Шкала депрессии Бека (BDI)

**Инструкция.** Этот опросник состоит из 21 групп утверждений. Прочтите внимательно и обведите кружком номер (0, 1, 2 или 3) утверждения, наилучшим образом отражающего Ваше самочувствие в течение ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ, включая СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ. Если подходящими Вам кажутся несколько утверждений в группе, обведите каждое из них. Убедитесь, что Вы прочитали все утверждения в каждой группе, прежде, чем сделать выбор.

1)   
0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.   
1 Я расстроен.   
2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.   
3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2)   
0 Я не тревожусь о своем будущем.   
1 Я чувствую, что озадачен будущим.   
2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.   
3 Моё будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3)   
0 Я не чувствую себя неудачником.   
1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.   
2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.   
3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4)   
0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.   
1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.   
2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.   
3 Я полностью не удовлетворен жизнью. и мне всё надоело.

5)   
0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.   
1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.   
2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.   
3 Я постоянно испытываю чувство вины.

6)   
0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.   
1 Я чувствую, что могу быть наказан.   
2 Я ожидаю, что могу быть наказан.   
3 Я чувствую себя уже наказанным.

7)   
0 Я не разочаровался в себе.   
1 Я разочаровался в себе.   
2 Я себе противен.   
3. Я себя ненавижу.

8)   
0 Я знаю, что я не хуже других.   
1 Я критикую себя за ошибки и слабости.   
2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.   
3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9)   
0 Я никогда не думал покончить с собой.   
1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.   
2 Я хотел бы покончить с собой   
3 Я бы убил себя, если бы представился случай.

10)   
0 Я плачу не больше, чем обычно.   
1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.   
2 Теперь я все время плачу.   
3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

11)   
0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.   
1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.   
2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.   
3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

12)   
0 Я не утратил интереса к другим людям.   
1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.   
2 Я почти потерял интерес к другим людям.   
3 Я полностью утратил интерес к другим людям.

13)   
0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.   
1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.   
2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.   
3 Я больше не могу принимать решения.

14)   
0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.   
1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.   
2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.   
3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

15)   
0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.   
1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.   
2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.   
3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16)   
0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.   
1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.   
2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.   
3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17)   
0 Я устаю не больше, чем обычно.   
1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.   
2 Я устаю почти от всего, что я делаю.   
3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

18)   
0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.   
1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.   
2 Мой аппетит теперь значительно хуже.   
3 У меня вообще нет аппетита.

19)   
0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.   
1 За последнее время я потерял более 2 кг.   
2 Я потерял более 5 кг.   
3 Я потерял более 7 кг.   
Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).   
ДА\_\_\_\_\_\_\_\_\_ НЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

20)   
0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.   
1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т д.   
2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.   
3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21)   
0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к сексу.   
1 Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.   
2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.   
3 Я полностью утратил сексуальный интерес.

Оценка результатов

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

Пункты 1-13 - когнитивно-аффективная субшкала (C-A)

Пункты 14-21 - субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)