

Бланк опросника «Шкала депрессии» Бека

ОБРАЗЕЦ

Текст опросника

1. а) Я чувствую себя хорошо.
б) Мне плохо.
в) Мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать.
г) Мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.
2. а) Будущее не пугает меня.
б) Я боюсь будущего.
в) Меня ничто не радует.
г) Мое будущее беспросветно.
3. а) В жизни мне большей частью везло.
б) Неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого.
в) Я ничего не добился в жизни.
г) Я потерпел полное фиаско — как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне — словом, всюду.
4. а) Не могу сказать, что я неудовлетворен.
б) Как правило, я скучаю.
в) Что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина.
г) Меня не удовлетворяет абсолютно все.
5. а) У меня нет ощущения, будто я кого-то обидел.
б) Может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно.
в) У меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья.
г) Я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.
6. а) Я доволен собой.
б) Иногда я чувствую себя несносным.
в) Порой я испытываю комплекс неполноценности.
г) Я совершенно никчемный человек.
7. а) У меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания.
б) Я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной.
в) Я знаю, что заслуживаю наказания.
г) Я хочу, чтобы жизнь меня наказала.
8. а) Я никогда не разочаровывался в себе.
б) Я много раз испытывал разочарование в самом себе.
в) Я не люблю себя.
г) Я себя ненавижу.
9. а) Я ничем не хуже других.
б) Порой я допускаю ошибки.
в) Просто ужасно, как мне не везет.
г) Я сею вокруг себя одни несчастья.
10. а) Я люблю себя и не обижаю себя.
б) Иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь.
в) Лучше было бы вовсе не жить.
г) Я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.
11. а) У меня нет причин плакать.
б) Бывает, что я и поплачу.
в) Я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться.
г) Раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.
12. а) Я спокоен.
б) Я легко раздражаюсь.
в) Я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел.
г) Мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, ныне будто бы меня не касается.
13. а) Принятие решения не доставляет мне особых проблем.
б) Иногда я откладываю решение на потом.
в) Принимать решение для меня проблематично.
г) Я вообще никогда ничего не решаю.
14. а) Мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде.
б) Меня волнует, что я неважно выгляжу.
в) Дела идут чем дальше, тем хуже, я выгляжу плохо.
г) Я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.
15. а) Совершить поступок — для меня не проблема.

- б) Мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг.
 - в) Чтобы решиться на что-либо, я должен очень много поработать над собой.
 - г) Я вообще не способен что-либо реализовать.
16. а) Я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь.
- б) По утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул.
 - в) Я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся.
 - г) Иногда я страдаю бессонницей, иногда просыпаюсь по нескольку раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки.
17. а) У меня сохранилась прежняя работоспособность.
- б) Я быстро устаю.
 - в) Я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю.
 - г) Я настолько устал, что ничего не могу делать.
18. а) Аппетит у меня такой же, каким он был всегда.
- б) У меня пропал аппетит.
 - в) Аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде.
 - г) У меня вообще нет аппетита.
19. а) Бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше.
- б) Мне приходится заставлять себя встречаться с людьми.
 - в) У меня нет никакого желания бывать в обществе.
 - г) Я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее.
20. а) Мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне.
- б) Секс уже не интересует меня так, как прежде,
 - в) Сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса.
 - г) Секс вообще не интересует меня, я совершенно потерял к нему влечение.
21. а) Я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как и раньше.
- б) У меня постоянно что-то болит.
 - в) Со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю.
 - г) Мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня.