

ШКАЛА ДЕПРЕССИИ БЕКА 2

Beck Depression Inventory II

Ф. И. О.:		
Возраст:	Образование:	
Пол:	Семейное положение:	Дата:

Этот опросник состоит из 21 группы утверждений. Пожалуйста, внимательно прочитайте каждую группу утверждений и, затем выберите **одно утверждение** в каждой группе, которое наилучшим образом описывает то, как вы себя чувствовали в течение **последних двух недель, в том числе и сегодня**. Обведите цифру рядом с утверждением, которое вы выбрали. Если несколько утверждений в группе одинаково хорошо описывают ваше состояние, обведите наибольшее число для этой группы. Убедитесь, что вы не выбираете больше одного утверждения для любой группы, включая пункт 16 (Изменения в шаблоне сна) или пункт 18 (Изменения в аппетите).

1. Печаль

- 0 Мне не грустно.
- 1 Я чувствую печаль большую часть времени.
- 2 Я все время печален.
- 3 Я так печален и несчастлив, что я не могу этого вынести.

2. Пессимизм

- 0 Я не тревожусь о своем будущем.
- 1 Я тревожусь о будущем больше обычного.
- 2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
- 3 Мое будущее безнадежно и будет еще хуже

3. Ощущение несостоятельности

- 0 Я не чувствую себя неудачником.
- 1 Я потерпел больше неудач, чем следовало бы.
- 2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.
- 3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4. Потеря удовольствия

- 0 Я получаю так же много удовольствия от того, чем я всегда наслаждался.
- 1 Я не получаю такого же удовольствия, как раньше.
- 2 Я получаю совсем немного удовольствия от тех вещей, которыми привык наслаждаться.
- 3 Я не получаю никакого удовольствия от того, чем обычно наслаждался.

5. Чувство вины

- 0 Я не чувствую себя виноватым в чем-либо.
- 1 Я чувствую себя виноватым за многое, что я сделал или должен был бы сделать.
- 2 Я чувствую себя виноватым большую часть времени.
- 3 Я чувствую себя виноватым все время.

6. Ощущение наказанности

- 0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.
- 1 Я чувствую, что могу быть наказан за что-либо.
- 2 Я ожидаю, что буду наказан.
- 3 Я чувствую себя уже наказанным.

7. Нелюбовь к себе

- 0 Мое отношение к себе не изменилось.
- 1 Я потерял уверенность в себе.
- 2 Я разочарован в себе.
- 3 Я не люблю себя.

8. Самокритичность

- 0 Мое отношение к себе не изменилось.
- 1 Я потерял уверенность в себе.
- 2 Я разочарован в себе.
- 3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9. Суицидальные мысли

- 0 Я никогда не думал покончить с собой.
- 1 У меня есть мысли о том, чтобы покончить с собой, но я этого не сделаю.
- 2 Я хотел бы покончить с собой.
- 3 Я бы убил себя, если бы представился случай.

10. Слезливость

- 0 Я плачу не больше, чем обычно.
- 1 Я плачу больше, чем обычно.
- 2 Я плачу по любому незначительному поводу.
- 3 Мне хочется плакать, но уже не могу.

11. Возбуждение

- 0 Я не более беспокоен или взволнован, чем обычно.
- 1 Я чувствую себя более беспокойно или взволнованно, чем обычно.
- 2 Я так взволнован и обеспокоен, что мне трудно оставаться на месте.
- 3 Я так взволнован и взвинчен, что мне нужно двигаться или делать хоть что-нибудь.

12. Потеря интереса

- 0 Я не утратил интереса к другим людям и делам.
- 1 Я меньше интересуюсь другими людьми и делами.
- 2 Я практически потерял интерес к другим людям и делам.
- 3 Мне тяжело заинтересоваться чем-либо.

13. Нерешительность

- 0 Я принимаю решения так же, как всегда.
- 1 Принятие решений дается мне труднее, чем обычно.
- 2 Мне гораздо труднее, чем раньше, дается принятие решений.
- 3 У меня есть проблемы с принятием любых решений.

14. Бесполезность

- 0 Я не чувствую себя бесполезным.
- 1 Я не чувствую себя таким же стоящим и полезным, как раньше.
- 2 Я чувствую себя менее полезным по сравнению с другими людьми.
- 3 Я чувствую себя совершенно никчемным.

15. Обессиленность

- 0 Я энергичен так же, как всегда.
- 1 У меня меньше энергии, чем обычно.
- 2 Мне не хватает сил на очень многое.
- 3 У меня ни на что не хватает сил.

16. Изменения в шаблоне сна

- 0 Я не испытал никаких изменений в шаблоне сна.
- 1а Я сплю немного больше обычного.
- 1б Я сплю немного меньше обычного.
- 2а Я сплю намного больше, чем обычно.
- 2б Я сплю намного меньше, чем обычно.
- 3а Я сплю большую часть дня.
- 3б Я просыпаюсь через каждый час или два.

17. Раздражительность

- 0 Я не более раздражителен, чем обычно.
- 1 Я более раздражителен, чем обычно.
- 2 Я гораздо более раздражителен, чем обычно.
- 3 Я всегда раздражен.

18. Изменения в аппетите

- 0 Мой аппетит не изменился.
- 1а Я ем немного меньше обычного.
- 1б Я ем немного больше обычного.
- 2а Мой аппетит намного меньше, чем раньше.
- 2б Мой аппетит намного больше обычного.
- 3а У меня нет аппетита вообще.
- 3б Я все время хочу есть.

19. Концентрация внимания

- 0 Я могу сосредоточиваться так же хорошо, как всегда.
- 1 Я не могу сконцентрироваться так же хорошо, как обычно.
- 2 Мне трудно сосредоточиться на чем-то надолго.
- 3 Я считаю, что не могу сконцентрироваться ни на чем.

20. Усталость или утомление

- 0 Я не более уставший или утомленный, чем обычно.
- 1 Я устаю или утомляюсь легче, чем обычно.
- 2 Я слишком устал и утомлен, чтобы делать многое из привычных для себя вещей.
- 3 Я слишком устал и утомлен, чтобы делать большинство привычных дел.

21. Потеря сексуального влечения

- 0 Я не заметил никаких изменений в своем интересе к сексу.
- 1 Секс интересует меня меньше, чем раньше.
- 2 Сейчас секс интересует меня гораздо меньше.
- 3 Я полностью потерял интерес к сексу.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА:

- 0-13 Нормальное состояние
- 14-19 Легкое депрессивное расстройство
- 20-28 Депрессивное расстройство средней степени тяжести
- 29-63 Депрессивное расстройство тяжелой степени тяжести