

Шкала Безнадежности Бека

Инструкция: пожалуйста, внимательно прочитайте каждое из приведённых ниже утверждений. Укажите, насколько верно каждое из них описывает вас, и обведите цифру в соответствующей графе справа. Необходимо дать ответ на каждое утверждение.

№	Утверждение	Совсем неверно	Скорее неверно	Скорее верно	Очень верно
1.	Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом				
2.	С тем же успехом я могу просто плюнуть на все, так как я не могу сделать свою жизнь лучше				
3.	Когда дела идут плохо, мне помогает знание о том, что так не может продолжаться вечно				
4.	Я не могу представить, какой будет моя жизнь через десять лет				
5.	У меня достаточно времени, чтобы успеть сделать то, что для меня наиболее важно				
6.	В будущем я надеюсь преуспеть в том, что занимает меня больше всего				
7.	Мое будущее кажется мне темным				
8.	Я полагаю, что у меня будет больше хорошего в жизни, чем у среднего человека				
9.	Мне просто не дают передышки и я не думаю, что в будущем станет легче				
10.	Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня к будущему				
11.	Все что я вижу впереди скорее неприятно, чем приятно				
12.	Я не ожидаю получить то, чего я действительно хочу				
13.	Когда я думаю о будущем, я надеюсь, что буду счастливее, чем сейчас				
14.	Ничего в жизни не складывается так как я хочу				
15.	Я верю в свое будущее				
16.	Я никогда не получаю то, что хочу, а значит хотеть чего-либо глупо				
17.	Очень маловероятно, что я буду доволен своим будущим				
18.	Мое будущее кажется мне очень туманным и неопределенным				
19.	Я ожидаю от будущего больше хорошего, чем плохого				
20.	Бесполезно действительно стремиться получить то, что я хочу, так как скорее всего у меня ничего не получится				

Ключ:

По шкале подсчитывается один общий балл, при этом ряд вопросов интерпретируется в «прямом», а ряд - в «обратном» направлениях.

Вариант ответа	Прямое утверждение	Обратное утверждение
Совсем неверно	1	4
Скорее неверно	2	3
Скорее верно	3	2
Очень верно	4	1

Прямые утверждения: 2, 4, 7, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20.

Обратные утверждения: 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19.

Интерпретация:

0-3 балла – безнадёжность не выявлена;

4-8 баллов – безнадёжность лёгкая;

9-14 баллов – безнадёжность умеренная;

15-20 баллов – безнадёжность тяжёлая.