**Шкала безнадежности Бека**

**Инструкция:** 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом |
| 2 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему |
| 3 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда |
| 4 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет |
| 5 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься |
| 6 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится |
| 7 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Будущее представляется мне во тьме |
| 8 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я надеюсь, получить в жизни больше хорошего, чем средний человек |
| 9 | 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, что я получу реальное удовлетворение в будущем |
| 18 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Будущее представляется мне расплывчатым и неопределённым |
| 19 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | В будущем меня ждёт больше хороших дней, чем плохих |
| 20 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Бесполезно пытаться получить то, что я хочу потому, что, вероятно, я не добьюсь этого |