

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний, разработанная В.А. Жмуровым (1988), предназначена для диагностики уровня выраженности (глубины, тяжести) депрессивного состояния человека на момент обследования (главным образом тоскливой или меланхолической депрессии).

Автор методики рассматривает депрессию (от лат. depressio – подавление) как состояние, при котором изменяется отношение человека к жизни и деятельности: человек испытывает печаль, усталость, становится раздражительным, теряет интерес к жизни. Депрессия проявляется в невротических реакциях – в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужении и ограничении контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества. Депрессия может возникать как реакция на травмирующие события или действие постоянного стресса, но может развиваться и без видимой причины.

При разработке методики и выделении глубины (тяжести, выраженности) депрессивного состояния обследуемого автор учитывал следующие формы психических состояний:

– апатия – состояние безучастности, равнодушия, полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Это стойкое или преходящее тотальное выпадение как высших и социальных чувств, так и врожденных эмоциональных программ;

– гипотимия (сниженное настроение) – аффективная подавленность в виде опечаленности, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности, ослабления привязанности к жизни. Положительные эмоции при этом поверхностны, истощаемы, могут полностью отсутствовать;

– дисфория («плохо переношу, несу плохое, дурное») – мрачность, озлобленность, враждебность, угрюмое настроение с ворчливостью, брюзжанием, неприязненным отношением к окружающим, вспышками раздражения, гнева, ярости с агрессией и разрушительными действиями;

– растерянность – острое чувство неумения, беспомощности, непонимания самых простых ситуаций и изменений своего психического состояния. Типичны сверхизменчивость, неустойчивость внимания, вопрошающее выражение лица, позы и жесты озадаченного и крайне неуверенного человека;

– тревога – неясное, непонятное самому человеку чувство растущей опасности, предчувствия катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Эмоциональная энергия действует столь мощно, что возникают своеобразные физические ощущения (внутри все сжалось в комок, натянулось как струна, вот-вот порвется, лопнет и т. д.). Тревога сопровождается двигательным возбуждением, тревожными возгласами, оттенками интонаций, утрированными выразительными актами;

– страх – разлитое состояние, переносимое на все обстоятельства и проецирующееся на все в окружении. Страх также может быть связан с определенными ситуациями, объектами, лицами и выражается переживанием опасности, непосредственной угрозы жизни, здоровью, благополучию, престижу. Может сопровождаться своеобразными физическими ощущениями, свидетельствующими о внутренней концентрации энергии: внутри похолодело, оборвалось, шевелятся волосы, сковало грудь и т. п.

Методика представляет собой опросник из 44 групп суждений. Каждая группа суждений представлена четырьмя вариантами высказываний, из которых испытуемый должен выбрать одно (наиболее предпочитаемое, близкое ему). Результаты обследования подсчитываются путем сложения номеров ответов (порядковый номер ответа – это то количество баллов, которое присуждается за данный ответ). Например, при выборе нулевого варианта ответа на вопрос присуждается 0 баллов, первого варианта – 1 балл, второго – 2

балла, третьего – 3 балла соответственно. Максимальное количество баллов, которое можно набрать по методике – 132. Психологическая интерпретация результатов, исходя из общего количества набранных баллов, представляет информацию об уровне выраженности (глубины, тяжести) депрессивного состояния обследуемого на данный момент. Значимые данные по процедуре разработки и стандартизации методики отсутствуют.

Инструкция: внимательно читайте каждую группу показаний (их 44) и в каждой группе выбирайте подходящий вариант ответа – 0, 1, 2 или 3, обводя его кружочком.

Текст опросника:

1)

- 0. Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.
- 1. Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.
- 2. Да, оно более подавлено (печально), чем обычно.
- 3. Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.

2)

- 0. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.
- 1. У меня иногда бывает такое настроение.
- 2. У меня часто бывает такое настроение.
- 3. Такое настроение бывает у меня постоянно.

3)

- 0. Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.
- 1. У меня иногда бывает такое чувство.
- 2. У меня часто бывает такое чувство.
- 3. Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

4)

- 0. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.
- 1. У меня иногда бывает такое чувство.

2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5)

0. У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).
1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).

6)

0. У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело.
1. У меня иногда бывает такое состояние.
2. У меня часто бывает такое состояние.
3. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7)

0. Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно.
1. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
2. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
3. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8)

0. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.
1. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
2. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
3. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9)

0. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.
1. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
2. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
3. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10)

0. Я боязлив(а) не более обычного.
1. Я боязлив(а) несколько более обычного.

2. Я боязлив(а) значительно более обычного.

3. Я боязлив(а) намного более обычного.

11)

0. Хорошее меня радует, как и прежде.

1. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.

2. Оно радует меня значительно меньше прежнего.

3. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12)

0. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.

1. У меня иногда бывает такое чувство.

2. У меня часто бывает такое чувство.

3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13)

0. Я обидчив(а) не больше, чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.

2. Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.

3. Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

14)

0. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.

1. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.

2. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.

3. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15)

0. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.

1. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

2. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

3. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

16)

0. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.

1. Я виню себя за это несколько больше обычного.

2. Я виню себя за это значительно больше обычного.
3. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

17)

0. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.
1. Иногда бывает, что я ненавижу себя.
2. Часто бывает так, что я себя ненавижу.
3. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

18)

0. У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.
1. У меня иногда теперь бывает это чувство.
2. У меня часто бывает теперь это чувство.
3. Это чувство у меня теперь не проходит.

19)

0. Я виню себя за проступки других не больше обычного.
1. Я виню себя за них несколько больше обычного.
2. Я виню себя за них значительно больше обычного.
3. За проступки других я виню себя намного больше обычного.

20)

0. Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.
1. Иногда у меня бывает такое состояние.
2. У меня часто бывает теперь такое состояние.
3. Это состояние у меня теперь не проходит.

21)

0. Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.
1. Теперь иногда бывает.
2. Оно часто бывает у меня.
3. Это чувство у меня теперь практически не проходит.

22)

0. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.
1. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.

2. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.

3. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23)

0. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.

1. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.

2. Я часто так думаю.

3. Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

24)

0. Желания умереть у меня не бывает.

1. Это желание у меня иногда бывает.

2. Это желание у меня бывает теперь часто.

3. Это теперь постоянное мое желание.

25)

0. Я не плачу.

1. Я иногда плачу.

2. Я плачу часто.

3. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26)

0. Я не чувствую, что я раздражителен(на).

1. Я раздражителен(на) несколько больше обычного.

2. Я раздражителен(на) значительно больше обычного.

3. Я раздражителен(на) намного больше обычного.

27)

0. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.

1. Иногда у меня бывает такое состояние.

2. У меня часто бывает такое состояние.

3. Это состояние у меня теперь не проходит.

28)

0. Моя умственная активность никак не изменилась.

1. Я чувствую теперь какую-то «неясность» в своих мыслях.

2. Я чувствую теперь, что я сильно «отупел(а)», («в голове мало мыслей»).
3. Я совсем ни о чем теперь не думаю («голова пустая»).

29)

0. Я не потерял(а) интерес к другим людям.
1. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
2. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
3. У меня совсем пропал интерес к людям («я никого не хочу видеть»).

30)

0. Я принимаю решения, как и обычно.
1. Мне труднее принимать решения, чем обычно.
2. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
3. Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.

31)

0. Я не менее привлекателен(на), чем обычно.
1. Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.
2. Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.
3. Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.

32)

0. Я могу работать, как и обычно.
1. Мне несколько труднее работать, чем обычно.
2. Мне значительно труднее работать, чем обычно.
3. Я совсем не могу теперь работать («все валится из рук»).

33)

0. Я сплю не хуже, чем обычно.
1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.
2. Я сплю значительно хуже, чем обычно.
3. Теперь я почти совсем не сплю.

34)

0. Я устаю не больше, чем обычно.
1. Я устаю несколько больше, чем обычно.

2. Я устаю значительно больше, чем обычно.
3. У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35)

0. Мой аппетит не хуже обычного.
1. Мой аппетит несколько хуже обычного.
2. Мой аппетит значительно хуже обычного.
3. Аппетита у меня теперь совсем нет.

36)

0. Мой вес остается неизменным.
1. Я немного похудел(а) в последнее время.
2. Я заметно похудел(а) в последнее время.
3. В последнее время я очень похудел(а).

37)

0. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.
1. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
2. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
3. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38)

0. Я интересуюсь сексом, как и прежде.
1. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
2. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
3. Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

39)

0. Я не чувствую, что мое «Я» как-то изменилось.
1. Теперь я чувствую, что мое «Я» несколько изменилось.
2. Теперь я чувствую, что мое «Я» значительно изменилось.
3. Мое «Я» так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

40)

0. Я чувствую боль, как и обычно.
1. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.

2. Я чувствую боль слабее, чем обычно.

3. Я почти не чувствую теперь боли.

41)

0. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

1. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.

2. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.

3. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42)

0. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

1. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.

2. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.

3. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43)

0. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).

1. Такое однажды со мной было.

2. Со мной такое было два или три раза.

3. Со мной было такое много раз.

44)

0. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

1. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.

2. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.

3. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

Обработка и интерпретация данных

Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами). Интерпретация полученных данных позволяет судить о выраженности (тяжести) депрессивного состояния обследуемого:

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 баллов – глубокая депрессия.