

Опросник эмоционального самочувствия

Имя \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

Внимательно прочитайте нижеприведенный перечень проблем и трудностей, которые могут иногда присутствовать у людей. Обведите тот вариант ответа, который лучше. всего описывает то, НАСКОЛЬКО ЭТА ПРОБЛЕМА БЕСПОКОИЛА ВАС В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНЕГО МЕСЯЦА

	вообще нет	редко	иногда	часто	Посто- янно
1. сниженное настроение	0	1	2	3	4
2. потеря интереса	0	1	2	3	4
3. чувство неполноценности	0	1	2	3	4
4. самообвинения	0	1	2	3	4
5. повторяющиеся мысли о смерти или самоубийстве	0	1	2	3	4
6. чувство одиночества	0	1	2	3	4
7. безнадежность по отношению к будущему	0	1	2	3	4
8. неспособность чувствовать радость	0	1	2	3	4
9. быстрая раздражительность или гнев	0	1	2	3	4
10. чувство страха или тревоги	0	1	2	3	4
11. чувство напряженности или неспособность расслабиться	0	1	2	3	4
12. чрезмерная озабоченность по разным поводам	0	1	2	3	4
13. беспокойство или суетливость невозможность усидеть на месте	0	1	2	3	4
14. легкая пугливость	0	1	2	3	4
15. внезапные приступы паники во время которых возникает сердцебиение нехватка воздуха предобморочное состояние или другие вызывающие страх физические явления	0	1	2	3	4
16. боязнь находиться одному вдали от дома	0	1	2	3	4
17. чувство страха на открытом пространстве или на улице	0	1	2	3	4
18. боязнь потерять сознание среди людей	0	1	2	3	4
19. боязнь езды на автобусе, трамвае, поезде или машине	0	1	2	3	4
20. Страх находиться в центре внимания	0	1	2	3	4
21. Страх при общении с чужими людьми	0	1	2	3	4
22. чувство вялости или усталости	0	1	2	3	4
23. пониженное внимание и способность сосредоточиться	0	1	2	3	4
24. отдых не восстанавливает силы	0	1	2	3	4
25. быстрая утомляемость	0	1	2	3	4
26. трудности с засыпанием	0	1	2	3	4
27. беспокойный или прерывистый сон	0	1	2	3	4
28. чрезмерно раннее пробуждение	0	1	2	3	4

DEP 1-8	ÜÄR 9-14	PAF 15-19	SÄR 20-21	AST 22-25	INS 26-28
>12	>12	>7	>3	>8	>6