



Шкала стойкой депрессии Динза (DPDS) Анкета

Инструкции

Шкала стойкой депрессии Динза (DPDS) содержит 30 вопросов, оцениваемых по 5-балльной шкале. Пожалуйста, отвечайте на каждый вопрос честно, исходя из своих обычных мыслей, чувств и переживаний. Правильных или неправильных ответов нет.

#	Заявление	Полностью не согласен (0)	Не согласен (1)	Нейтрально (2)	Согласен (3)	Полностью согласен (4)
1	Мне трудно вспомнить время, когда я чувствовал себя по-настоящему счастливым.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Я часто раздражаюсь даже по мелочам.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Я часто чувствую усталость, сколько бы ни отдыхал.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Мне больше не доставляют удовольствия хобби и занятия, которые я раньше любил.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Мне трудно поддерживать близкие отношения.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Я часто виню себя даже за мелкие ошибки.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Я часто испытываю безнадежность по поводу будущего.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Мне трудно найти мотивацию для выполнения дел, даже повседневных задач.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Заявление	Полностью не согласен (0)	Не согласен (1)	Нейтрально (2)	Согласен (3)	Полностью согласен (4)
9	Я замечаю, что отстраняюсь от общественной деятельности и избегаю людей.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Я часто чувствую вину, даже если для этого нет никаких причин.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Я заметил(а) заметные изменения в своих пищевых привычках или весе.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Мне трудно сосредоточиться на задачах.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Мне трудно засыпать или спать ночью.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Я часто чувствую себя подавленным жизненными трудностями.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Я часто чувствую, что меня не понимают.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Я перестал ставить перед собой цели.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Я часто испытываю чувство бесполезности.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Мне трудно выражать свои эмоции перед другими.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Я часто критикую себя, даже когда другие хвалят или ценят меня.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Мне кажется, что я просто механически выполняю свои повседневные обязанности.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Заявление	Полностью не согласен (0)	Не согласен (1)	Нейтрально (2)	Согласен (3)	Полностью согласен (4)
21	Я потерял интерес к уходу за своей внешностью.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Я избегаю обращаться за помощью или поддержкой, потому что чувствую себя недостойным этого.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Мне трудно радоваться успехам других.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Я часто погружен в негативные мысли о себе.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Я постоянно испытываю чувство печали или пустоты.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Мне кажется, что я всегда жду, когда произойдет что-то плохое.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Мне кажется, что я являюсь обузой для других.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Я потерял интерес к романтическим или сексуальным отношениям.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Я часто не могу принять решение даже по поводу мелких повседневных вопросов.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Мне трудно найти причины, чтобы с оптимизмом смотреть в будущее.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Инструкции по подсчёту очков

Ответы следует суммировать в соответствии с процедурами подсчета баллов, предусмотренными в данном тесте.

Более высокие показатели, как правило, свидетельствуют о более выраженной степени проявления исследуемого конструкта, если не указано иное.

Ключи для оценки размеров

Размер	Товары	Количество товаров
Постоянная печаль	1, 23, 25	3
Эмоциональный дистресс	2, 11, 13, 14	4
Дефицит мотивации	3, 8, 12, 16, 21, 29	6
Постоянная грусть	4, 20	2
Социальная изоляция	5, 9, 15, 18, 28	5
Низкая самооценка	6, 10, 17, 19, 22, 24, 27	7
Безнадежность	7, 26, 30	3

Диапазоны сырых баллов

Масштаб	Товары	Возможный диапазон
Постоянная печаль	3	0–12
Эмоциональный дистресс	4	0–16
Дефицит мотивации	6	0–24
Постоянная грусть	2	0–8
Социальная изоляция	5	0–20
Низкая самооценка	7	0–28
Безнадежность	3	0–12
Общая оценка	30	0–120

Источник

Дар, Дин Мохд. Разработка и валидация Шкалы стойких депрессивных расстройств Динза (DPDDS-30).

Подготовлено [Drdeenz](#)

Интерактивная версия: [Шкала стойкой депрессии Динза \(DPDS\)](#)