ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Моб. Телефон \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инструкция: *«В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе».*

1. 0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.

1 Я расстроен.

2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.

3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

1. 0 Я не тревожусь о своём будущем.

1 Я чувствую, что озадачен будущим.

2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.

3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

1. 0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

1. 0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.

3 Я полностью не удовлетворен жизнью, и мне все надоело.

1. 0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.

1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.

2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.

3 Я постоянно испытываю чувство вины.

1. 0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.

1 Я чувствую, что могу быть наказан.

2 Я ожидаю, что могу быть наказан.

3 Я чувствую себя уже наказанным.

1. 0 Я не разочаровался в себе.

1 Я разочаровался в себе.

2 Я себе противен.

3 Я себя ненавижу.

1. 0 Я знаю, что я не хуже других.

1 Я критикую себя за ошибки и слабости.

2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.

3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

1. 0 Я никогда не думал о том, чтобы нанести физический вред себе.

1 Иногда отмечаю мысли о нанесении себе физического вреда, даже если я уверен, что не буду их осуществлять.

2 Меня часто посещает мысль нанести себе физический вред.

3 Я допускаю, что сознательно могу нанести себе физический вред.

1. 0 Я плачу не больше, чем обычно.

1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.

2 Теперь я все время плачу.

3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

1. 0 Сейчас я раздражителен не более чем обычно.

1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.

2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.

3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

1. 0 Я не утратил интереса к другим людям.

1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.

2 Я почти потерял интерес к другим людям.

3 Я полностью утратил интерес к другим людям.

1. 0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.

1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.

2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.

3 Я больше не могу принимать решения.

1. 0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

1 Меня тревожит, что я выгляжу непривлекательным.

2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.

3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

1. 0 Я могу работать и учиться так же хорошо, как и раньше.

1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что- нибудь.

2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.

3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

1. 0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.

1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.

2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.

3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

1. 0 Я устаю не больше, чем обычно.

1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.

2 Я устаю почти от всего, что я делаю.

3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

1. 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.

2 Мой аппетит теперь значительно хуже.

3 У меня вообще нет аппетита.

1. 0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.

1 За последнее время я потерял более 2 кг.

2 Я потерял более 5 кг.

3 Я потерял более 7 кr.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

ДА НЕТ

1. 0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.

2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.

3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

1. 0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к противоположному полу.

1 Меня меньше стали занимать отношения с противоположным полом, чем раньше.

2 Уверенно скажу, что сейчас я значительно меньше интересуюсь противоположным полом, чем раньше.

3 Не отмечаю, в себе, интереса к противоположному полу.

Т.А.Ж. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Топ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Моб. телефоны \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Нұсқаулық «Сауалнамада бекіту жауаптары бар. Әр бекіту тобын мұқият оқып шығыңыз. ОСЫ ЖЕТІДЕ ЖӘНЕ БҮГІН СІЗ өзіңізді қалай сезіндіңіз соған сәйкес келетін әр топтағы бір жауапты ғана белгілеңіз. Таңдаған жауаптың жанына белгі қойыңыз. Егер бір топтағы бірнеше жауаптың барлығы Сізге сәйкес келетін сияқты болса, онда әрқайсысының жанына белгі қойыңыз. Өз таңдауыңызды жасау алдында әр топтағы барлық жауаптарды оқып шыққаныңызға көз жеткізіңіз».

1. 0 Өзімді уайымшыл, көңіл-күйім жоқ деп сезінбеймін.

1 Менің көңіл-күйім жоқ.

2 Менің үнемі көңіл-күйім жоқ, осы күйден шыға алмаймын.

3 Менің көңіл-күйім жоқ, бақытсызбын, бұған мен шыдай алмаймын.

1. 0 Өзімнің болашағым туралы ойламаймын.

1 Болашағым туралы ойлай беретінімді сезінемін.

2 Болашақта мені ештеңе күтіп тұрған жоқ деп сезінемін.

3 Менің болашағым үмітсіз, ештеңе жақсы жаққа өзгермейді.

1. 0 Өзімді жолы болмайтын адам сезінбеймін.

1 Менде басқа адамдарға қарағанда көп сәтсіздіктер кездесті деп сеземін.

2 Өз өміріме қарасам, көп сәтсіздіктерді көремін.

3 Өзімді тұлға ретінде жолы болмайтын адам деп сезінемін.

1. 0 Өмірден бұрынғыдай көп рахат аламын.

1 Өмірден бұрынғыдай көп рахат ала алмаймын.

2 Мен қазір ештеңеден рахат алмаймын.

3 Мен толығыммен өмірден қанағаттанбаймын, мен бәрінен жалықтым.

1. 0 Өзімді еш нәрсеге кінәлі санамаймын.

1 Көбіне өзімді кінәлі сезінемін.

2 Көп уақыт өзімді кінәлі сезінемін.

3 Мен үнемі кінәлі сезіммен өмір сүремін.

1. 0 Бірдеңе үшін жазаланамын деп сезінбеймін.

1 Өзімді жазалануым мүмкін деп сезінемін.

2 Өзімді жазалануым мүмкін деп күтемін.

3 Өзімді жазалаған адам сияқты сезінемін.

1. 0 Өзіме өзімнің көңілім толады.

1 Өзіме көңілім толмайды.

2 Өзіме өзім жиіркеніштімін.

3 Өзімді өзім жек көремін.

1. 0 Өзімнің басқалардан жаман емес екенімді білемін.

1 Қателерім және әлсіздігім үшін өзіміді өзім сынаймын.

2 Өз қылықтарым үшін өзімді өзім айыптаймын.

3 Барлық болған жамандыққа өзімді кінәлі санаймын.

1. 0 Өзіме дене жарақатын жасау туралы ешқашан ойланған емеспін.

1Кейде өзіме дене жарақатын жасау туралы ой келгенін байқадым, ондай әрекетке бармайтыныма сенімді болған жағдайда да.

2 Өзіме дене жарақатын жасау туралы ойлар мені көп мазалайды.

3 Мен саналы түрде өзіме дене жарақатын жасауым мүмкін.

1. 0 Мен әдеттегіден көп жылай алмаймын.

1 Қазір мен бұрынғыдан көп жылаймын.

2 Енді қазір мен көп жылаймын.

3 Бұрын мен жылайтынмын, қазір жылағым келсе де, жылай алмаймын.

1. 0 Қазір мен әдеттегіден ашуланшақпын.

1 Бұрығыдай емес тез ашуланшақ болдым.

2 Қазір үнемі өзімнің ашуланшақ екенімді сезінемін.

3 Бұрын ашуымды келтіретін заттарға қазір немқұрайлылық танытамын.

1. 0 Адамдарға деген қызығушылығым жойылмады.

1 Бұрынғыдай емес, басқа адамдармен аз араласамын.

2 Мен басқа адамдарға деген қызығушылығымды мүлдем жоғалттым.

3 Мен адамдарға деген қызығушылықты толықтай жоғалттым.

1. 0 Мен кейде бұрынғыдай, қабылдаған шешімімді кейінге қалдырамын.

1 Мен бұрынғыдай емес, көбіне қабылдаған шешімді кейінге қалдырамын.

2 Бұрынғыдай емес, маған шешім қабылдау қиынға соғады.

3 Мен шешім қабылдай алмаймын.

1. 0 Әдеттегіден түрім жаман емес деп сезінемін.

1 Түрім ұсқынсыз сияқты деген ой мазалайды.

2 Менің түрімді ұсқынсыз қылған қатты өзгерістер болғанын білемін.

3 Өзімнің ұсқынсыз екенімді білемін.

1. 0 Мен бұрынғыдай жұмыс істеп, жақсы оқи аламын.

1 Бір нәрсені бастап істеу үшін маған қосымша күш-жігер қажет.

2 Өзімді бірдеңе жасау үшін күштеп мәжбүрлеймін.

3 Мен ешқандай да жұмысты мүлдем орындай алмаймын.

1. 0 Мен бұрынғыдай жақсы ұйықтаймын.

1 Мен қазір бұрынғыдан жаман ұйықтаймын.

2 Мен 1-2 сағат бұрын оянамын, содан кейін қайта ұйықтау қиынға соғады.

3 Мен әдеттегіден бірнеше сағат бұрын оянамын және содан кейін ұйықтай алмаймын.

1. 0 Мен әдеттегіден көп шаршамаймын.

1 Мен қазір бұрынғыдан тез шаршаймын.

2 Мен не істесем де шаршаймын.

3 Шаршағандықтан мен ештеңе істей алмаймын.

1. 0 Менің тәбетім әдеттегіден жаман емес.

1 Менің тәбетім бұрынғыдан төмендеді.

2 Менің тәбетім қазір бұрынғыдан айтарлықтай төмендеді.

3 Менде тәбет мүлде жоқ.

1. 0 Соңғы уақытта мен жүдеген жоқпын немесе шамалы салмақ тастадым.

1 Соңғы уақытта мен 2 кг артық салмақ тастадым.

2 Мен 5 кг артық салмақ тастадым.

3 Мен 7 кг артық салмақ тастадым.

Мен әдейі жүдеп жүрмін және аз тамақ ішемін. (белгі қойыңыз).

ИӘ ЖОҚ

1. 0 Мен әдеттегідей өзімнің денсаулығыма алаңдамаймын.

1 Мен асқазанымның бұзылуы, іш қатуы және т.б. денсаулығымның мәселелеріне алаңдаймын.

2 Мен өзімнің денсаулық жағдайыма қатты алаңдаймын, маған басқа нәрсе туралы ойлауға қиын.

3 Мен өзімнің денсаулығыма қатты алаңдаймын, басқа ештеңені ойлай алмаймын.

1. 0 Соңғы уақытта қарама-қарсы жынысқа деген өзімнің қызығушылығымда өзгерістерді байқамадым.

1 Әдеттегіден қарама-қарсы жыныспен қатынас мені қазір аз қызықтырады.

2 Сеніммен айта аламын, қазір қарама-қарсы жыныспен қатынас мені бұрынғыдан айтарлықтай аз қызықтырады.

3 Қарама-қарсы жынысқа деген қызығушылықты өзімде байқамадым.