

ШКАЛА БЕЗНАДЕЖНОСТИ БЕКА

Beck Hopelessness Scale (BHS)

Имя:

Дата:

Этот опросник содержит 20 утверждений. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение. Если утверждение отражает ваше мироощущение за последнюю неделю – обведите ответ «Верно» в столбце рядом с утверждением. Если вы не согласны с утверждением – обведите ответ «Неверно».

Обведите ответ в подходящей колонке.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1. Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом.	Верно	Неверно
2. С тем же успехом я мог бы сдать, потому что я не смогу сделать свою жизнь лучше.	Верно	Неверно
3. Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться вечно.	Верно	Неверно
4. Я не могу представить, какой будет моя жизнь через 10 лет.	Верно	Неверно
5. Мне хватает времени, чтобы успевать делать то, что я хочу.	Верно	Неверно
6. В будущем я рассчитываю добиться успеха в том, что больше всего для меня важно.	Верно	Неверно
7. Мое будущее кажется мне мрачным.	Верно	Неверно
8. Я удачливый и ожидаю от жизни больше хорошего, чем обычный человек.	Верно	Неверно
9. Я не могу быть успешным сейчас и не вижу оснований для успеха в будущем.	Верно	Неверно
10. Мой прошлый жизненный опыт хорошо подготовил меня к будущему.	Верно	Неверно
11. Всё, что я вижу впереди, это скорее неприятности, чем удовольствия.	Верно	Неверно
12. Я не ожидаю получить то, что действительно хочу.	Верно	Неверно
13. Когда я думаю о будущем, я ожидаю, что буду счастливее, чем сейчас.	Верно	Неверно
14. Дела идут совсем не так, как я хочу.	Верно	Неверно
15. Я очень верю в своё будущее.	Верно	Неверно
16. Я никогда не получаю того, чего хочу, поэтому глупо чего-то желать.	Верно	Неверно
17. Очень маловероятно, что в будущем меня ждет хоть какое-то реальное удовлетворение.	Верно	Неверно
18. Будущее кажется мне туманным и неопределенным.	Верно	Неверно
19. В будущем я могу ожидать больше хороших дней, чем плохих.	Верно	Неверно
20. Нет смысла пытаться получить что-либо из того, что я хочу, потому что вряд ли я добьюсь этого	Верно	Неверно

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ШКАЛЫ БЕЗНАДЕЖНОСТИ БЕКА

Просуммируйте цифры, соответствующие ранее выбранным ответам.

	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1. Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом.	0	1
2. С тем же успехом я мог бы сдать, потому что я не смогу сделать свою жизнь лучше.	1	0
3. Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться вечно.	0	1
4. Я не могу представить, какой будет моя жизнь через 10 лет.	1	0
5. Мне хватает времени, чтобы успевать делать то, что я хочу.	0	1
6. В будущем я рассчитываю добиться успеха в том, что больше всего для меня важно.	0	1
7. Мое будущее кажется мне мрачным.	1	0
8. Я удачливый и ожидаю от жизни больше хорошего, чем обычный человек.	0	1
9. Я не могу быть успешным сейчас и не вижу оснований для успеха в будущем.	1	0
10. Мой прошлый жизненный опыт хорошо подготовил меня к будущему.	0	1
11. Всё, что я вижу впереди, это скорее неприятности, чем удовольствия.	1	0
12. Я не ожидаю получить то, что действительно хочу.	1	0
13. Когда я думаю о будущем, я ожидаю, что буду счастливее, чем сейчас.	0	1
14. Дела идут совсем не так, как я хочу.	1	0
15. Я очень верю в своё будущее.	0	1
16. Я никогда не получаю того, чего хочу, поэтому глупо чего-то желать.	1	0
17. Очень маловероятно, что в будущем меня ждет хоть какое-то реальное удовлетворение.	1	0
18. Будущее кажется мне туманным и неопределенным.	1	0
19. В будущем я могу ожидать больше хороших дней, чем плохих.	0	1
20. Нет смысла пытаться получить что-либо из того, что я хочу, потому что вряд ли я добьюсь этого.	1	0

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА:

- 0-3 В пределах нормы (или бессимптомно)
- 4-8 Легкая безнадежность
- 9-14 Умеренная безнадежность
- 15-20 Тяжелая степень безнадежности