

Inwentarz nastroju depresyjnego

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje różne aspekty nastroju depresyjnego: smutek i pustkę, utratę przyjemności, negatywny obraz siebie, beznadzieję, objawy fizyczne i wycofanie. Profil pomaga doprecyzować zgłaszane trudności, wybrać pierwsze cele pracy i śledzić ich zmiany w toku terapii.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	6 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Depressive Mood Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Depresja, Zaburzenia nastroju

Podgląd 24 pytań

Jak często w ciągu ostatnich dwóch tygodni dotyczyło to Pana/Pani?

Czuję smutek lub przygnębienie.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich dwóch tygodni dotyczyło to Pana/Pani?

Zajęcia, które zwykle lubię, są mi obojętne.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich dwóch tygodni dotyczyło to Pana/Pani?

Mam poczucie, że jestem do niczego i nic nie jestem wart(a).

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich dwóch tygodni dotyczyło to Pana/Pani?

Mam wrażenie, że nic się nie poprawi.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich dwóch tygodni dotyczyło to Pana/Pani?

Czuję zmęczenie i brak energii.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatnich dwóch tygodni. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Profil pokazuje, które aspekty nastroju depresyjnego dominują. Obszary „Utrata przyjemności i motywacji" oraz „Spowolnienie i wycofanie" wskazują na aktywację behawioralną, a „Negatywny obraz siebie" i „Beznadzieja" na pracę z myślami.

Na co zwrócić uwagę

Kwestionariusz nie zawiera żadnego pytania o myśli o śmierci lub samobójstwie: ocenia się je w wywiadzie, zwłaszcza gdy obszar „Beznadzieja" jest nasilony. We wprowadzeniu pacjent otrzymuje numer Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym (800 70 2222) i numer alarmowy 112.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Utrata przyjemności i motywacji — 14 / 16

Mniej przyjemności z zajęć, które zwykle sprawiały radość, utrata chęci i motywacji.

Do zbadania: porzucone aktywności, co jeszcze sprawia choć trochę przyjemności, poziom codziennej aktywności.

Spowolnienie i wycofanie 11 / 16

Trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji, odłożone na bok aktywności i relacje.

Do zbadania: z czego osoba zrezygnowała (praca, zainteresowania, przyjaciele), wpływ na codzienne funkcjonowanie, dostępne wsparcie.

Negatywny obraz siebie 10 / 16

Poczucie małej wartości, nadmierne poczucie winy, wrażenie bycia ciężarem dla innych.

Do zbadania: myśli o sobie (porażka, bezużyteczność, wina), ich związek z nastrojem, rola samokrytyki.

Do pogłębionej oceny: Inwentarz samooceny.

Energia, sen i apetyt 9 / 16

Zmęczenie, brak energii, zaburzenia snu i zmiany apetytu.

Do zbadania: godziny i jakość snu, zmęczenie po przebudzeniu, zmiany masy ciała, ewentualna przyczyna somatyczna do wykluczenia.

Beznadzieja 7 / 16

Ponura wizja przyszłości, poczucie, że nic się nie zmieni ani nie poprawi.

Do zbadania: jak osoba widzi najbliższe miesiące, co trzyma ją przy życiu, jej powody do nadziei. Nasilona beznadzieja wymaga oceny ryzyka samobójczego w wywiadzie.

Smutek i pustka 6 / 16

Smutny nastrój, chęć płaczu, poczucie pustki lub tego, że nic się już nie czuje.

Do zbadania: od kiedy nastrój się zmienił, pory dnia, w których jest najniższy, niedawne wydarzenia.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

 Joanna P. - Psycholog CBT