

# Шкала (тест-опросник) депрессии Бека

Методика Шкала депрессии Бека используется для диагностики уровня депрессии. Тест-опросник депрессии (Beck Depression Inventory) был предложен Аароном Т. Беком в 1961 году на основе клинических наблюдений, позволивших выявить перечень симптомов депрессии. После сравнения этого списка с клиническими описаниями депрессии, был создан тест-опросник депрессии, включающий в себя 21 вопрос-утверждение наиболее часто встречаемых симптомов и жалоб. Каждый пункт опросника состоит из 4-5 утверждений, соответствующих специфическим проявлениям/симптомам депрессии. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного веса симптома в общей степени тяжести депрессии.

**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. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе.

## Шкала Бека (тест на депрессию)

Ниже перечислены некоторые утверждения, определяющие различные оттенки настроения. Сначала прочитайте все утверждения, перечисленные в одном пункте. Выберите из каждого пункта одну альтернативу, которая наилучшим образом характеризует ваше настроение в данный момент. Обведите кружком стоящий рядом с этим утверждением номер. Выбрать нужно только один вариант из предложенных в каждом пункте. Убедитесь, что вы ответили на каждый пункт.

**1**

- 0 – я не испытываю печали
- 1 – я подавлен и печален
- 2 – я страдаю от тоски и подавленности
- 3 – я настолько несчастен, что я больше не могу этого выносить

**2**

- 0 – будущее не подавляет и не пугает меня
- 1 – будущее меня пугает
- 2 – я чувствую, что будущее совсем ничего не может мне предложить
- 3 – я чувствую, что будущее безнадежно, и не могу поверить, что что-то изменится в лучшую сторону

**3**

- 0 – я не чувствую себя неудачником
- 1 – я чувствую, что неудачлив больше, чем другие
- 2 – в прошлом я вижу лишь серию неудач
- 3 – я ощущаю себя полным неудачником

**4**

- 0 – я не испытываю безразличия
- 1 – вещи и события не радуют меня, как раньше
- 2 – мне кажется, что я вообще ни от чего не получаю удовлетворения
- 3 – я ничего не хочу и всем недоволен

**5**

- 0 – я не чувствую никакой вины за собой
- 1 – я чувствую себя плохим и никчемным человеком
- 2 – я чувствую себя плохим и никчемным практически всегда
- 3 – я чувствую себя очень плохим и ненужным

- 6**  
0 – я не думаю, что меня накажут  
1 – я чувствую, что со мной может случиться что-то плохое  
2 – я верю, что меня судьба меня накажет  
3 – я знаю, что я совершал такие поступки, за которые меня следует наказывать
- 7**  
0 – я не разочарован в себе  
1 – я разочарован в себе  
2 – я зол на себя  
3 – я ненавижу себя
- 8**  
0 – я не считаю себя хуже других  
1 – я критикую свои слабости  
2 – я виню себя за ошибки  
3 – я виню себя за все, что идет не так
- 9**  
0 – я не думаю о том, чтобы нанести себе вред  
1 – я иногда думаю покончить с собой, но я не буду этого делать  
2 – я реально думаю о самоубийстве  
3 – я убью себя, как только представится возможность
- 10**  
0 – я плачу не чаще обычного  
1 – сейчас я плачу чаще, чем обычно  
2 – я все время плачу  
3 – я не могу заплакать, даже когда я хочу
- 11**  
0 – я не более раздражен, чем обычно  
1 – я раздражаюсь легче, чем обычно  
2 – я все время раздражен  
3 – меня уже не задевают те вещи, которые раньше раздражали
- 12**  
0 – люди интересны мне по-прежнему  
1 – другие люди интересуют меня меньше прежнего  
2 – я почти утратил интерес и чувства к другим людям  
3 – я полностью утратил интерес к людям и не обращаю на них внимания
- 13**  
0 – я способен принимать решения, как и прежде  
1 – я стараюсь избегать принятия решений  
2 – мне очень трудно принимать решения  
3 – я больше вообще не могу принимать решения
- 14**  
0 – по-моему, мой внешний вид не изменился  
1 – я обеспокоен тем, что выгляжу постаревшим и непривлекательным  
2 – по-моему, мой внешний вид полностью изменился, и я не выгляжу больше привлекательным  
3 – я чувствую себя страшным и отталкивающим
- 15**  
0 – моя работоспособность сохранилась на прежнем уровне  
1 – начало работы требует от меня дополнительных усилий  
2 – чтобы что-то сделать вовремя, мне нужно буквально заставлять себя  
3 – я совсем не могу работать

**16**

- 0 – я сплю так же хорошо, как обычно
- 1 – по утрам я чувствую себя более усталым, чем раньше
- 2 – я просыпаюсь на 2-3 часа раньше обычного и больше не могу уснуть
- 3 – я просыпаюсь раньше обычного каждое утро и не могу проспать подряд более 5 часов

**17**

- 0 – я устаю не больше обычного
- 1 – я устаю быстрее, чем раньше
- 2 – я устаю буквально на пустом месте
- 3 – я настолько устал, что не могу ничего делать

**18**

- 0 – мой аппетит такой же, как и прежде
- 1 – мой аппетит слабее, чем прежде
- 2 – мой аппетит сильно ухудшился
- 3 – у меня вообще нет аппетита

**19**

- 0 – мой вес в последнее время сохранился на прежнем уровне
- 1 – я похудел больше, чем на 3 кг
- 2 – я похудел больше, чем на 5 кг
- 3 – я похудел больше, чем на 8 кг

**20**

- 0 – я думаю о своем здоровье не чаще, чем обычно
- 1 – я все чаще замечаю разные боли и недомогания, расстройства желудка и запоры
- 2 – я настолько внимательно слежу за тем, что чувствую и как я себя чувствую, что не могу думать ни о чем другом
- 3 – я полностью погружен в мысли о своем здоровье и ощущениях

**21**

- 0 – мой интерес к половой жизни не изменился
- 1 – мой интерес к половой жизни снизился
- 2 – мой интерес к половой жизни значительно снизился
- 3 – я полностью потерял интерес к половой жизни

**Обработка результатов.** Показатель по каждой категории рассчитывается следующим образом: каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 в соответствии с нарастанием тяжести симптома. Суммарный балл составляет от 0 до 63 и снижается в соответствии с улучшением состояния.

**Интерпретация (ключ) теста Бека.** Результаты теста интерпретируются следующим образом:

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

Также в методике выделяются две субшкалы:

Пункты 1-13 – когнитивно-аффективная субшкала (С-А)

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