Отметь галочкой в каждом из 27 пунктов одно из трех утверждений – то, которое подходит тебе больше всего на протяжении последних двух недель.

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | Я бываю грустным только иногда |
|  | Я часто бываю грустный |
|  | Мне всегда грустно |
| 2 |  |
|  | У меня никогда ничего не получается |
|  | Я редко бываю уверен, что у меня что-нибудь получится |
|  | У меня все получается хорошо |
| 3 |  |
|  | Я практически все делаю хорошо |
|  | Я много делю не так |
|  | Я все делаю неправильно |
| 4 |  |
|  | Многое приносит мне удовольствие |
|  | Кое-что доставляет мне радость |
|  | Меня ничего не радует |
| 5 |  |
|  | Я плохой всегда  |
|  | Я часто бываю плохим |
|  | Я редко бываю плохим |
| 6 |  |
|  | Я редко думаю о том, что со мной может случиться что-то плохое |
|  | Я беспокоюсь о том, что со мной может случиться что-то плохое. |
|  | Я уверен, что со мной произойдет что-нибудь ужасное |
| 7 |  |
|  | Я ненавижу себя |
|  | Я не люблю себя |
|  | Я себе нравлюсь |
| 8 |  |
|  | Все плохое происходит в результате моих ошибок |
|  | Многое плохое происходит в результате моих ошибок |
|  | Плохое, как правило, происходит не по моей вине |
| 9 |  |
|  | Я никогда не думаю «лучше бы я не родился» |
|  | Я иногда думаю «лучше бы я не родился» |
|  | Я часто думаю «лучше бы я не родился» |
| 10 |  |
|  | Я плачу каждый день |
|  | Я часто плачу |
|  | Я плачу редко |
| 11 |  |
|  | Я все время испытываю беспокойство |
|  | Я часто испытываю беспокойство |
|  | Я редко испытываю беспокойство |
| 12 |  |
|  | Мне нравится быть с людьми |
|  | Мне не нравится быть с людьми |
|  | Мне совсем не хочется быть с людьми |
| 13 |  |
|  | Я не могу решиться на многое |
|  | Мне трудно на многое решиться |
|  |  Я легко принимаю решения |
| 14 |  |
|  | Я выгляжу хорошо |
|  | Кое-что в моем облике меня не устраивает |
|  | Я выгляжу уродливо |
| 15 |  |
|  | Мне все время приходится заставлять себя выполнять школьные задания |
|  | Мне часто приходится себя заставлять выполнять школьные задания |
|  | Выполнение школьных заданий для меня не большая проблема |
| 16 |  |
|  | Я плохо сплю каждую ночь |
|  | Я часто сплю плохо |
|  | Я сплю очень хорошо |
| 17 |  |
|  | Я редко устаю |
|  | Я часто устаю |
|  | Я все время чувствую себя усталым |
| 18 |  |
|  | В большинстве случаев не хочу есть |
|  | Я часто не хочу есть |
|  | Я ем очень хорошо |
| 19 |  |
|  | Меня не беспокоят боли |
|  | Меня часто беспокоят боли |
|  | Меня все время беспокоят боли |
| 20 |  |
|  | Я не чувствую себя одиноким |
|  | Я часто чувствую себя одиноким |
|  |  Я всегда чувствую себя одиноким |
| 21 |  |
|  | Школа никогда не приносит мне удовольствие |
|  | Иногда школа мне приносит удовольствие |
|  | Школа часто радует меня |
| 22 |  |
|  | У меня много друзей |
|  | У меня есть друзья, но мне хотелось бы иметь их больше |
|  | У меня нет друзей |
| 23 |  |
|  | С моей учебой все в порядке |
|  | Я учусь не так хорошо, как прежде |
|  | Сейчас у меня плохие отметки по тем предметам, которые раньше шли хорошо. |
| 24 |  |
|  | Я никогда не стану таким хорошим, как другие ребята |
|  | Если захочу я смогу стать таким хорошим, как другие |
|  | Я такой же хороший как другие ребята |
| 25 |  |
|  | Меня никто по настоящему не любит |
|  | Я не уверен в том, что меня кто-нибудь любит |
|  | Я уверен в том, что меня любят |
| 26 |  |
|  | Обычно я делаю то, что мне сказали |
|  | Как правило, я не делаю того, что мне говорят |
|  | Я никогда не делаю того, что меня просят сделать |
| 27 |  |
|  | Я чувствую себя одиноким с людьми |
|  | Я часто радуюсь |
|  | Я все время радуюсь |