



## Шкала деперсонализации и дереализации Деенца (DDDS) Анкета

### Инструкции

Шкала деперсонализации и дереализации Деенца (DDDS) содержит 20 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	Практически никогда (0)	Редко (1)	Иногда (2)	Часто (3)	Практически всегда (4)
1	Мне кажется, что я наблюдаю за собой со стороны.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Я чувствую эмоциональное оцепенение или отрыв от своих чувств.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Я чувствую себя отстраненным от своих мыслей или эмоций.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Мне кажется, что я наблюдаю за своей жизнью, а не живу ею.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Иногда мне кажется, что мое тело не принадлежит мне.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Я чувствую себя оторванным от своего физического «я».	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Когда я смотрю на себя, я чувствую себя странно или непривычно.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Заявление	Практически никогда (0)	Редко (1)	Иногда (2)	Часто (3)	Практически всегда (4)
8	Мне кажется, что я не полностью присутствую в своем теле.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Мир вокруг меня иногда кажется нереальным или сказочным.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Мое окружение иногда кажется странным или незнакомым.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Предметы вокруг меня иногда кажутся искаженными или необычными.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Я иногда сомневаюсь, реально ли то, что я испытываю.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Расстояния между объектами иногда кажутся другими, чем они есть на самом деле.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Места иногда кажутся больше или меньше, чем должны быть.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Иногда я чувствую себя дезориентированным в знакомой обстановке.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Иногда мое восприятие пространства кажется искаженным.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Эти переживания мешают моей повседневной деятельности.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Эти переживания влияют на мои отношения с окружающими.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Заявление	Практически никогда (0)	Редко (1)	Иногда (2)	Часто (3)	Практически всегда (4)
19	Эти переживания вызывают у меня значительный дистресс.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Эти переживания снижают общее качество моей жизни.	<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
Эмоциональная отстраненность (деперсонализация)	1, 2, 3, 4	4
Измененное восприятие себя (деперсонализация)	5, 6, 7, 8	4
Изменения в восприятии (дереализация)	9, 10, 11, 12	4
Пространственные искажения (дереализация)	13, 14, 15, 16	4
Функциональные нарушения	17, 18, 19, 20	4

## Диапазоны сырых баллов

Масштаб	Товары	Возможный диапазон
Эмоциональная отстраненность (деперсонализация)	4	0–16
Измененное восприятие себя (деперсонализация)	4	0–16
Изменения в восприятии (дереализация)	4	0–16
Пространственные искажения (дереализация)	4	0–16
Функциональные нарушения	4	0–16
<b>Общая оценка</b>	<b>20</b>	<b>0–80</b>

## Источник

Шкала деперсонализации-дереализации Динза (DDDS-20)

Подготовлено [Drdeenz](#)

Интерактивная версия: [Шкала деперсонализации и дереализации Деенца \(DDDS\)](#)