**ШКАЛА БЕЗНАДЕЖНОСТИ**

**(Hopelessness Scale, A.Beck et al. 1974)**

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, т.к. 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 | Все, 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 свое будущее |
| 16 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть |
| 17 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Весьма маловероятно, что 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, что я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Ответ** | **Балл** | **N** | **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

Максимальный счет - 20 баллов

0 - 3 балла - безнадежность не выявлена;

4 - 8 баллов - безнадежность легкая;

9 - 14 баллов - безнадежность умеренная;

15 - 20 баллов - безнадежность тяжелая.