

## Шкала депрессии А. Т. Бека (версия для подростков)

**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 и отметьте цифру в бланке ответов. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте в бланк ответов две цифры. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе».

<b>1</b>	0 - Мне не грустно. 1 - Мне грустно или тоскливо. 2 - Мне все время тоскливо или грустно и я ничего не могу с собой поделать 3 - Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести.
<b>2</b>	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 быть не может.
<b>3</b>	0 - Я не чувствую себя неудачником. 1 - Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей. 2 - Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач. 3 - Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители).
<b>4</b>	0 - У меня не потерял интерес к другим людям. 1 - Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми. 2 - У меня потерял почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним. 3 - У меня потерял всякий интерес к другим людям и они меня совершенно не заботят.
<b>5</b>	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.
<b>6</b>	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 постоянные изменения, делающие меня непривлекательным. 3 - Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.
<b>7</b>	0 - Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности.

	<p>1 - Ничто не радует меня так, как раньше.</p> <p>2 - Ничто больше не дает мне удовлетворения.</p> <p>3 - Меня не удовлетворяет всё.</p>
<b>8</b>	<p>0 - Я не чувствую никакой особенной вины.</p> <p>1 - Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.</p> <p>2 - У меня довольно сильное чувство вины.</p> <p>3 - Я чувствую себя очень скверным и никчемным.</p>
<b>9</b>	<p>0 - Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.</p> <p>1 - Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.</p> <p>2 - Я с трудом заставляю себя делать что-либо.</p> <p>3 - Я не могу выполнять никакую работу.</p>
<b>10</b>	<p>0 - Я не испытываю разочарования в себе.</p> <p>1 - Я разочарован в себе.</p> <p>2 - У меня отвращение к себе.</p> <p>3 - Я ненавижу себя.</p>
<b>11</b>	<p>0 - У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.</p> <p>1 - Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.</p> <p>2 - У меня есть определенные планы совершения самоубийства.</p> <p>3 - Я покончу с собой при первой возможности.</p>
<b>12</b>	<p>0 - Я устаю ничуть не больше, чем обычно.</p> <p>1 - Я устаю быстрее, чем раньше.</p> <p>2 - Я устаю от любого занятия.</p> <p>3 - Я устал чем бы то ни было заниматься.</p>
<b>13</b>	<p>0 - Мой аппетит не хуже, чем обычно.</p> <p>1 - Мой аппетит не так хорош, как бывало.</p> <p>2 - Мой аппетит теперь гораздо хуже.</p> <p>3 - У меня совсем нет аппетита.</p>

**Шкала депрессии А. Т. Бека (версия для подростков)**

**Бланк ответов**

<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	
<b>7</b>	
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	
<b>11</b>	
<b>12</b>	
<b>13</b>	

## Шкала депрессии А. Т. Бека (версия для подростков)

### Обработка результатов

<b>0 – 9 баллов</b>	удовлетворительное эмоциональное состояние	<b>4</b>
<b>10 – 19 баллов</b>	легкая депрессия	<b>3</b>
<b>20 – 22 баллов</b>	умеренная депрессия	<b>2</b>
<b>от 23 и более</b>	тяжелая депрессия	<b>1</b>

Уровень депрессии в 19 баллов считается клиническим нарушением; уровень выше 24 баллов указывает на необходимость терапии - возможно с применением антидепрессантов. Целью лечения должно быть достижение уровня депрессии ниже 10 баллов.