

ШКАЛА ЗАНГА ДЛЯ САМООЦЕНКИ ДЕПРЕССИИ

(адаптировано Т.И.Балашовой, НИИ им. Бехтерева)

Имя: _____

Дата: _____

Внимательно прочитайте каждое утверждение и поставьте отметку в графе, которая лучше всего описывает то, как часто вы чувствовали или вели себя соответствующим образом в течение последней недели. Не размышляйте слишком долго, в тесте нет «правильных» или «неправильных» ответов.

Поставьте галочку (✓) в подходящей колонке.	РЕДКО	ИНОГДА	ЧАСТО	БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ или ПОСТОЯННО
1. Я чувствую подавленность и испытываю печаль				
2. Утром я чувствую себя лучше всего				
3. Я плачу или близок к этому				
4. Я плохо сплю ночью				
5. Я ем столько же, сколько и раньше				
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом				
7. Я замечаю, что теряю вес				
8. Меня беспокоят запоры				
9. Мое сердце бьется быстрее, чем обычно				
10. Я чувствую усталость без видимой причины				
11. Я мыслю так же ясно, как и раньше				
12. Мне легко делать то, что я умею				
13. Я 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 себя полезным(ой) и необходимым(ой)				
18. Я живу полной и интересной жизнью				
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру				
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда				

Zung, A self-rating depression scale,
Т.И.Балашова «Определение уровня депрессии»

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ШКАЛЫ ЗАНГА ДЛЯ САМООЦЕНКИ ДЕПРЕССИИ

Просуммируйте цифры, соответствующие ранее выбранным ответам.

Поставьте галочку (✓) в подходящей колонке.	РЕДКО	ИНОГДА	ЧАСТО	БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ или ПОСТОЯННО
1. Я чувствую подавленность и испытываю печаль	1	2	3	4
2. Утром я чувствую себя лучше всего	4	3	2	1
3. Я плачу или близок к этому	1	2	3	4
4. Я плохо сплю ночью	1	2	3	4
5. Я ем столько же, сколько и раньше	4	3	2	1
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом	4	3	2	1
7. Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8. Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9. Мое сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10. Я чувствую усталость без видимой причины	1	2	3	4
11. Я мыслю так же ясно, как и раньше	4	3	2	1
12. Мне легко делать то, что я умею	4	3	2	1
13. Я чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14. У меня есть надежды на будущее	4	3	2	1
15. Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16. Мне легко принимать решения	4	3	2	1
17. Я чувствую себя полезным (ой) и необходимым (ой)	4	3	2	1
18. Я живу полной и интересной жизнью	4	3	2	1
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	4	3	2	1

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА:

- 20-49 Нормальное состояние
- 50-59 Легкое депрессивное расстройство
- 60-69 Депрессивное расстройство средней степени тяжести
- 70 и выше Депрессивное расстройство тяжелой степени тяжести