Тест на депрессию (PHQ-9)

Имя: _____

Дата: _____

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Как часто за последние 2 недели Вас беспокоили следующие проблемы?

В каждой строке отметьте один вариант.

	Утверждение	Ни разу	Несколько дней	Более недели	Почти каждый день
1	Вам не хотелось ничего делать	0	1	2	3
2	У Вас было плохое настроение, Вы были подавлены или испытывали чувство безысходности	0	1	2	3
3	Вам было трудно заснуть, у Вас был прерывистый сон, или Вы слишком много спали	0	1	2	3
4	Вы были утомлены, или у Вас было мало сил	0	1	2	3
5	У Вас был плохой аппетит, или Вы переедали	0	1	2	3
6	Вы плохо о себе думали: считали себя неудачником (неудачницей), или были в себе разочарованы, или считали, что подвели свою семью	0	1	2	3
7	Вам было трудно сосредоточиться (например, на чтении газеты или на просмотре телепередач)	0	1	2	3
8	Вы двигались или говорили настолько медленно, что окружающие это замечали? Или, наоборот, Вы были настолько суетливы или взбудоражены, что двигались гораздо больше обычного	0	1	2	3
9	Вас посещали мысли о том, что Вам лучше было бы умереть, или о том, чтобы причинить себе какой-нибудь вред	0	1	2	3

		Совсем не трудно	Немного трудно	Очень трудно	Чрезвычайно трудно
10	Если Вы положительно ответили на какие-нибудь пункты, то оцените, насколько трудно Вам было работать, заниматься домашними делами или общаться с людьми из-за этих проблем?	0	1	2	3

Разработано докторами Робертом Л. Шпицем (Robert L. Spitzer), Джанет Б.У. Уилльямс (Janet B.W. Williams), Куртом Кронке (Kurt Kroenke) и их коллегами в рамках образовательного гранта компании Pfizer Inc. Воспроизведение, перевод, показ и распространение разрешены.

Для специалиста

Балл — сумма ответов на пункты 1–9 (каждый от 0 до 3), диапазон 0–27. Обратных пунктов нет. Уровни по Kroenke et al. (2001): 0–4 — минимальные, 5–9 — лёгкие, 10–14 — умеренные, 15–19 — умеренно выраженные, 20–27 — выраженные симптомы. Десятый вопрос не суммируется: он описывает, насколько симптомы мешают в повседневной жизни.

Пункт 9 касается мыслей о смерти и самоповреждении. Любой ответ, кроме «Ни разу», требует отдельного внимания независимо от общего балла.

На странице — официальная русская версия для России (Pfizer, phqscreeners.com), текст пунктов не изменён. Русскую психометрию PHQ-9 описала А.А. Золотарёва (2023): выборка из общей популяции (1800 человек), α Кронбаха 0,89, подтверждена однофакторная структура. Она работала со своим переводом, поэтому её данные относятся к близкой, но не той же формулировке пунктов.

Уровни

0–4	Минимальные
5–9	Лёгкие
10–14	Умеренные
15–19	Умеренно выраженные
20–27	Выраженные

Сумма баллов: _____

Тест не ставит диагнозов. Онлайн-версия с подсчётом и пояснением результата: shilko.ru/metodiki/phq-9/

Источник

Kroenke K., Spitzer R.L., Williams J.B.W. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure // Journal of General Internal Medicine. 2001. Vol. 16, № 9. P. 606–613. DOI: 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x