

Шкала депрессии (Адаптирована Т. И. Балашовой)

Для того чтобы родственники и сам человек, зависимый от компьютерных игр, могли определить направление работы с зависимостью, можно воспользоваться этой шкалой и определить наличие и уровень депрессии. Этот тест простой, но, возможно, потребует помощи родственников, хотя бы для того, чтобы адекватно посчитать баллы и сделать результаты.

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.

А — никогда или изредка.

В — иногда.

С — часто.

Д — почти всегда или постоянно (табл. 2).

Таблица 2

№	Предложения	А	В	С	Д
1	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2	Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3	У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4	У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5	Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6	Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7	Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8	Меня беспокоят запоры	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 необходим	1	2	3	4
18	Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
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	1	2	3	4

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$УД = Спр. + Собр.$, где Спр. — сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

Собр — 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 1 балл и т. д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов:

УД не более 50 баллов — депрессии нет;

УД более 50 и менее 59 баллов — легкая депрессия;

УД от 60 до 69 баллов — субдепрессивное состояние или замаскированная депрессия;

УД более 70 баллов — истинное депрессивное состояние.