

Այցելու \_\_\_\_\_ Ամսաթիվ \_\_\_\_\_

Մասնագետ \_\_\_\_\_ Արդյունք \_\_\_\_\_

*Ուշադրությամբ ընթերցեք յուրաքանչյուր նախադասություն: Յուրաքանչյուր պնդման դիմաց նշեք այն փարբերակը, որն առավելապես մոտ է Ձեր հոգեվիճակին վերջին երկու շաբաթվա ընթացքում: Եթե դուք դիեպա եք պահպանում, ապա 5, 7 հարցերին պատասխանեք այնպես, ինչպես կպատասխանեիք եթե դիեպա չպահպանեիք:*

	Երբեք կամ հազվադեպ	Երբեմն	Հաճախ	Միշտ կամ շատ հաճախ
1. Ես մոռալ եմ, տխուր և հուսալքված:				
2. Ամենից լավ ես ինձ զգում եմ առավոտյան:				
3. Ես ունենում եմ լացի նույնպես կամ նմանատիպ պրոբլեմներ:				
4. Գիշերվա ընթացքում ես ունենում եմ քնելու պրոբլեմներ:				
5. Ես ուտում եմ այնքան, որքան առաջ:				
6. Ես հաճույք եմ ստանում նայելով ու շփվելով հետաքրքիր մարդկանց հետ:				
7. Ես նկատում եմ որ քաշ եմ կորցնում:				
8. Ես փորկապության պրոբլեմներ ունեմ:				
9. Իմ սիրտը սովորականից արագ է խփում:				
10. Ես հոգնածություն եմ զգում առանց որևէ պատճառի:				
11. Իմ միտքը ավելի պայծառ է քան առաջ:				
12. Ես ավելի հեշտ եմ անում այն ինչ առաջ անում էի դժվարությամբ:				
13. Ես անհանգիստ եմ և չեմ կարող ինքս ինձ տիրապետել:				
14. Ես լցված եմ հույսով դեպի ապագան:				
15. Ես ավելի դյուրագրգիռ եմ քան առաջ:				
16. Ես հեշտությամբ եմ որոշումներ կայացնում:				
17. Ես ինձ պիտանի և օգտակար եմ զգում:				
18. Իմ կյանքն հիասքանչ է:				
19. Ես զգում եմ, որ ուրիշներին ավելի լավ կլինի եթե ես մահանամ:				
20. Ես հաճույք եմ ստանում այն բաներից, որոնք արել եմ առաջ:				

**Տվյալների մշակումը**

Դեպրեսիայի մակարդակը (**ԴՄ**) հաշվարկվում է հետևյալ բանաձևով.

$$ԴՄ = \frac{\sum ուղ + \sum հակ}{80} \times 100$$

որտեղ **Տուղ**՝ ուղիղ արտահայտությունների գումարն է (հետևյալ համարի արտահայտություններն են՝ 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19) և **Տհակ**՝ հակադարձ արտահայտությունների գումարն է հետևյալ հարցերի դեպքում՝ (հետևյալ համարի արտահայտություններն են՝ 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20):

**Պատասխանների թվային արժեքները**

	Երբեք կամ հազվադեպ	Երբեմն	Հաճախ	Միշտ կամ շատ հաճախ
Ուղիղ արտահայտություններ	1	2	3	4
Հակադարձ արտահայտություններ	4	3	2	1

**Արդյունքների մեկնաբանությունը**

Արդյունքում ստանում ենք ԴՄ, որը տատանվում է 20-ից 80 բալերի միջև:

- 20-44 — նորմա
- 45-59 — թեթև դեպրեսիա
- 60-69 — ենթադեպրեսիվ վիճակ կամ քողարկվող դեպրեսիա
- 70 և բարձր — իրական/ծանր դեպրեսիա

**Աղբյուրները**

- Zung, W.W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry* 12: 63-70.