**ШКАЛА ДЕПРЕССИИ (АДАПТАЦИЯ Т.И.БАЛАШОВОЙ)**

**Шкалы:** уровень депрессии

**НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА**

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях

* в целях предварительной, доврачебной диагностики. Полное тестирование с обработкой занимает 20-30 минут.

**Инструкция к тесту**.Прочитайте внимательно каждое из приведенных нижепредложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

• А (1) – никогда или изредка

• В (2) – иногда

• С (3) – часто

• D (4) – почти всегда или постоянно

**ТЕСТ**

1. Я чувствую подавленность.
2. Утром я чувствую себя лучше всего.
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам.
4. У меня плохой ночной сон.
5. Аппетит у меня не хуже обычного.
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом.
7. Я замечаю, что теряю вес.
8. Меня беспокоят запоры.
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно.
10. Я устаю без всяких причин.
11. Я мыслю так же ясно, как всегда.
12. Мне легко делать то, что я умею.
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.
14. У меня есть надежды на будущее.
15. Я более раздражителен, чем обычно.
16. Мне легко принимать решения.
17. Я чувствую, что полезен и необходим.
18. Я живу достаточно полной жизнью.
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

**Уровень депрессии** (УД) рассчитывается по формуле: **УД = Σпр. + Σобр.**; где

•**Σпр.** – сумма зачеркнутых цифр к "прямым" высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

•**Σобр**. – сумма цифр, "обратных" зачеркнутым, к высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

*Например:*

* у высказывания №2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла;
* у высказывания №5 зачеркнут ответ 2 – ставим в сумму 3 балла;
* у высказывания №6 зачеркнут ответ 3 – ставим в сумму 2 балла;
* у высказывания №11 зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму 1 балл и т.д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

•Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии.

•Если УД от 50 до 59 баллов, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.

•Показатель УД от 60 до 69 баллов – субдепрессивное состояние или маскированная депрессия.

•Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов.