

Методика визначення ступеня прояву депресії

Мета: визначення ступеня прояву депресії особистості.

Вік досліджуваного: з 15 років.

Джерело: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище *Методичне видання Психологу для роботи. Діагностичні методики.* / Ужгород Видовництво Олександри Гаркуші. - 2011

Інструкція. Прочитайте кожне із тверджень і виберіть таке, яке найточніше визначає ваше самопочуття цієї миті. У рамках пронумерованих позицій можна вибрати кілька тверджень.

Текстовий матеріал

1. а) я відчуваюся добре;
б) мені погано;
в) мені весь час сумно і я нічого не можу із собою вдіяти;
г) мені так нудно і сумно, що я не в змозі цього більше терпіти.
2. а) майбутнє не лякає мене;
б) я боюся майбутнього;
в) мене ніщо не тішить;
г) моє майбутнє безпросвітне.
3. а) у житті мені здебільшого таланило;
б) невдач і прорахунків у мене було більше, ніж у когось іншого;
в) я нічого не досяг у житті;
г) я зазнав повного фіаско - як батько, партнер, дитина, на професійному рівні - словом, усюди.
4. а) не можу сказати, що я незадоволений;
б) як правило, я нудькую;
в) що б я не робив, ніщо мене не тішить, я—машина;
г) мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) у мене немає відчуття, наче я когось скривдив;
б) можливо, я скривдив когось ненавмисне, але мені про це нічого не відомо;
в) у мене таке відчуття, наче я всім приношу нещастя;
г) я погана людина, надто часто кривдив інших.
6. а) я задоволений собою;
б) іноді я відчуваюся нестерпним;
в) часом я відчуваю комплекс неповноцінності;
г) я нікчема.
7. а) мені ніколи не здавалося, що я зробив щось таке, що заслуговує на покарання;
б) я відчуваю, що покараний або буду покараний за якусь провину;
в) я знаю, що заслуговую на покарання;

г) я хочу, щоб життя мене покарало.

8. а) я ніколи не розчаровувався у собі;

б) я неодноразово розчаровувався у собі;

в) я не люблю себе;

г) я себе ненавиджу.

9. а) я нічим не гірший за інших;

б) часом я припускаюся помилок;

в) просто жахливо, як мені не щастить;

г) довкола мене - одні нещастя.

10. а) я люблю і не кривджу себе;

б) іноді у мене виникає бажання зробити рішучий крок, але я не наважуюся;

в) краще було б зовсім не жити;

г) я іноді думаю про те, щоб покінчити життя самогубством.

11. а) у мене немає причин плакати;

б) буває, що я поплачу;

в) я плачу тепер постійно так, що не можу виплакати;

г) раніше я плакав, а тепер якось не вдається, навіть якщо дуже хочеться.

12. а) я спокійний;

б) я легко дратуюся;

в) я постійно напружений, готовий вибухнути;

г) мені тепер усе байдуже: те, що раніше мене дратувало, тепер мене не обходить.

13. а) мені легко приймати рішення;

б) іноді я відкладаю прийняття рішення на потім;

в) приймати рішення для мене проблематично;

г) я взагалі ніколи нічого не вирішую.

14. а) мені не здається, що я виглядаю погано або гірше, ніж колись;

б) мене непокоїть те, що я погано виглядаю;

в) справи йдуть усе гірше, я виглядаю погано;

г) я потворний, у мене просто гидка зовнішність.

15. а) зважитися на вчинок - для мене не проблема;

б) мені доводиться змушувати себе зробити щось;

в) щоб зважитися на щось, я маю дуже багато попрацювати над собою;

г) я взагалі не здатний щось реалізувати.

16. а) я сплю спокійно і добре висипаюся;

б) я прокидаюся ще більш стомленим, ніж був ввечора;

в) я прокидаюся рано й не висипаюся;

г) іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по кілька разів на ніч, загалом я сплю не більше п'яти годин на добу.

17. а) я маю таку, як завжди, працездатність;

б) я швидко втомлююся;

в) я почуваюся втомленим, навіть якщо майже нічого не роблю;

г) я настільки втомився, що нічого не можу робити.

18. а) апетит у мене такий, як завжди;

б) у мене зник апетит;

в) апетит у мене набагато гірший, ніж колись;

г) у мене взагалі немає апетиту.

19. а) бувати на людях для мене приємно, як і раніше;

б) примушую себе зустрічатися з людьми;

в) у мене немає жодного бажання бувати у товаристві інших;

г) я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі майже ніщо не обходить.

20. а) мої еротико-сексуальні інтереси на колишньому рівні;

б) секс уже не цікавить мене так, як колись;

в) тепер я міг би спокійно обходитися без сексу;

г) секс узагалі не цікавить мене.

21. а) я почуваюся цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше;

б) у мене постійно щось болить, я п'ю лише воду, у мене або пронос, або запор - це створює багато проблем;

в) зі здоров'ям у мене щось негаразд, я постійно про це думаю;

г) моє фізичне самопочуття жахливе.

Оцінювання результатів

За відповіді "а" - 0 балів; "б" - 1 бал; "в" - 3 бали; "г" - 4 бали.

Якщо в окремих позиціях ви обрали не одне, а кілька тверджень, враховуйте їх теж.

Отже, якщо сума балів:

0-4 бали - у вас немає депресії;

5-7 балів - ступінь депресії легкий;

8-15 балів - ступінь депресії середній;

16 і більше балів - високий.