

## 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 наказывать

### 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.