

Опросник депрессии Бека (BDI)

● **Цель:** субъективная шкала разработана для оценки тяжести депрессивного синдрома, выраженности отдельных симптомов, его составляющих, и изменения тяжести состояния в результате терапии.

Опросник депрессии Бека является одной из первых шкал, разработанных для качественной и количественной оценки депрессии, и по сей день широко используется в клинических исследованиях. надежность и валидность опросника BDI многократно подтверждена и не вызывает сомнений. Преимущества этого опросника заключаются в возможности прицельной оценки степени тяжести как депрессивного синдрома в целом, так и отдельных симптомов, его составляющих.

● **Обработка и интерпретация:** первый из возможных ответов оценивайте в 0 баллов, второй — в 1 балл, третий — в 2 и четвертый — в 3. уровень депрессии выше 19 баллов считается клиническим нарушением; уровень выше 24 указывает на необходимость терапии — возможно, с применением антидепрессантов. Целью лечения условно считается достижение уровня депрессии ниже 10 баллов.

В оригинальном исследовании Beck а. т. с соавт. установлено соотношение между суммарным показателем (\pm стандартное отклонение) и согласованной экспертной оценкой тяжести депрессии:

- 11 ± 8 — «отсутствие депрессии»;
- 19 ± 10 — «легкая депрессия»;
- 26 ± 10 — «умеренная депрессия»;
- 30 ± 10 — «тяжелая депрессия».

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

Имя клиента // пациента

Дата

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 слева 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».

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Мне не грустно | <input type="checkbox"/> У меня нет никаких мыслей о самоповреждении |
| <input type="checkbox"/> Мне грустно или тоскливо | <input type="checkbox"/> Я чувствую, что мне было бы лучше умереть |
| <input type="checkbox"/> Мне все время тоскливо или грустно, и я ничего не могу с собой поделать | <input type="checkbox"/> У меня есть определенные планы совершения самоубийства |
| <input type="checkbox"/> Мне так грустно или печально, что я могу этого вынести | <input type="checkbox"/> Я покончу с собой при первой возможности |
| <input type="checkbox"/> Я смотрю в будущее без особого разочарования | <input type="checkbox"/> У меня не потерян интерес к другим людям |
| <input type="checkbox"/> Я испытываю разочарование в будущем | <input type="checkbox"/> Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми |
| <input type="checkbox"/> Я чувствую, что мне нечего ждать впереди | <input type="checkbox"/> У меня потерян почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним |
| <input type="checkbox"/> Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может | <input type="checkbox"/> У меня потерян всякий интерес к другим людям, и они меня совершенно не заботят |
| <input type="checkbox"/> Я не чувствую себя неудачником | <input type="checkbox"/> Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда |
| <input type="checkbox"/> Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей | <input type="checkbox"/> Я пытаюсь отсрочить принятие решений |
| <input type="checkbox"/> Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач | <input type="checkbox"/> Принятие решений представляет для меня огромную трудность |
| <input type="checkbox"/> Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родитель, муж, жена) | <input type="checkbox"/> Я больше совсем не могу принимать решения |
| <input type="checkbox"/> Я не испытываю никакой особенной неудовлетворённости | <input type="checkbox"/> Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно |
| <input type="checkbox"/> Ничто не радует меня так, как раньше | <input type="checkbox"/> Меня беспокоит то, что я выгляжу старо и непривлекательно |
| <input type="checkbox"/> Ничто больше не даст мне удовлетворения | <input type="checkbox"/> Я чувствую, что в моем внешнем виде, происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным |
| <input type="checkbox"/> Меня не удовлетворяет все | <input type="checkbox"/> Я чувствую, что выгляжу гадко или отталкивающе |
| <input type="checkbox"/> Я не чувствую никакой особенной вины | <input type="checkbox"/> Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше |
| <input type="checkbox"/> Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным | <input type="checkbox"/> Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать |
| <input type="checkbox"/> У меня довольно сильное чувство вины | <input type="checkbox"/> Я с трудом заставляю себя делать что-либо |
| <input type="checkbox"/> Я чувствую себя очень скверным и никчемным | <input type="checkbox"/> Я не могу выполнять никакую работу |
| <input type="checkbox"/> Я не испытываю разочарования в себе | <input type="checkbox"/> Я устаю ничуть не больше, чем обычно |
| <input type="checkbox"/> Я разочарован в себе | <input type="checkbox"/> Я устаю быстрее, чем раньше |
| <input type="checkbox"/> У меня отвращение к себе | <input type="checkbox"/> Я устаю от любого занятия |
| <input type="checkbox"/> Я ненавижу себя | <input type="checkbox"/> Я устал чем бы то ни было заниматься |
| | <input type="checkbox"/> Мой аппетит не хуже, чем обычно |
| | <input type="checkbox"/> Мой аппетит не так хорош, как бывало |
| | <input type="checkbox"/> Мой аппетит теперь гораздо хуже |
| | <input type="checkbox"/> У меня совсем нет аппетита |