



ФИО _____

дата _____

Шкала депрессии Бека

ИНСТРУКЦИЯ: ниже перечислены некоторые утверждения, определяющие различные оттенки настроения. Сначала прочитайте все утверждения, перечисленные в одном пункте. Выберите из каждого пункта один ответ, который наилучшим образом отражает ваше настроение. Обведите кружком стоящую рядом с этим утверждением цифру. Выбрать нужно **только один вариант ответа** из предложенных в каждом пункте. Убедитесь, что вы ответили на все вопросы.

Отвечая на вопросы, имейте в виду, что они относятся к состоянию не только на момент заполнения опросника, но и на протяжении последних 7 дней.

1.	
я не испытываю печали	0
я подавлен и печален	1
я страдаю от тоски и подавленности	2
я настолько несчастен, что я больше не могу этого выносить	3
2.	
будущее не подавляет и не пугает меня	0
будущее меня пугает	1
я чувствую, что будущее совсем ничего не может мне предложить	2
я чувствую, что будущее безнадежно, и не могу поверить, что что-то изменится в	3
3.	
я не чувствую себя неудачником	0
я чувствую, что неудачлив больше, чем другие	1
в прошлом я вижу лишь серию неудач	2
я ощущаю себя полным неудачником	3
4.	
я не испытываю безразличия	0
вещи и события не радуют меня, как раньше	1
мне кажется, что я вообще ни от чего не получаю удовлетворения	2
я ничего не хочу и всем недоволен	3



5.	
я не чувствую никакой вины за собой	0
я чувствую себя плохим и никчемным человеком	1
я чувствую себя плохим и никчемным практически всегда	2
я чувствую себя очень плохим и ненужным	3
6.	
я не думаю, что меня накажут	0
я чувствую, что со мной может случиться что-то плохое	1
я верю, что меня судьба меня накажет	2
я чувствую, знаю, что я совершал такие поступки, за которые меня следует наказывать	3
7.	
я не разочарован в себе	0
я разочарован в себе	1
я зол на себя	2
я ненавижу себя	3
8.	
я не считаю себя хуже других	0
я критикую свои слабости	1
я виню себя за ошибки	2
я виню себя за все, что идет не так	3
9.	
я не думаю о том, чтобы нанести себе вред	0
я иногда думаю покончить с собой, но я не буду этого делать	1
я реально думаю о самоубийстве	2
я убью себя, как только представится возможность	3
10.	
я плачу не чаще обычного	0
сейчас я плачу чаще, чем обычно	1
я все время плачу	2
я не могу заплакать, даже когда я хочу	3



11.	
я не более раздражен, чем обычно	0
я раздражаюсь легче, чем обычно	1
я все время раздражен	2
меня уже не задевают те вещи, которые раньше раздражали	3
12.	
люди интересны мне по-прежнему	0
другие люди интересуют меня меньше прежнего	1
я почти утратил интерес и чувства к другим людям	2
я полностью утратил интерес к людям и не обращаю на них внимания	3
13.	
я способен принимать решения, как и прежде	0
я стараюсь избегать принятия решений	1
мне очень трудно принимать решения	2
я больше вообще не могу принимать решения	3
14.	
по-моему, мой внешний вид не изменился	0
я обеспокоен тем, что выгляжу постаревшим и непривлекательным	1
по-моему, мой внешний вид полностью изменился и я не выгляжу больше	2
я чувствую себя страшным и отталкивающим	3
15.	
моя работоспособность сохранилась на прежнем уровне	0
начало работы требует от меня дополнительных усилий	1
чтобы что-то сделать вовремя, мне нужно буквально заставлять себя	2
я совсем не могу работать	3
16.	
я сплю так же хорошо, как обычно	0
по утрам я чувствую себя более уставшим, чем раньше	1
я просыпаюсь на 2-3 часа раньше обычного и больше не могу уснуть	2
я просыпаюсь раньше обычного каждое утро и не могу проспать подряд более 5 часов	3



11.	
я не более раздражен, чем обычно	0
я раздражаюсь легче, чем обычно	1
я все время раздражен	2
меня уже не задевают те вещи, которые раньше раздражали	3
12.	
люди интересны мне по-прежнему	0
другие люди интересуют меня меньше прежнего	1
я почти утратил интерес и чувства к другим людям	2
я полностью утратил интерес к людям и не обращаю на них внимания	3
13.	
я способен принимать решения, как и прежде	0
я стараюсь избегать принятия решений	1
мне очень трудно принимать решения	2
я больше вообще не могу принимать решения	3
14.	
по-моему, мой внешний вид не изменился	0
я обеспокоен тем, что выгляжу постаревшим и непривлекательным	1
по-моему, мой внешний вид полностью изменился и я не выгляжу больше	2
я чувствую себя страшным и отталкивающим	3
15.	
моя работоспособность сохранилась на прежнем уровне	0
начало работы требует от меня дополнительных усилий	1
чтобы что-то сделать вовремя, мне нужно буквально заставлять себя	2
я совсем не могу работать	3
16.	
я сплю так же хорошо, как обычно	0
по утрам я чувствую себя более уставшим, чем раньше	1
я просыпаюсь на 2-3 часа раньше обычного и больше не могу уснуть	2
я просыпаюсь раньше обычного каждое утро и не могу проспять подряд более 5 часов	3



17.	
я устаю не больше обычного	0
я устаю быстрее, чем раньше	1
я устаю буквально на пустом месте	2
я настолько устал, что не могу ничего делать	3
18.	
мой аппетит такой же, как и прежде	0
мой аппетит слабее, чем прежде	1
мой аппетит сильно ухудшился	2
у меня вообще нет аппетита	3
19.	
мой вес в последнее время сохранился на прежнем уровне	0
я похудел больше, чем на 3 кг	1
я похудел больше, чем на 5 кг	2
я похудел больше, чем на 8 кг	3
20.	
я думаю о своем здоровье не чаще, чем обычно	0
я все чаще замечаю разные боли и недомогания, расстройства желудка и	1
я настолько внимательно слежу за тем, что чувствую и как я себя чувствую,	2
я полностью погружен в мысли о своем здоровье и ощущениях	3
21.	
мой интерес к половой жизни не изменился	0
мой интерес к половой жизни снизился	1
мой интерес к половой жизни значительно снизился	2
я полностью потерял интерес к половой жизни	3



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ: каждый ответ оценивается в баллах от 0 до 3. Нужно сложить все полученные баллы.

- 13-18 баллов - легкая тяжесть депрессии. Рекомендуется обратиться к психотерапевту, чтобы улучшить качество жизни и избежать усугубления состояния.
- 19-29 баллов. Депрессия средней степени тяжести. Обязательно следует обратиться к психотерапевту.
- Более 30 баллов — тяжелая депрессия. Требуется незамедлительное обращение к психотерапевту или психиатру.

Крайне не желательно затягивать с обращением и заниматься самолечением. Это может привести к ухудшению состояния или более печальным последствиям