**ШКАЛА ДЕПРЕССИИ ЗУНГА**

**(модификация Т.И. Балашовой)**

**Цель:** выявление уровня депрессии личности.

**Краткое описание методики:** текст методики включает 20 утверждений.

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и выберите соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

**Текст методики:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждения** | **Никогда** | **Иногда** | **Часто** | **Всегда** |
| 1. | Я чувствую подавленность | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Утром я чувствую себя лучше всего | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | У меня бывают периоды плача или близости к слезам | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | У меня плохой ночной сон | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Аппетит у меня не хуже обычного | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. | Мне приятно общаться с привлекательными лицами противоположного пола | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. | Я замечаю, что теряю вес | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Меня беспокоят запоры | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Сердце бьется быстрей, чем обычно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я устаю без всяких причин | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я мыслю так же ясно, как всегда | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. | Мне легко делать то, что я умею | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. | Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | У меня есть надежды на будущее | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. | Я более раздражителен, чем обычно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Мне легко принимать решения | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. | Я чувствую, что полезен и необходим людям | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. | Я живу достаточно полной жизнью | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19. | Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Меня до сих пор радует то, что радовало всегда | 4 | 3 | 2 | 1 |

##### Обработка и интерпретация результатов:

**Уровень депрессии** (УД) рассчитывается как сумма всех зачеркнутых цифр. **Уровень депрессии колеблется от 20 до 80 баллов.**

Если УД **не более 50 баллов*,*** то диагностируется состояние без депрессии.

Если УД **от 50 до 59 баллов*,*** то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.

Показатель УД **от 60 до 69 баллов**– субдепрессивное состояние или маскированная депрессия.

Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД **более 70 баллов.**

**Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)**

*Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:*

*1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда*

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?

4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?

6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?

7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?

9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?

10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

11. Как часто Вы чувствуете приятое предвкушение от предстоящего выхода в сеть?

12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?

14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь  в сети?

15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?

16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут…», когда находитесь в сети?

17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?

18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.