**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.

* + 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.
  + 0 Я не тревожусь о своем будущем.
  + 1 Я чувствую, что озадачен будушим.
  + 2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
  + 3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.
  + 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.
  + 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 все надоело.
  + 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.
  + 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.
  + 0 Я не разочаровался в себе.
  + 1 Я разочаровался в себе.
  + 2 Я себе противен.
  + 3 Я себя ненавижу.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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.
  + 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 кr.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).  
ДА\_\_\_\_\_\_\_\_\_ НЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + 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.
  + 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)