**Опросник «Шкала депрессии А.Т.Бека».**

Инструкция: «В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно

прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно

утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА

ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если

несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо

подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой

выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе»

1.

0 Мне не грустно.

1 Мне грустно или тоскливо.

2 Мне все время тоскливо или грустно, и я ничего не могу с собойподелать

3 Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести.

2.

0 Я смотрю в будущее без особого разочарования.

1 Я испытываю разочарование в будущем.

2 Я чувствую, что мне нечего ждать впереди.

3 Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему бытьне может.

3.

0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у другихлюдей.

2 Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач.

3 Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители).

4.

0 У меня не потерян интерес к другим людям.

1 Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.

2 У меня потерян почти весь интерес к другим людям и почти нетникаких чувств

к ним.

3 У меня потерян всякий интерес к другим людям, и они менясовершенно

не заботят.

5.

0 Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда.

1 Я пытаюсь отсрочить принятые решения.

2 Принятие решений представляет для меня огромную трудность.

3 Я больше совсем не могу принимать решения.

6.

0 Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.

1 Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно.

2 Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянныеизменения,

делающие меня непривлекательным.

3 Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.

Шкала депрессии Бека для подростков BDI-A

7.

0 Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности.

1 Ничто не радует меня так, как раньше.

2 Ничто больше не дает мне удовлетворения.

3 Меня не удовлетворяет всё.

8.

0 Я не чувствую никакой особенной вины.

1 Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.

2 У меня довольно сильное чувство вины.

3 Я чувствую себя очень скверным и никчемным.

9.

0 Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.

1 Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.

3 Я не могу выполнять никакую работу.

10.

0 Я не испытываю разочарования в себе.

1 Я разочарован в себе.

2 У меня отвращение к себе.

3 Я ненавижу себя.

11.

0 У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.

1 Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.

2 У меня есть определенные планы совершения самоубийства.

3 Я покончу с собой при первой возможности.

12.

0 Я устаю ничуть не больше, чем обычно.

1 Я устаю быстрее, чем раньше.

2 Я устаю от любого занятия.

3 Я устал чем бы то ни было заниматься.

13.

0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1 Мой аппетит не так хорош, как бывало.

2 Мой аппетит теперь гораздо хуже.

3 У меня совсем нет аппетита.

Шкала депрессии Бека для подростков BDI-A

Обработка и интерпретация результатов

До 9 баллов удовлетворительное эмоциональное состояние - 4 балла,

От 10 до 19 баллов легкая депрессия - 3 балла

От 19 до 22 баллов умеренная депрессия - 2 балла

Более 23 баллов тяжелая депрессия - 1 балл

Уровень депрессии в 19 баллов считается клиническим нарушением; уровеньвыше

24 баллов указывает на необходимость терапии - возможно с применением

антидепрессантов. Целью лечения должно быть достижение уровня депрессии ниже 10

баллов