

СКАЛА ЗА ОЦЕНКА НА НАСТРОЕНИЕТО

1. Удовлетворен/а ли сте от живота си като цяло? да/не
2. Зарязахте ли много от дейностите и интересите си? да/не
3. Чувствате ли живота си празен? да/не
4. Често ли изпитвате скука? да/не
5. Обнадежден/а ли сте за бъдещето? да/не
6. Безпокоят ли Ви мисли, които не можете да избиеете от главата си? да/не
7. В добро настроение ли сте през повечето време? да/не
8. Страхувате ли се, че нещо лошо ще Ви се случи? да/не
9. Щастлив ли сте през повечето време? да/не
10. Често ли се чувствате безпомощен? да/не
11. Често ли ставате напрегнат и нервен? да/не
12. Предпочитате ли да си останете вкъщи пред това да излезете и вършите нещо ново? да/не
13. Често ли се безпокоите за бъдещето? да/не
14. Чувствате ли, че имате повече проблеми с паметта от другите? да/не
15. Мислите ли, че е прекрасно да се живее? да/не
16. Често ли се чувствате сломен и тъжен? да/не
17. Чувствате ли се безполезен в ежедневието си? да/не
18. Тревожи ли ви много миналото? да/не
19. Намирате ли живота вълнуващ? да/не
20. Трудно ли се захващате с нещо ново? да/не
21. Чувствате ли се пълен с енергия? да/не
22. Чувствате ли ситуацията си безнадеждна? да/не
23. Мислите ли, че повечето хора са по-добре от вас? да/не
24. Често ли се разстройвате от дреболии? да/не
25. Често ли Ви се плаче? да/не
26. Имате ли трудности с концентрацията? да/не
27. Започвате ли деня с желание? да/не
28. Предпочитате ли да избягвате събирания с хора? да/не
29. Лесно ли взимате решения? да/не
30. Умът Ви бистър ли е, какъвто винаги е бил? да/не

Така изглежда оригиналното оценяване на скалата: Дава се една точка за всеки от отговорите, който съвпада с шаблона.

Степени:

нормална (0-9)

леко депресивна (10-19)

тежко депресивна (20-30)

1. не	6. да	11. да	16. да	21. не	26. да
2. да	7. не	12. да	17. да	22. да	27. не
3. да	8. да	13. да	18. да	23. да	28. да
4. да	9. не	14. да	19. не	24. да	29. не
5. не	10. да	15. не	20. да	25. да	30. не