

### Анкета Шкала безнадежности Бека

Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает Ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО, если Вы согласны с утверждением, или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

01	Верно	Неверно	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
02	Верно	Неверно	Мне пора сдаться, Так как я ничего не могу изменить к лучшему
03	Верно	Неверно	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
04	Верно	Неверно	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет
05	Верно	Неверно	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься
06	Верно	Неверно	В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
07	Верно	Неверно	Будущее представляется мне во тьме
08	Верно	Неверно	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
09	Верно	Неверно	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем
10	Верно	Неверно	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
11	Верно	Неверно	Всё, что я вижу впереди — скорее неприятности, чем радости
12	Верно	Неверно	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу
13	Верно	Неверно	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас
14	Верно	Неверно	Дела идут не так, как мне хочется
15	Верно	Неверно	Я сильно верю в своё будущее
16	Верно	Неверно	Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть
17	Верно	Неверно	Весьма маловероятно, чего я получу реальное удовлетворение в будущем
18	Верно	Неверно	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным
19	Верно	Неверно	В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих
20	Верно	Неверно	Бесполезно пытаться получить то, чего я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого

### Шкала безнадежности Бека

**Шкала безнадежности Бека** (Hopelessness Scale, Beck et al.) предназначена для предсказания возможности самоубийства на основе мыслей о будущем, надежд и представляет собой 20 утверждений, которые отражают чувства, состояния, отношение к будущему и прошлому. Пациентам необходимо отметить ВЕРНО или НЕВЕРНО — каждое утверждение по отношению к нему. Методика предъявляется в групповом режиме.

С точки зрения авторов методики безнадежность — это психологический конструкт, который лежит в основе многих психических расстройств. При разработке шкалы авторы следовали концепции, в рамках которой безнадежность рассматривается как система негативных ожиданий относительно ближайшего и отдаленного будущего. Индивиды с высокими показателями безнадежности верят: что все в их жизни будет идти не так; что они никогда ни в чем не преуспеют; что они не достигнут своих целей; что их худшие проблемы никогда не будут разрешены. Такое описание безнадежности соответствует негативному образу себя, негативному образу своего функционирования в настоящем и негативному образу будущего.

Шкала безнадежности Бека измеряет выраженность негативного отношения субъекта к собственному будущему. Особую ценность данная методика представляет в качестве *косвенного индикатора суицидального риска у лиц, страдающих депрессией*, а также у людей тех, кто ранее уже совершал попытки самоубийства (Beck, 1991).

#### Ключ

№	Ответ	Балл	№	Ответ	Балл
01	Неверно	1	11	Верно	1
02	Верно	1	12	Верно	1
03	Неверно	1	13	Неверно	1
04	Верно	1	14	Верно	1
05	Неверно	1	15	Неверно	1
06	Неверно	1	16	Верно	1
07	Верно	1	17	Верно	1
08	Неверно	1	18	Верно	1
09	Верно	1	19	Неверно	1
10	Неверно	1	20	Верно	1

#### Интерпретация:

0–3 балла — безнадежность не выявлена; 4–8 баллов — безнадежность легкая;

9–14 баллов — безнадежность умеренная; 15–20 баллов — безнадежность тяжелая.