fólki en áður  
 2) Ég hef að mestu misst áhugann á öðru fólki  
 3) Ég hef misst allan áhuga á öðru fólki

13. 0) Ég tek ákvarðanir jafn auðveldlega og áður  
 1) Ég reyni oftast að fresta því að taka ákvarðanir en áður  
 2) Ég á erfiðara með að taka ákvarðanir en áður  
 3) Ég get alls ekki tekið ákvarðanir lengur

14. 0) Mér finnst ég ekki líta verr út en venjulega  
 1) Ég er hrædd(ur) um að ég sé ellileg(ur) eða óaðlaðandi  
 2) Það hafa orðið breytingar á útliti mínu sem gera mig óaðlaðandi ásýndar  
 3) Ég er ljót(ur)

Vinsamlegast athugaðu hvort þú hefur merkt í hvern flokk

15. 0) Ég á nokkurn veginn jafn auðvelt með að vinna og áður  
 1) Ég verð að taka mér tak til þess að geta byrjað á einhverju  
 2) Ég verð að beita mig hörku, ef ég á að koma einhverju í verk  
 3) Ég get alls ekkert unnið

16. 0) Ég sef eins vel og áður  
 1) Ég sef **ekki** eins vel og áður  
 2) Ég vakna **1-2 klst.** fyrir en áður og á erfitt með að sofna á ný  
 3) Ég vakna mörgum klst. fyrir en ég er vön/vanur og get ekki sofnað aftur

17. 0) Ég verð **ekki** þreyttari en venjulega  
 1) Ég þreytist meira en venjulega  
 2) Ég þreytist af öllu sem ég tek mér fyrir hendur  
 3) Ég er of þreytt(ur) til þess að koma nokkru í verk

18. 0) Matarlystin er ekkert minni en venjulega  
 1) Matarlystin er **ekki** eins góð og venjulega  
 2) Matarlystin er miklu minni nú en áður  
 3) Ég hef alls enga matarlyst lengur

19. 0) Ég er jafnþung(ur) og áður  
 1) Ég hef lést um meira en 2 kíló  
 2) Ég hef lést um meira en 4 kíló  
 3) Ég hef lést um meira en **8** kíló

Ég er vísitandi að reyna að greinast og borða minna en áður \_\_\_\_ **já** \_\_\_\_ **nei**

20. 0) Ég hef ekki meiri áhyggjur af heilsunni en venjulega  
 1) Ég hef áhyggjur af líkamlegum verkjum svo sem ónotum og verkjum; eða óþægindum í maga; eða hægðatregðu  
 2) Ég hef miklar áhyggjur af líkamlegum vandamálum og á erfitt með að hugsa um nokkuð annað  
 3) Ég hef svo miklar áhyggjur af líkamlegum vandamálum að ég get ekki hugsað um neitt annað

21. 0) Ég hef upp á síðkastið ekki tekið eftir að áhugi minn á kynlífi hafi breyst.  
 1) Ég hef minni áhuga á kynlífi en áður  
 2) Ég hef mun minni áhuga á kynlífi en áður  
 3) Ég hef alveg misst áhugann á kynlífi

Heildareinkunn: