**Методика определения уровня депрессии В.А. Жмурова**

**Цель:** выявление тяжести депрессивного состояния(тоскливой или ме-ланхолической депрессии) на момент обследования.

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждую группу высказываний(всего их 44). Подберите вариант ответа, подходящий для Вас,

 – 0, 1, 2 или 3

Пометьте выбранный ответ галочкой справа.

**Текст опросника**

1. **Мое настроение сейчас не более подавленное (печальное), чем обычно.**
2. Пожалуй, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
3. Да, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
4. Мое настроение намного более подавленное (печальное), чем обычно.
5. **Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.**
6. У меня иногда бывает такое настроение.
7. У меня часто бывает такое настроение.
8. Такое настроение бывает у меня постоянно.
9. **Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.**
10. У меня иногда бывает такое чувство.
11. У меня часто бывает такое чувство.
12. Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.
13. **У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.**
14. У меня иногда бывает такое чувство.
15. У меня часто бывает такое чувство.
16. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.
17. **У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).**
18. У меня иногда бывает такое чувство.
19. У меня часто бывает такое чувство.
20. Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).
21. **У меня не бывает состояний, когда на душе тяжело.**
22. У меня иногда бывает такое состояние.
23. У меня часто бывает такое состояние.
24. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.
25. **Я спокоен(на) за свое будущее, как обычно.**
26. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
27. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
28. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.
29. **В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.**
30. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
31. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
32. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.
33. **Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.**
34. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
35. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
36. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.
37. **Я боязлив(а) не более обычного.**
38. Я боязлив(а) несколько более обычного
39. Я боязлив(а) значительно более обычного.
40. Я боязлив(а) намного более обычного.
41. **Хорошее меня радует, как и прежде.**
42. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
43. Оно радует меня значительно меньше прежнего.
44. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.
45. **У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.**
46. У меня иногда бывает такое чувство.
47. У меня часто бывает такое чувство.
48. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.
49. **Я обидчив(а) не больше, чем обычно.**
50. Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.
51. Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.
52. Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.
53. **Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.**
54. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
55. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
56. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.
57. **Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.**
58. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
59. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
60. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
61. **Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.**
62. Я виню себя за это несколько больше обычного.
63. Я виню себя за это значительно больше обычного.
64. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.
65. **Обычно у меня не бывает ненависти к себе.**
66. Иногда бывает, что я ненавижу себя.
67. Часто бывает так, что я себя ненавижу.
68. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.
69. **У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.**
70. У меня иногда теперь бывает это чувство.
71. У меня часто бывает теперь это чувство.
72. Это чувство у меня теперь не проходит.
73. **Я виню себя за проступки других не больше обычного.**
74. Я виню себя за них несколько больше обычного.
75. Я виню себя за них значительно больше обычного.
76. За проступки других я виню себя намного больше обычного.
77. **Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.**
78. Иногда у меня бывает такое состояние.
79. У меня часто бывает теперь такое состояние.
80. Это состояние у меня теперь не проходит.
81. **Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.**
82. Теперь иногда бывает.
83. Оно часто бывает у меня.
84. Это чувство у меня теперь практически не проходит.
85. **Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.**
86. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
87. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.
88. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.
89. **Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.**
90. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.
91. Я часто так думаю.
92. Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.
93. **Желания умереть у меня не бывает.**
94. Это желание у меня иногда бывает.
95. Это желание у меня бывает теперь часто.
96. Это теперь постоянное мое желание.
97. **Я не плачу.**
98. Я иногда плачу.
99. Я плачу часто.
100. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.
101. **Я не чувствую, что я раздражителен(на).**
102. Я раздражителен(на) несколько больше обычного.
103. Я раздражителен(на) значительно больше обычного.
104. Я раздражителен(на) намного больше обычного.
105. **У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.**
106. Иногда у меня бывает такое состояние.
107. У меня часто бывает такое состояние.
108. Это состояние у меня теперь не проходит.
109. **Моя умственная активность никак не изменилась.**
110. Я чувствую теперь какую-то неясность в своих мыслях.
111. Я чувствую теперь, что я сильно отупел(а) (в голове мало мыслей).
112. Я совсем ни о чем теперь не думаю (голова пустая).
113. **Я не потерял(а) интерес к другим людям.**
114. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
115. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
116. У меня совсем пропал интерес к людям (я никого не хочу видеть).

1. **Я принимаю решения, как и обычно.**
2. Мне труднее принимать решения, чем обычно.
3. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
4. Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.
5. **Я не менее привлекателен(на), чем обычно.**
6. Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.
7. Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.
8. Я чувствую, что я выгляжу просто безобразно.
9. **Я могу работать, как и обычно.**
10. Мне несколько труднее работать, чем обычно.
11. Мне значительно труднее работать, чем обычно.
12. Я совсем не могу теперь работать (все валится из рук).
13. **Я сплю не хуже, чем обычно.**
14. Я сплю несколько хуже, чем обычно.
15. Я сплю значительно хуже, чем обычно.
16. Теперь я почти совсем не сплю.
17. **Я устаю не больше, чем обычно.**
18. Я устаю несколько больше, чем обычно.
19. Я устаю значительно больше, чем обычно.
20. У меня уже нет никаких сил что-то делать.
21. **Мой аппетит не хуже обычного.**
22. Мой аппетит несколько хуже обычного.
23. Мой аппетит значительно хуже обычного.
24. Аппетита у меня теперь совсем нет.
25. **Мой вес остается неизменным.**
26. Я немного похудел(а) в последнее время.
27. Я заметно похудел(а) в последнее время.
28. В последнее время я очень похудел(а).
29. **Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.**
30. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
31. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
32. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.
33. **Я интересуюсь противоположным полом, как и прежде.**
34. Я несколько меньше интересуюсь противоположным полом, чем прежде.
35. Я интересуюсь противоположным полом значительно меньше, чем прежде.
36. Я полностью потерял(а) интерес к противоположному полу.
37. **Я не чувствую, что мое «я» как-то изменилось.**
38. Теперь я чувствую, что мое «я» несколько изменилось.
39. Теперь я чувствую, что мое «я» значительно изменилось.
40. Мое «я» так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).
41. **Я чувствую боль, как и обычно.**
42. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
43. Я чувствую боль слабее, чем обычно.
44. Я почти не чувствую теперь боли.
45. **Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.**
46. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
47. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
48. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

1. **Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.**
2. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
3. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
4. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.
5. **У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).**
6. Такое однажды со мной было.
7. Со мной такое было два или три раза.
8. Со мной было такое много раз.
9. **Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.**
10. Подавленное настроение у меня может длиться от недели до месяца.
11. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
12. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

**Обработка и интерпретация результатов.** Определяется сумма отме-ченных номеров ответов (они одновременно являются баллами):

*1–9* –депрессия отсутствует либо незначительна;

*10–24* –депрессия минимальна;

 *25–44* –легкая депрессия;

*45–67* –умеренная депрессия;

*68–87* –выраженная депрессия;

*88 и более* –глубокая депрессия.