Шкала безнадежности Бека

Данный тест представляет собой косвенный индикатор суицидального риска у пациентов, страдающих депрессией, а также у людей, ранее уже совершавших попытки самоубийства.

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия Имя: | Дата: |

Этот опросник содержит 20 утверждений. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение. Если утверждение отражает ваше мироощущение за последнюю неделю - обведите ответ "Верно" в столбце рядом с утверждением. Если вы не согласны с утверждением - обведите ответ "Неверно".

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Обведите ответ в подходящей колонке. | | ВЕРНО | НЕВЕРНО |
| 1. | Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом. | Верно | Неверно |
| 2. | С тем же успехом я мог бы сдаться, потому что я не смогу сделать свою жизнь лучше. | Верно | Неверно |
| 3. | Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться вечно. | Верно | Неверно |
| 4. | Я не могу представить, какой будет моя жизнь через 10 лет. | Верно | Неверно |
| 5. | Мне хватает времени, чтобы успевать делать то, что я хочу. | Верно | Неверно |
| 6. | В будущем я рассчитываю добиться успеха в том, что больше всего для меня важно. | Верно | Неверно |
| 7. | Мое будущее кажется мне мрачным. | Верно | Неверно |
| 8. | Я удачливый и ожидаю от жизни больше хорошего, чем обычный человек. | Верно | Неверно |
| 9. | Я не могу быть успешным сейчас и не вижу оснований для успеха в будущем. | Верно | Неверно |
| 10. | Мой прошлый жизненный опыт хорошо подготовил меня к будущему. | Верно | Неверно |
| 11. | Все, что я вижу впереди, это скорее неприятности, чем удовольствия. | Верно | Неверно |
| 12. | Я не ожидаю получить то, что действительно хочу. | Верно | Неверно |
| 13. | Когда я думаю о будущем, я ожидаю, что буду счастливее, чем сейчас. | Верно | Неверно |
| 14. | Дела идут совсем не так, как я хочу. | Верно | Неверно |
| 15. | Я очень верю в свое будущее. | Верно | Неверно |
| 16. | Я никогда не получаю того, чего хочу, поэтому глупо чего-то желать. | Верно | Неверно |
| 17. | Очень маловероятно, что в будущем меня ждет хоть какое-то реальное удовлетворение. | Верно | Неверно |
| 18. | Будущее кажется мне туманным и неопределенным. | Верно | Неверно |
| 19. | В будущем я могу ожидать больше хороших дней, чем плохих. | Верно | Неверно |
| 20. | Нет смысла пытаться получить что-либо из того, что я хочу, потому что вряд ли я добьюсь этого | Верно | Неверно |

Обработка результатов

Просуммируйте цифры, соответствующие ранее выбранным ответам.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | ВЕРНО | НЕВЕРНО |
| 1. | Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом. | 0 | 1 |
| 2. | С тем же успехом я мог бы сдаться, потому что я не смогу сделать свою жизнь лучше. | 1 | 0 |
| 3. | Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться вечно. | 0 | 1 |
| 4. | Я не могу представить, какой будет моя жизнь через 10 лет. | 1 | 0 |
| 5. | Мне хватает времени, чтобы успевать делать то, что я хочу. | 0 | 1 |
| 6. | В будущем я рассчитываю добиться успеха в том, что больше всего для меня важно. | 0 | 1 |
| 7. | Мое будущее кажется мне мрачным. | 1 | 0 |
| 8. | Я удачливый и ожидаю от жизни больше хорошего, чем обычный человек. | 0 | 1 |
| 9. | Я не могу быть успешным сейчас и не вижу оснований для успеха в будущем. | 1 | 0 |
| 10. | Мой прошлый жизненный опыт хорошо подготовил меня к будущему. | 0 | 1 |
| 11. | Все, что я вижу впереди, это скорее неприятности, чем удовольствия. | 1 | 0 |
| 12. | Я не ожидаю получить то, что действительно хочу. | 1 | 0 |
| 13. | Когда я думаю о будущем, я ожидаю, что буду счастливее, чем сейчас. | 0 | 1 |
| 14. | Дела идут совсем не так, как я хочу. | 1 | 0 |
| 15. | Я очень верю в свое будущее. | 0 | 1 |
| 16. | Я никогда не получаю того, чего хочу, поэтому глупо чего-то желать. | 1 | 0 |
| 17. | Очень маловероятно, что в будущем меня ждет хоть какое-то реальное удовлетворение. | 1 | 0 |
| 18. | Будущее кажется мне туманным и неопределенным. | 1 | 0 |
| 19. | В будущем я могу ожидать больше хороших дней, чем плохих. | 0 | 1 |
| 20. | Нет смысла пытаться получить что-либо из того, что я хочу, потому что вряд ли я добьюсь этого. | 1 | 0 |

Ключ (интерпретация):

0 - 3 В пределах нормы (или бессимптомно)

4 - 8 Легкая безнадежность

9 - 14 Умеренная безнадежность

15 - 20 Тяжелая степень безнадежности