

## Овросник эмоционального самочувствия

Имя \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Число \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Внимательно прочтите 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 8 ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНЕГО МЕСЯЦА.

		Вовсе нет	Редко	Иногда	Часто	Постоянно
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	Самобвинения	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 тревоги и страха	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 и 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