Шкала депрессии Бека/Текст подростковой версии

**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 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»

* + 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.
  + 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.
  + 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).
  + 0 У меня не потерян интерес к другим людям.
  + 1 Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.
  + 2 У меня потерян почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним.
  + 3 У меня потерян всякий интерес к другим людям и они меня совершенно не заботят.
  + 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.
  + 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.
  + 0 Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности.
  + 1 Ничто не радует меня так, как раньше.
  + 2 Ничто больше не дает мне удовлетворения.
  + 3 Меня не удовлетворяет всё.
  + 0 Я не чувствую никакой особенной вины.
  + 1 Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.
  + 2 У меня довольно сильное чувство вины.
  + 3 Я чувствую себя очень скверным и никчемным.
  + 0 Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.
  + 1 Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.
  + 3 Я не могу выполнять никакую работу.
  + 0 Я не испытываю разочарования в себе.
  + 1 Я разочарован в себе.
  + 2 У меня отвращение к себе.
  + 3 Я ненавижу себя.
  + 0 У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.
  + 1 Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.
  + 2 У меня есть определенные планы совершения самоубийства.
  + 3 Я покончу с собой при первой возможности.
  + 0 Я устаю ничуть не больше, чем обычно.
  + 1 Я устаю быстрее, чем раньше.
  + 2 Я устаю от любого занятия.
  + 3 Я устал чем бы то ни было заниматься.
  + 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
  + 1 Мой аппетит не так хорош, как бывало.
  + 2 Мой аппетит теперь гораздо хуже.
  + 3 У меня совсем нет аппетита.
* До 9 баллов удовлетворительное эмоциональное состояние
* От 10 до 19 баллов легкая депрессия
* От 19 до 22 баллов умеренная депрессия
* Более 23 баллов тяжелая депрессия

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.

**«Экспресс-диагностика уровня самооценки»**

**Опросник**

*Инструкция:* По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко», или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны тебе мысли, описанные в тесте.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Суждение | очень  часто | часто | иногда | редко | никогда |
| 1 | Я часто волнуюсь понапрасну |  |  |  |  |  |
| 2 | Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня |  |  |  |  |  |
| 3 | Я боюсь выглядеть глупцом |  |  |  |  |  |
| 4 | Я беспокоюсь за свое будущее |  |  |  |  |  |
| 5 | Внешний вид других куда лучше, чем мой |  |  |  |  |  |
| 6 | Как жаль, что многие не понимают меня |  |  |  |  |  |
| 7 | Чувствую, что не умею как следует  разговаривать с людьми |  |  |  |  |  |
| 8 | Люди ждут от меня очень многого |  |  |  |  |  |
| 9 | Чувствую себя скованным |  |  |  |  |  |
| 10 | Мне кажется, что со мной должна случиться  какая-нибудь неприятность |  |  |  |  |  |
| 11 | Меня волнует мысль о том, как люди относятся  ко мне |  |  |  |  |  |
| 12 | Я чувствую, что люди говорят обо мне за  моей спиной |  |  |  |  |  |
| 13 | Я не чувствую себя в безопасности |  |  |  |  |  |
| 14 | Мне не с кем поделиться своими мыслями |  |  |  |  |  |
| 15 | Люди не особенно интересуются моими  достижениями |  |  |  |  |  |

**В целях изучения самооценки предлагаем** использовать методику «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н.П. и др. «Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп» – М.,2002, 344 с.) (Приложение №1).

В методике предлагается 15 утверждений, по которым необходимо оценить свое состояние по 5-тибалльной шкале. Проводится в групповом режиме.

Пометки испытуемых переводятся в баллы следующим образом: «очень часто» – 4 балла; «часто» – 3 балла; «иногда» – 2 балла; «редко» – 1 балл; «никогда» – 0 баллов. Чтобы определить уровень самооценки нужно сложить все баллы, выставленные по вертикали и получить суммарный балл.

Уровни самооценки:

10 баллов и менее – завышенный уровень;

11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.

Более 29 – заниженный уровень.

Учитывая тот факт, что заниженный уровень самооценки согласно тесту находится в диапазоне 29 – 60 баллов, предлагаем обратить особое внимание на подростков показавших значения самооценки, находящиеся в диапазоне 40- 60 баллов.