**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»

* + 0 Мне не грустно.
  + 1 Мне грустно или тоскливо.
  + 2 Мне все время тоскливо или грустно и я ничего не могу с собой поделать
  + 3 Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести.
  + 0 Я смотрю в будущее без особого разочарования.
  + 1 Я испытываю разочарование в будущем.
  + 2 Я чувствую, что мне нечего ждать впереди.
  + 3 Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.
  + 0 Я не чувствую себя неудачником.
  + 1 Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей.
  + 2 Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач.
  + 3 Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители).
  + 0 У меня не потерян интерес к другим людям.
  + 1 Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.
  + 2 У меня потерян почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним.
  + 3 У меня потерян всякий интерес к другим людям и они меня совершенно не заботят.
  + 0 Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда.
  + 1 Я пытаюсь отсрочить принятые решения.
  + 2 Принятие решений представляет для меня огромную трудность.
  + 3 Я больше совсем не могу принимать решения.

Сумма баллов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + 0 Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.
  + 1 Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно.
  + 2 Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным.
  + 3 Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.
  + 0 Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности.
  + 1 Ничто не радует меня так, как раньше.
  + 2 Ничто больше не дает мне удовлетворения.
  + 3 Меня не удовлетворяет всё.
  + 0 Я не чувствую никакой особенной вины.
  + 1 Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.
  + 2 У меня довольно сильное чувство вины.
  + 3 Я чувствую себя очень скверным и никчемным.
  + 0 Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.
  + 1 Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.
  + 3 Я не могу выполнять никакую работу.
  + 0 Я не испытываю разочарования в себе.
  + 1 Я разочарован в себе.
  + 2 У меня отвращение к себе.
  + 3 Я ненавижу себя.
  + 0 У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.
  + 1 Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.
  + 2 У меня есть определенные планы совершения самоубийства.
  + 3 Я покончу с собой при первой возможности.
  + 0 Я устаю ничуть не больше, чем обычно.
  + 1 Я устаю быстрее, чем раньше.
  + 2 Я устаю от любого занятия.
  + 3 Я устал чем бы то ни было заниматься.
  + 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
  + 1 Мой аппетит не так хорош, как бывало.
  + 2 Мой аппетит теперь гораздо хуже.
  + 3 У меня совсем нет аппетита.

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«Экспресс-диагностика уровня самооценки»**

**Опросник**

*Инструкция:* По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко», или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны тебе мысли, описанные в тесте.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Суждение | очень  часто | часто | иногда | редко | никогда |
| 1 | Я часто волнуюсь понапрасну |  |  |  |  |  |
| 2 | Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня |  |  |  |  |  |
| 3 | Я боюсь выглядеть глупцом |  |  |  |  |  |
| 4 | Я беспокоюсь за свое будущее |  |  |  |  |  |
| 5 | Внешний вид других куда лучше, чем мой |  |  |  |  |  |
| 6 | Как жаль, что многие не понимают меня |  |  |  |  |  |
| 7 | Чувствую, что не умею как следует  разговаривать с людьми |  |  |  |  |  |
| 8 | Люди ждут от меня очень многого |  |  |  |  |  |
| 9 | Чувствую себя скованным |  |  |  |  |  |
| 10 | Мне кажется, что со мной должна случиться  какая-нибудь неприятность |  |  |  |  |  |
| 11 | Меня волнует мысль о том, как люди относятся  ко мне |  |  |  |  |  |
| 12 | Я чувствую, что люди говорят обо мне за  моей спиной |  |  |  |  |  |
| 13 | Я не чувствую себя в безопасности |  |  |  |  |  |
| 14 | Мне не с кем поделиться своими мыслями |  |  |  |  |  |
| 15 | Люди не особенно интересуются моими  достижениями |  |  |  |  |  |
|  |  | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Итого | |  | | | | |