

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 | | | | |

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