

Шкала депрессии А.Бека [1]

ФИО _____ Дата _____

Вам предлагается ответить на ряд утверждений. Выберите одно утверждение в каждой группе, которое лучше всего описывает Ваше состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день. Обведите кружком номер утверждения, которое Вы выбрали. Прежде чем сделать выбор, внимательно прочтите все утверждения в каждой группе.

1

1. Я не чувствую себя несчастным
2. Я чувствую себя несчастным
3. Я все время несчастен и не могу освободиться от этого чувства.
4. Я настолько несчастен и опечален, что не могу это вынести.

2

1. Думая о будущем, я не чувствую себя особенно разочарованным.
2. Думая о будущем я чувствую себя разочарованным.
3. Я чувствую, что мне нечего ждать в будущем
4. Я чувствую, что будущее безнадежно и ничто не изменится к лучшему

3

1. Я не чувствую себя неудачником
2. Я чувствую, что у меня было больше неудач, чем у большинства других людей.
3. Когда я оглядываюсь на прожитую жизнь, все, что я вижу – это череда неудач.
4. Я чувствую себя полным неудачником.

4

1. Я получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше.
2. Я не получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше.
3. Я не получаю настоящего удовлетворения от чего бы то ни было.
4. Я всем не удовлетворен, и мне все надоело.

5

1. Я не чувствую себя особенно виноватым
2. Довольно часто я чувствую себя виноватым.
3. Почти всегда я чувствую себя виноватым.
4. Я чувствую себя виноватым все время

6

1. Я не чувствую, что меня за что-то наказывают
2. Я чувствую, что могу быть наказан за что-то.
3. Я ожидаю, что меня накажут.
4. Я чувствую, что меня наказывают за что-то.

7

1. Я не испытываю разочарования в себе
2. Я разочарован в себе
3. Я внушаю себе отвращение
4. Я ненавижу себя

8

1. У меня нет чувства, что я в чем-то хуже других
2. Я самокритичен и признаю свои слабости и ошибки

3. Я все время виню себя за свои ошибки
4. Я виню себя за все плохое, что происходит

9

1. У меня нет мыслей о том, чтобы покончить с собой
2. У меня есть мысли о том, чтобы покончить с собой, но я этого не делаю
3. Я хотел бы покончить жизнь самоубийством
4. Я бы покончил с собой, если бы представился удобный случай

10

1. Я плачу не больше, чем обычно
2. Сейчас я плачу больше обычного
3. Я теперь все время плачу
4. Раньше я еще мог плакать, но теперь не смогу, даже если захочу

11

1. Сейчас я не более раздражен, чем обычно
2. Я раздражаюсь легче, чем раньше, даже по пустякам
3. Сейчас я все время раздражен
4. Меня уже ничто не раздражает, потому что все стало безразлично

12

1. Я не потерял интереса к другим людям
2. У меня меньше интереса к другим людям, чем раньше
3. Я почти утратил интерес к другим людям
4. Я потерял всякий интерес к другим людям

13

1. Я способен принимать решения, так же как всегда.
2. Я откладываю принятия решений, чаще чем обычно
3. Я испытываю больше трудностей в принятии решений, чем обычно.
4. Я больше не могу принимать какие-либо решения.

14

1. Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.
2. Я обеспокоен тем, что выгляжу постаревшим или непривлекательным.
3. Я чувствую, что изменения, произошедшие с моей внешностью, сделали меня непривлекательным.
4. Я уверен, что выгляжу безобразно.

15

1. Я могу работать, так же как раньше
2. Мне надо приложить дополнительные усилия, что бы начать что-то делать.
3. Я с большим трудом заставляю себя что-то сделать
4. Я вообще не могу работать.

16

1. Я могу спать так же хорошо, как обычно.
2. Я сплю не так хорошо, как всегда.
3. Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше чем обычно, и с трудом могу заснуть снова.
4. Я практически вообще не сплю.

17

1. Я устаю не больше чем обычно.
2. Я устаю легче обычного.

3. Я устаю почти от всего того, что делаю.
4. Я слишком устал, что бы делать что бы то ни было.

18

1. Мой аппетит не хуже чем обычно.
2. У меня не такой хороший аппетит, как был раньше..
3. Сейчас мой аппетит стал намного хуже.
4. Я вообще потерял аппетит

19

1. Если в последнее время я и потерял в весе, то совсем не много.
2. Я потерял в весе более 2 кг.
3. Я потерял в весе более 4 кг.
4. Я потерял в весе более 6 кг.

20

1. Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно
2. Меня беспокоят такие проблемы, как различные боли, расстройства желудка, запоры.
3. Я настолько обеспокоен своим здоровьем, что мне даже трудно думать о чем-то другом.
4. Я настолько обеспокоен своим здоровьем, что даже не могу думать о чем-то другом.

21

1. Я не замечал каких-либо изменений в моих сексуальных интересах.
2. Я меньше чем обычно интересуюсь сексом.
3. Сейчас я на много меньше интересуюсь сексом.
4. Я совершенно утратил интерес к сексу.

Ключ к шкале депрессии Бека

Баллы начисляются следующим образом:

- если испытуемый выбирается 1 утверждение – 0 баллов;
- 2 утверждение – 1 балл;
- 3 утверждение – 2 балла;
- 4 утверждение – 3 балла.

Все баллы суммируются, полученный результат сравнивается с нормативными показателями:

- менее 9 баллов – отсутствие клинически выраженной депрессии;
- от 9 до 18 баллов – зона неопределенных значений;
- от 19 до 27 баллов – наличие умеренно выраженной депрессии невротического генеза;
- более 28 баллов – выраженный уровень депрессии.

Все утверждения разделяются на два блока:

- «Психологические признаки депрессии» - с 1 по 14 утверждения;
- «Соматические признаки депрессии» - с 15 по 21 утверждения.

Источник:

1. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери ; [Пер. с англ. А. Татлыбаева]. - М. [и др.] : Питер, 2003 (ГП Техн. кн.). - 298 с.