

Опросник депрессии Бека, 2-е издание (BDI-II)

1. Печаль

- 0. Я не чувствую себя опечаленным.
- 1. Большую часть времени я чувствую себя опечаленным.
- 2. Я все время чувствую себя печальным(ой).
- 3. Я настолько опечален и несчастен, что не могу этого вынести.

2. Пессимизм

- 0. Я не теряю оптимизма относительно своего будущего.
- 1. Я менее оптимистично смотрю в будущее, чем раньше.
- 2. Я не ожидаю, что у меня все сложится хорошо
- 3. Я чувствую, что мое будущее безнадежно и будет становиться только хуже.

3. Прошлые неудачи

- 0. Я не чувствую себя неудачником.
- 1. У меня было больше неудач, чем должно было быть.
- 2. Оглядываясь назад, я вижу множество неудач.
- 3. Я чувствую, что я полный неудачник как личность.

4. Потеря удовольствия

- 0. У меня есть занятия, которые мне нравятся, и они приносят мне столько же удовольствия, как и раньше.
- 1. Занятия, которые раньше приносили мне удовольствие, сейчас не вызывают у меня таких же ярких эмоций.
- 2. Занятия, которые раньше приносили мне удовольствие, стали меня мало радовать.
- 3. Занятия, которые раньше приносили мне удовольствие, полностью перестали меня радовать.

5 Чувство вины

- 0. Я не чувствую за собой особой вины.
- 1. Я чувствую вину за многое, что я сделал или должен был сделать.
- 2. Большую часть времени я чувствую себя виноватым.
- 3. Я постоянно чувствую себя виноватым.

6 Ощущение наказания

- 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

7 Неприязнь к себе

- 0. Я отношусь к себе так же, как и всегда.
- 1. Я потерял уверенность в себе.
- 2. Я разочарован в себе.
- 3. Я испытываю неприязнь к себе.

8 Самокритичность

- 0. Я не критикую и не виню себя больше, чем обычно.
- 1. Я более критичен к себе, чем раньше.
- 2. Я критикую себя за все свои недостатки.
- 3. Я виню себя за все плохое, что происходит.

9 Суицидальные мысли или желания

- 0. У меня нет никаких мыслей о том, чтоб покончить с собой.
- 1. У меня есть мысли о том, чтоб покончить с собой, но я буду этого делать.
- 2. Я хотел бы покончить с собой.
- 3. Я бы покончил с собой, если бы представился такой случай.

10 Плаксивость

- 0. Я плачу не больше, чем раньше.
- 1. Я плачу больше, чем раньше.
- 2. Я плачу по любому пустяку.
- 3. Мне хочется плакать, но я не могу.

11. Возбуждение

- 0. Я беспокоен или возбужден не более, чем обычно.
- 1. Я чувствую себя более беспокойным или возбужденным, чем обычно.
- 2. Я настолько беспокоен или возбужден, что мне трудно оставаться на месте.
- 3. Я настолько беспокоен или возбужден, что мне постоянно нужно двигаться или что-то делать.

12. Потеря интереса

- 0. Я не потерял интереса к другим людям или занятиям.
- 1. Я меньше интересуюсь другими людьми или занятиями, чем раньше.
- 2. Я почти потерял интерес к другим людям или занятиям.
- 3. Мне трудно чем-либо заинтересоваться.

13. Нерешительность

- 0. Я способен принимать решения так же хорошо, как и всегда.
- 1. Принятие решений дается мне труднее, чем обычно.
- 2. Мне стало гораздо труднее принимать решения, чем раньше.
- 3. У меня проблемы с принятием любых решений.

14. Ощущение никчемности

- 0. Я не чувствую себя никчемным и бесполезным.
- 1. Я не считаю себя таким же ценным и полезным, как раньше.
- 2. Я чувствую себя более никчемным и бесполезным по сравнению с другими людьми.
- 3. Я чувствую себя абсолютно никчемным.

15 Упадок сил

- 0. У меня столько же энергии и сил, как и всегда.
- 1. У меня меньше энергии и сил, чем раньше.
- 2. Я откладываю много дел из-за нехватки энергии и сил.
- 3. У меня ни на что нет энергии и сил.

16 Изменения в режиме сна

- 0. Я не заметил никаких изменений в своем режиме сна.
- 1a. Я сплю несколько больше, чем обычно.
- 1b. Я сплю несколько меньше, чем обычно.
- 2a. Я сплю намного больше, чем обычно.
- 2b. Я сплю намного меньше, чем обычно.
- 3a. Я сплю большую часть дня.
- 3b. Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше и не могу снова заснуть.

17. Раздражительность

0. Я не более раздражителен, чем обычно.
1. Я более раздражителен, чем обычно.
2. Я гораздо более раздражителен, чем обычно.
3. Я постоянно раздражителен.

18. Изменения в аппетите

0. Я не заметил никаких изменений в своем аппетите.
- 1a. Мой аппетит несколько хуже, чем обычно.
- 1b. Мой аппетит несколько лучше, чем обычно.
- 2a. Мой аппетит намного хуже, чем раньше.
- 2b. Мой аппетит намного лучше, чем обычно.
- 3a. У меня совсем нет аппетита.
- 3b. Я постоянно хочу есть.

19. Трудности с концентрацией внимания

0. Я могу концентрироваться на чем-либо так же хорошо, как и всегда.
1. Я не могу концентрироваться на чем-либо так же хорошо, как раньше.
2. Мне трудно надолго сконцентрироваться на чем-либо.
3. Я обнаружил, что не могу ни на чем сконцентрироваться.

20 Усталость или утомляемость

0. Я не более уставший или утомленный, чем обычно.
1. Я устаю или утомляюсь легче, чем обычно.
2. Я слишком устал или утомлен, чтобы делать многое из того, что я делал раньше.
3. Я слишком устал или утомлен, чтобы делать большую часть из того, что я делал раньше.

21 Потеря интереса к сексу

0. Я не заметил, чтоб у меня как-то изменился интерес к сексу
1. Секс интересует меня меньше, чем раньше
2. Сейчас я гораздо меньше интересуюсь сексом.
3. Я полностью потерял интерес к сексу.

Интерпретация результатов

- 1-10 - Такие перепады настроения считаются нормой
- 11-16 - Легкое расстройство настроения
- 17-20 - Пограничная клиническая депрессия
- 21-30 - Умеренная депрессия
- 31-40 - Тяжелая депрессия
- выше 40 - Крайне тяжелая депрессия