

Шкала Депрессии А. Бека:

Beck Depression Inventory (BDI) шкала для измерения тяжести депрессии разработанная Аароном Беком (основатель когнитивной терапии) в 1961 году.

В её основе наиболее частые и значимые жалобы, которые предъявляют пациенты в депрессии. Для своего времени он был разработан по-новому: сопоставлялись стенографии интервью с депрессивными пациентами по их симптомам, а затем отбирались наиболее частые и значимые жалобы, которые были структурированы по тяжести. Так же, Бек обратил внимание, на негативные представления о себе, мире и будущем. В 1996 году тест был обновлён, включив в себя диагностические критерии депрессии по DSM-4.

Шкала Депрессии Бека, является самым популярным инструментом оценки глубины депрессии и динамики улучшения. С 1998 его применили более чем в 2000 эмпирических исследованиях.

Инструкция к Шкале Депрессии А. Бека:

Внимательно прочитайте каждую группу утверждений.

Определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали **НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ**.

Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе

Top of Form

1.1

Я не чувствую себя расстроенным, печальным.

Я расстроен.

Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.

Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2.2

Я не тревожусь о своем будущем.
Я чувствую, что озадачен будущим.
Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3.3

Я не чувствую себя неудачником.
Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.
Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.
Я чувствую, что как личность я — полный неудачник.

4.4

Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.
Я полностью не удовлетворен жизнью, мне все надоело.

5.5

Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.
Достаточно часто я чувствую себя виноватым.
Большую часть времени я чувствую себя виноватым.
Я постоянно испытываю чувство вины.

6.6

Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.
Я чувствую, что могу быть наказан.
Я ожидаю, что могу быть наказан.
Я чувствую себя уже наказанным.

7.7

Я не разочаровался в себе.
Я разочаровался в себе.
Я себе противен.
Я себя ненавижу.

8.8

Я знаю, что я не хуже других.
Я критикую себя за ошибки и слабости.
Я все время обвиняю себя за свои поступки.
Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9.9

Я никогда не думал покончить с собой.

Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

Я хотел бы покончить с собой.

Я бы убил себя, если бы представился случай.

10.10

Я плачу не больше, чем обычно.

Сейчас я плачу чаще, чем раньше.

Теперь я все время плачу.

Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

11.11

Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.

Я более легко раздражаюсь, чем раньше.

Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.

Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

12.12

Я не утратил интереса к другим людям.

Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.

Я почти потерял интерес к другим людям.

Я полностью утратил интерес к другим людям.

13.13

Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.

Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.

Мне труднее принимать решения, чем раньше.

Я больше не могу принимать решения.

14.14

Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.

Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.

Я знаю, что выгляжу безобразно.

15.15

Я могу работать так же хорошо, как и раньше.

Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.

Я с трудом заставляю себя делать что-либо.

Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16.16

Я сплю так же хорошо, как и раньше.

Сейчас я сплю хуже, чем раньше.

Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.

Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17.17

Я устаю не больше, чем обычно.

Теперь я устаю быстрее, чем раньше.

Я устаю почти от всего, что я делаю.

Я не могу ничего делать из-за усталости.

18.18

Мой аппетит не хуже, чем обычно.

Мой аппетит стал хуже, чем раньше.

Мой аппетит теперь значительно хуже.

У меня вообще нет аппетита.

19.19

В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной. / Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше

За последнее время я потерял более 2 кг.

Я потерял более 5 кг.

Я потерял более 7 кг.

20.20

Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т. д.

Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.

Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21.21

В последнее время я не замечал изменения своего интереса к сексу.

Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.

Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.

Я полностью утратил сексуальный интерес.

Далее суммируем полученные баллы!

После ответов на все вопросы шкала депрессии Бека дает
следующие результаты в баллах:

- от 0 до 13 — норма;
 - от 14 до 19 — легкая депрессия;
 - от 20 до 28 — умеренная депрессия;
 - от 29 до 63 — тяжелая депрессия.
-

Bottom of Form