Шкала депресії (Т. Балашова)

Вік досліджуваного: з 14 років.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень (див. бланк для відповідей) і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся останнім часом. Над запитаннями довго не задумуйтеся, тільки правильних чи неправильних відповідей немає.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Твердження | **Відповіді** | | | |
| Ніколи | Іноді | Часто | Завжди |
| 1 | Я почуваю пригніченість | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Вранці я почуваюся найкраще | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | У мене бувають періоди плачу чи майже сліз | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | У мене поганий нічний сон | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Апетит у мене не гірший, ніж звичайно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Мені приємно дивитися на привабливих дівчат (хлопців), розмовляти з ними, перебувати поруч | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я помічаю, що втрачаю вагу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Мене непокоять запори | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Серце б'ється швидше, ніж звичайно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я втомлююся без певних причин | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я думаю так само чітко, як завжди | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Мені легко робити те, що я вмію | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Почуваю занепокоєння і не можу всидіти на місці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | У мене є надії на майбутнє | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я більш дратівливий (-а), ніж звичайно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Мені легко приймати рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я відчуваю, що корисний(а) і необхідний(а) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я живу достатньо повним життям | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мене зараз радує те, що радувало завжди | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обробка та інтерпретація результатів

Рівень депресії (РД) визначається сумою "прямого" і "зворотного" підрахунку.

Приклад зворотного підрахунку: у висловлюванні № 2 закреслена цифра 1, ми ставимо 4 бали; у твердженні № 5 закреслена відповідь 2 - ставимо 3 бали; у № 6 - відповідь 3 - ставимо 2 бали; у № 11 - відповідь 4 - ставимо 1 бал тощо.

"Прямий" підрахунок - твердження 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19.

"Зворотний" підрахунок - твердження 2, 5, 6, 11, 12,14, 16, 17, 18, 20.

У сумі одержуємо рівень депресії, що коливається в діапазоні 20-80 балів:

***20-50 балів*** – депресія відсутня;

***50-59 балів*** – легка ситуативна чи стресова депресія;

***60-69 балів*** – субдепресивний стан;

***70-80 балів*** – високий рівень депресії.