

Измерение степени выраженности сниженного настроения - субдепрессии (опросник Зунга)

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики. Тест адаптирован Т.И. Балашовой. Полное тестирование с обработкой занимает 20-30 минут. Испытуемый отмечает ответы на бланке.

Обработка результатов

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$$УД = \sum_{пр} + \sum_{обр},$$

где $\sum_{пр}$ – сумма зачеркнутых цифр к "прямым" высказываниям:

№ 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

а $\sum_{обр}$ – 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 один 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 более 50 и менее 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.

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений 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.

Варианты ответов: 1 — никогда; 2 — иногда; 3 — часто; 4 — почти всегда или постоянно

Бланк ответов

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____ Дата _____

№	Суждение	1- никогда	2- иногда	3- часто	4 всегда
1.	Я чувствую подавленность, тоску	1	2	3	4
2.	Я лучше всего чувствую себя утром	1	2	3	4
3.	У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4.	Я плохо сплю ночью	1	2	3	4
5.	У меня аппетит не хуже обычного	1	2	3	4
6.	Мне приятно общаться с привлекательными девушками (юношами)	1	2	3	4
7.	Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8.	Меня беспокоят проблемы с желудком	1	2	3	4
9.	Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10.	Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11.	Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12.	Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13.	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14.	У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15.	Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16.	Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17.	Я чувствую, что полезен и нужен людям	1	2	3	4
18.	Я живу достаточно интересной жизнью	1	2	3	4
19.	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если меня не будет	1	2	3	4
20.	Меня и сейчас радует то, что радовало всегда	1	2	3	4