

ШКАЛА ДЕПРЕССИИ БЕКА

Beck Depression Inventory

Шкала Бека (тест на депрессию)

Ниже перечислены некоторые утверждения, определяющие различные оттенки настроения. Сначала прочитайте все утверждения, перечисленные в одном пункте. Выберите из каждого пункта одну альтернативу, которая наилучшим образом характеризует ваше настроение в данный момент. Обведите кружком стоящий рядом с этим утверждением номер. Выбрать нужно только один вариант из предложенных в каждом пункте. Убедитесь, что вы ответили на каждый пункт.

1

0 – я не испытываю

печали 1 – я подавлен

и печален

2 – я страдаю от тоски и подавленности

3 – я настолько несчастен, что я больше не могу этого выносить

2

0 – будущее не подавляет и не пугает

меня 1 – будущее меня пугает

2 – я чувствую, что будущее совсем ничего не может мне предложить

3 – я чувствую, что будущее безнадежно, и не могу поверить, что что-то изменится в лучшую сторону

3

0 – я не чувствую себя неудачником

1 – я чувствую, что неудачлив больше, чем

другие 2 – в прошлом я вижу лишь серию неудач

3 – я ощущаю себя полным неудачником

4

0 – я не испытываю безразличия

1 – вещи и события не радуют меня, как раньше

2 – мне кажется, что я вообще ни от чего не получаю

удовлетворения 3 – я ничего не хочу и всем недоволен

5

0 – я не чувствую никакой вины за собой

1 – я чувствую себя плохим и никчемным человеком

2 – я чувствую себя плохим и никчемным практически

всегда 3 – я чувствую себя очень плохим и ненужным

6

0 – я не думаю, что меня накажут

1 – я чувствую, что со мной может случиться что-то

плохое 2 – я верю, что меня судьба меня накажет

3 – я знаю, что я совершал такие поступки, за которые меня следует наказать

7

0 – я не разочарован в

себе 1 – я разочарован

в себе

2 – я зол на себя

3 – я ненавижу себя

8

0 – я не считаю себя хуже

других 1 – я критикую свои

слабости

2 – я виню себя за ошибки

3 – я виню себя за все, что идет не так

9

0 – я не думаю о том, чтобы нанести себе вред

1 – я иногда думаю покончить с собой, но я не буду этого
делать 2 – я реально думаю о самоубийстве

3 – я убью себя, как только представится возможность

10

0 – я плачу не чаще обычного

1 – сейчас я плачу чаще, чем

обычно 2 – я все время плачу

3 – я не могу заплакать, даже когда я хочу

11

0 – я не более раздражен, чем

обычно 1 – я раздражаюсь легче,

чем обычно 2 – я все время

раздражен

3 – меня уже не задевают те вещи, которые раньше раздражали

12

0 – люди интересны мне по-прежнему

1 – другие люди интересуют меня меньше прежнего

2 – я почти утратил интерес и чувства к другим людям

3 – я полностью утратил интерес к людям и не обращаю на них внимания

13

- 0 – я способен принимать решения, как и прежде
1 – я стараюсь избегать принятия решений
2 – мне очень трудно принимать решения
3 – я больше вообще не могу принимать решения

14

- 0 – по-моему, мой внешний вид не изменился
1 – я обеспокоен тем, что выгляжу постаревшим и непривлекательным
2 – по-моему, мой внешний вид полностью изменился и я не выгляжу больше привлекательным
3 – я чувствую себя страшным и отталкивающим

15

- 0 – моя работоспособность сохранилась на прежнем уровне
1 – начало работы требует от меня дополнительных усилий
2 – чтобы что-то сделать вовремя, мне нужно буквально заставлять себя
3 – я совсем не могу работать

16

- 0 – я сплю так же хорошо, как обычно
1 – по утрам я чувствую себя более усталым, чем раньше
2 – я просыпаюсь на 2-3 часа раньше обычного и больше не могу уснуть
3 – я просыпаюсь раньше обычного каждое утро и не могу проспать подряд более 5 часов

17

- 0 – я устаю не больше обычного
1 – я устаю быстрее, чем раньше
2 – я устаю буквально на пустом месте
3 – я настолько устал, что не могу ничего делать

18

- 0 – мой аппетит такой же, как и прежде
1 – мой аппетит слабее, чем прежде
2 – мой аппетит сильно ухудшился
3 – у меня вообще нет аппетита

19

- 0 – мой вес в последнее время сохранился на прежнем уровне
1 – я похудел больше, чем на 3 кг
2 – я похудел больше, чем на 5 кг
3 – я похудел больше, чем на 8 кг

20

0 – я думаю о своем здоровье не чаще, чем обычно

1 – я все чаще замечаю разные боли и недомогания, расстройства желудка и запоры

2 – я настолько внимательно слежу за тем, что чувствую и как я себя чувствую, что не могу думать ни о чем другом

3 – я полностью погружен в мысли о своем здоровье и ощущениях

21

0 – мой интерес к половой жизни не

изменился 1 – мой интерес к половой жизни снизился

2 – мой интерес к половой жизни значительно

снизился 3 – я полностью потерял интерес к половой жизни

Каждому ответу присуждаются баллы от 0 до 3. Общая сумма должна быть между 0 и 63.

Легкая тяжесть депрессии – 13-18 баллов. Средняя тяжесть депрессии – 19-29 баллов. Тяжелая депрессия – 30 баллов и выше.