

Опросник депрессии Бека.

I.

0. Я не испытываю тоски.
1. Я испытываю тоску значительную часть времени.
2. Я всё время испытываю тоску.
3. Я настолько несчастлив и испытываю такую тоску, что боюсь не выдержать этого.

II.

0. Я не чувствую, что заслужил наказание.
1. Я чувствую, что могу быть наказан.
2. Я заслуживаю наказания.
3. Я чувствую, что меня заслуженно наказывают.

III.

0. Я не ожидаю плохого от будущего.
1. Я ожидаю от будущего больше неприятностей, чем обычно.
2. Я не жду, что у меня в будущем всё сложится хорошо.
3. Я чувствую, что моё будущее безнадежно, и изменения могут быть только в худшую сторону.

IV.

0. Я не чувствую себя неудачником.
1. Я мог бы допустить меньше неудач.
2. Оглядываясь назад, я вижу множество неудач.
3. Я чувствую себя полным неудачником.

V.

0. Я отношусь к себе так же, как всегда.
1. Я утратил уверенность в себе.
2. Я разочарован в себе.
3. Я себя терпеть не могу.

VI.

0. Я получаю максимум удовольствия от вещей, которые всегда меня радовали.
1. Меня не радует то, что обычно радовало.
2. Я получаю очень мало удовольствия от вещей, которые обычно меня радовали.
3. Я не могу получить удовольствие от того, что обычно меня радовало.

VII.

0. Я критикую или обвиняю себя не более чем обычно.
1. Я более критичен к себе, чем обычно.
2. Я критикую себя за все свои ошибки.
3. Я обвиняю себя во всём плохом, что происходит.

VIII.

0. Я не чувствую себя особенно виноватым.
1. Я испытываю чувство вины за многое, сделанное мною.
2. Я испытываю чувство вины большую часть времени.
3. Я испытываю чувство вины постоянно.

IX.

0. У меня нет мыслей о самоубийстве.
1. У меня есть мысли о самоубийстве, но я не приведу их в действие.
2. Я хотел бы покончить с собой.
3. Я бы покончил с собой при подходящей возможности.

X.

0. Я не более беспокоен или возбуждён, чем обычно.
1. Я испытываю большее беспокойство и возбуждение, чем обычно.
2. Я испытываю такое беспокойство и возбуждение, что тяжело сидеть спокойно.
3. Я испытываю такое беспокойство и возбуждение, что вынужден двигаться или что-то делать.

XI.

0. Я плачу не больше, чем обычно.
1. Я плачу больше, чем обычно.
2. Я плачу по каждому незначительному поводу.
3. Я хочу плакать, но не могу.

XII.

0. Я не утратил интересов к другим людям и занятиям.
1. Я испытываю меньший интерес к другим людям и занятиям, чем обычно.
2. Я в значительной степени утратил интерес к другим людям или занятиям.
3. Меня трудно чем-либо заинтересовать.

XIII.

0. Я не более раздражителен, чем обычно.
1. Я более раздражителен, чем обычно.
2. Я значительно более раздражителен, чем обычно.
3. Я испытываю раздражение постоянно.

XIV.

- 0. Я принимаю решения так же легко, как всегда.
- 1. Мне значительно труднее, чем обычно, принимать решения.
- 2. Принятие любого решения – проблема для меня.

XV.

- 0. Мой аппетит не изменился.
- 1а. Мой аппетит несколько снижен, по сравнению с обычным.
- 1б. Мой аппетит несколько повышен, по сравнению с обычным.
- 2а. Мой аппетит значительно снижен, по сравнению с прежним.
- 2б. Мой аппетит значительно повышен, по сравнению с прежним.
- 3а. У меня совсем нет аппетита.
- 3б. Я постоянно хочу есть.

XVI.

- 0. Я не чувствую себя никчемным.
- 1. Я не чувствую себя таким же ценным и полезным, как всегда.
- 2. Я чувствую себя менее ценным, чем другие.
- 3. Я чувствую себя полностью никчемным.

XVII.

- 0. Я так же хорошо могу сосредоточиться, как всегда.
- 1. Я не могу так же хорошо сосредоточиться, как обычно.
- 2. Мне трудно долго удерживать внимание на чем либо.
- 3. Я не могу сосредоточиться ни на чем.

XVIII.

- 0. Я так же энергичен как обычно.
- 1. У меня меньше энергии, чем обычно.

2. У меня недостаточно энергии, чтобы сделать много.

3. У меня нет сил ни на что.

XIX.

0. Я устаю не больше, чем обычно.

1. Я устаю скорее, чем обычно.

2. Из-за усталости я не могу выполнять многие привычные для меня дела.

3. Из-за усталости я не могу выполнить большинство привычных дел.

XX.

0. Я сплю так же, как всегда.

1а. Я сплю несколько больше, чем обычно.

1б. Я сплю несколько меньше, чем обычно.

2а. Я сплю значительно больше, чем обычно.

2б. Я сплю значительно меньше, чем обычно.

3а. Я сплю большую часть дня.

3б. Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и потом не могу заснуть.

XXI.

0. Я не замечаю никаких изменений в моем интересе к сексу.

1. Я испытываю меньший интерес к сексу, чем обычно.

2. Мой интерес к сексу значительно снизился сейчас.

3. Я полностью утратил интерес к сексу.

Результаты теста интерпретируются следующим образом:

- 0-9 — отсутствие депрессивных симптомов
- 10-15 — легкая депрессия (субдепрессия)
- 16-19 — умеренная депрессия
- 20-29 — выраженная депрессия (средней тяжести)
- 30-63 — тяжёлая депрессия