**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 − безнадежность лёгкая;

9-14 баллов − безнадежность умеренная;

15-20 баллов − безнадежность тяжёлая.