

ШКАЛА ДЕПРЕССИИ БЕКА

Beck Depression Inventory

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 **последней недели, 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 19 (Потеря веса)

1. Печаль

- 0 Мне не грустно.
- 1 Мне грустно.
- 2 Я все время печален и не могу освободиться от этого чувства.
- 3 Я так печален и несчастлив, что я не могу этого вынести.

2. Пессимизм

- 0 Я не особенно тревожусь о своем будущем.
- 1 Я чувствую, что озадачен будущим.
- 2 Я чувствую, что мне не на что рассчитывать в будущем.
- 3 Мое будущее безнадежно и ничто не может измениться к лучшему.

3. Ощущение несостоятельности

- 0 Я не чувствую себя неудачником.
- 1 Я потерпел больше неудач в жизни, чем другие люди.
- 2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, все что я вижу – это череда неудач.
- 3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4. Неудовлетворенность собой

- 0 Я удовлетворен своей жизнью так же, как раньше.
- 1 Я не получаю такого же удовольствия, как раньше.
- 2 Я больше не получаю настоящего удовлетворения от чего бы то ни было.
- 3 Я полностью не удовлетворен жизнью, и все мне надоело.

5. Чувство вины

- 0 Я не чувствую себя виноватым в чем-либо.
- 1 Я чувствую себя виноватым значительную часть времени.
- 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. Самоотрицание

- 0 Я не испытываю разочарования в себе.
- 1 Я разочарован в себе.
- 2 Я испытываю отвращение к себе.
- 3 Я ненавижу себя.

8. Самообвинение

- 0 Я ни в чем не хуже других.
- 1 Я критикую себя за свои слабости и ошибки.
- 2 Я все время виню себя за свои ошибки.
- 3 Я обвиняю 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 Сейчас я плачу больше, чем обычно.
- 2 Сейчас я все время плачу.
- 3 Раньше я мог плакать, но сейчас не смогу, даже если мне захочется.

11. Раздражительность

- 0 Я не более раздражителен, чем обычно.
- 1 Я раздражен чуть более обычного.
- 2 Я довольно таки раздражен и раздосадован значительную часть времени.
- 3 Я всегда раздражен.

12. Социальная отчужденность

- 0 Я не потерял интереса к другим людям.
- 1 Я меньше интересуюсь другими людьми.
- 2 Я практически потерял интерес к другим людям.
- 3 Я полностью потерял всякий интерес к другим людям.

13. Нерешительность

- 0 Я принимаю решения так же, как всегда.
- 1 Я откладываю принятие решений чаще, чем обычно.
- 2 Мне значительно сложнее принять решение, чем прежде.
- 3 Я больше не могу принимать какие-либо решения.

14. Восприятие тела

- 0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.
- 1 Я беспокоюсь, что выгляжу постаревшим или непривлекательным.
- 2 Я чувствую, что произошедшие с моей внешностью необратимые изменения делают меня непривлекательным.
- 3 Я уверен, что выгляжу уродливо.

15. Работоспособность

- 0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.
- 1 Мне необходимо приложить дополнительные усилия, чтобы начать что-то делать.
- 2 Я с большим трудом заставляю себя что-либо сделать.
- 3 Я вообще не могу выполнять никакую работу.

16. Бессонница

- 0 Я могу спать так же хорошо, как и раньше.
- 1 Сейчас я сплю хуже, чем обычно.
- 2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше обычного и мне сложно снова заснуть.
- 3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и более не могу заснуть.

17. Утомляемость

- 0 Я устаю не больше, чем обычно.
- 1 Я устаю легче обычного.
- 2 Я устаю практически от всего, что я делаю.
- 3 Я слишком устал, чтобы что-то делать.

18. Потеря аппетита

- 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
- 1 Мой аппетит не так хорош, как раньше.
- 2 Сейчас мой аппетит гораздо хуже.
- 3 У меня вообще нет никакого аппетита.

19. Потеря веса

- 0 Мой вес если и изменился, то незначительно.
- 1 За последнее время я потерял в весе более 2 кг.
- 2 За последнее время я потерял в весе более 4 кг.
- 3 Я потерял более 7 кг.
- 0 Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше.

20. Озабоченность состоянием здоровья

- 0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше обычного.
- 1 Меня беспокоят проблемы моего физического здоровья: болевые ощущения, расстройства желудка, запоры.
- 2 Я очень обеспокоен своим физическим здоровьем, что мне сложно думать о чем-либо еще.
- 3 Я настолько обеспокоен своим физическим здоровьем, что просто не могу думать о чем-то еще.

21. Потеря сексуального влечения

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

Полученный суммарный результат определяет степень депрессии следующим образом:

0-9 для нормального состояния,

10-18 от легкой до умеренной депрессии,

19-29 выраженная депрессия (депрессия средней тяжести),

30-63 тяжелая депрессия.

Общая сумма баллов: