**Опросник детской депрессии**

Разработанный Maria Kovacs (1992) и адаптированный сотрудниками лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии, позволяет определить количественные показатели спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения. Тест представляет собой самооценочную шкалу из 27 пунктов для детей и подростков от 7 до 17 лет.

Попросите ребенка записать свое имя или запишите его сами. Убедитесь в том, что ребенок полностью понял содержание опросника и инструкцию – тщательно и полно оценит, как он себя чувствовал в течение последних двух недель. Для маленьких детей и для детей с трудностями в течение проведения диагностики необходимо зачитать как инструкцию, так и каждый пункт шкал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Я бываю грустным только иногда | 0 |
| Я часто бываю грустный | 1 |
| Мне всегда грустно | 2 |
| 2 | У меня никогда ничего не получается | 2 |
| Я редко бываю уверен, что у меня что-нибудь получится | 1 |
| У меня все получается хорошо | 0 |
| 3 | Я практически все делаю хорошо | 0 |
| Я много делю не так | 1 |
| Я все делаю неправильно | 2 |
| 4 | Многое приносит мне удовольствие | 0 |
| Кое-что доставляет мне радость | 1 |
| Меня ничего не радует | 2 |
| 5 | Я плохой всегда | 2 |
| Я часто бываю плохим | 1 |
| Я редко бываю плохим | 0 |
| 6 | Я редко думаю о том, что со мной может случиться плохое | 0 |
| Я беспокоюсь о том, что со мной может случиться что-то плохое | 1 |
| Я уверен, что со мной произойдет что-нибудь ужасное | 2 |
| 7 | Я ненавижу себя | 2 |
| Я не люблю себя | 1 |
| Я себе нравлюсь | 0 |
| 8 | Все плохое происходит в результате моих ошибок | 2 |
| Многое плохое происходит в результате моих ошибок | 1 |
| Плохое, как правило, происходит не по моей вине | 0 |
| 9 | Я не думаю о том, чтобы покончить с собой | 0 |
| Я думаю о самоубийстве, но я не совершу его | 1 |
| Я хочу убить себя | 2 |
| 10 | Я плачу каждый день | 2 |
| Я часто плачу | 1 |
| Я плачу редко | 0 |
| 11 | Я все время испытываю беспокойство | 2 |
| Я часто испытываю беспокойство | 1 |
| Я редко испытываю беспокойство | 0 |
| 12 | Мне нравится быть с людьми | 0 |
| Мне не нравится быть с людьми | 1 |
| Мне совсем не хочется быть с людьми | 2 |
| 13 | Я не могу решиться на многое | 2 |
| Мне трудно на многое решиться | 1 |
| Я легко принимаю решения | 0 |
| 14 | Я выгляжу хорошо | 0 |
| Кое-что в моем облике меня не устраивает | 1 |
| Я выгляжу уродливо | 2 |
| 15 | Мне все время приходится заставлять себя выполнять школьные задания | 2 |
| Мне часто приходится себя заставлять выполнять школьные задания | 1 |
| Выполнение школьных заданий для меня не большая проблема | 0 |
| 16 | Я плохо сплю каждую ночь | 2 |
| Я часто сплю плохо | 1 |
| Я сплю очень хорошо | 0 |
| 17 | Я редко устаю | 0 |
| Я часто устаю | 1 |
| Я все время чувствую себя усталым | 2 |
| 18 | В большинстве случаев не хочу есть | 2 |
| Я часто не хочу есть | 1 |
| Я ем очень хорошо | 0 |
| 19 | Меня не беспокоят боли | 0 |
| Меня часто беспокоят боли | 1 |
| Меня все время беспокоят боли | 2 |
| 20 | Я не чувствую себя одиноким | 0 |
| Я часто чувствую себя одиноким | 1 |
| Я всегда чувствую себя одиноким | 2 |
| 21 | Школа никогда не приносит мне удовольствие | 2 |
| Иногда школа мне приносит удовольствие | 1 |
| Школа часто радует меня | 0 |
| 22 | У меня много друзей | 0 |
| У меня есть друзья, но мне хотелось бы иметь их больше | 1 |
| У меня нет друзей | 2 |
| 23 | С моей учебой все в порядке | 0 |
| Я учусь не так хорошо, как прежде | 1 |
| Сейчас у меня плохие отметки по тем предметам, которые раньше шли хорошо | 2 |
| 24 | Я никогда не стану таким хорошим, как другие ребята | 2 |
| Если захочу я смогу стать таким хорошим, как другие | 1 |
| Я такой же хороший как другие ребята | 0 |
| 25 | Меня никто по-настоящему не любит | 2 |
| Я не уверен в том, что меня кто-нибудь любит | 1 |
| Я уверен в том, что меня любят | 0 |
| 26 | Обычно я делаю то, что мне сказали | 0 |
| Как правило, я не делаю того, что мне говорят | 1 |
| Я никогда не делаю того, что меня просят сделать | 2 |
| 27 | Я чувствую себя одиноким с людьми | 2 |
| Я часто радуюсь | 1 |
| Я все время радуюсь | 0 |

Обработка полученных результатов осуществляется в следующем порядке:

1) суммируйте выбранные баллы по всем 27 пунктам;

2) с помощью специальной таблицы с учетом возраста и пола испытуемого переведите «сырой» балл в Т-баллы

***Напоминаем, что по данным ведущих специалистов лаборатории клинической психологии и психотерапии Московского НИИ психиатрии МЗ РФ наиболее надежным является общий балл опросника (общий балл депрессивности), а не показатели отдельных шкал.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Т-балл** | **Интерпретация** |
| Свыше 70 | Очень значительно превышает средний уровня (группа риска) |
| 66-70 | Значительно выше среднего уровня (группа риска) |
| 61-65 | Выше среднего уровня |
| 56-60 | Чуть выше среднего уровня |
| 45-55 | Средний уровень |
| 40-44 | Чуть ниже среднего уровня |
| 35-39 | Ниже среднего уровня |
| 30-34 | Много ниже среднего уровня |
| Ниже 30 | Значительно ниже среднего уровня |

**Таблица перевода «сырых» баллов в Т-баллы для опросника детской депрессии**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Т**  **показатель** | **общий балл** | | | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **7-12** | **7-12** | **13-17** | **13-17** |
| 100 | 48 |  | 53 | 41 |
| 99 | 47 | 44 | 52 |  |
| 98 | 46 | 43 | 51 | 40 |
| 97 |  |  | 50 | 39 |
| 96 | 45 | 42 |  |  |
| 95 | 44 | 41 | 49 | 38 |
| 94 | 43 | 40 | 48 |  |
| 93 |  |  | 47 | 37 |
| 92 | 42 | 39 | 46 | 36 |
| 91 | 41 | 38 | 45 |  |
| 90 | 40 |  |  | 35 |
| 89 |  | 37 | 44 | 34 |
| 88 | 39 | 36 | 43 |  |
| 87 | 38 | 35 | 42 | 33 |
| 86 | 37 |  | 41 | 32 |
| 85 |  | 34 | 40 |  |
| 84 | 36 | 33 |  | 31 |
| 83 | 35 |  | 39 |  |
| 82 |  | 32 | 38 | 30 |
| 81 | 34 | 31 | 37 | 29 |
| 80 | 33 |  | 36 |  |
| 79 | 32 | 30 | 35 | 28 |
| 78 |  | 29 |  | 27 |
| 77 | 31 | 28 | 34 |  |
| 76 | 30 |  | 33 | 26 |
| 75 | 29 | 27 | 32 |  |
| 74 |  | 26 | 31 | 25 |
| 73 | 27 |  | 30 | 24 |
| 72 | 28 | 25 |  |  |
| 71 | 26 | 24 | 29 | 23 |
| 70 |  | 23 | 28 | 22 |
| 69 | 25 |  | 27 |  |
| 68 | 24 | 22 | 26 | 21 |
| 67 | 23 | 21 |  |  |
| 66 |  |  | 25 | 20 |
| 65 | 22 | 20 | 24 | 19 |
| 64 | 21 | 19 | 23 |  |
| 63 | 20 | 18 | 22 | 18 |
| 62 |  |  | 21 | 17 |
| 61 | 19 | 17 |  |  |
| 60 | 18 | 16 | 20 | 16 |
| 59 |  |  | 19 |  |
| 58 | 17 | 15 | 18 | 15 |
| 57 | 16 | 14 | 17 | 14 |
| 56 | 15 | 13 | 16 |  |
| 55 |  |  |  | 13 |
| 54 | 14 | 12 | 15 | 12 |
| 53 | 13 | 11 | 14 |  |
| 52 | 12 |  | 13 | 11 |
| 51 |  | 10 | 12 |  |
| 50 | 11 | 9 | 11 | 10 |
| 49 | 10 | 8 |  | 9 |
| 48 | 9 |  | 10 |  |
| 47 |  | 7 | 9 | 8 |
| 46 | 8 | 6 | 8 | 7 |
| 45 | 7 |  | 7 |  |
| 44 | 6 | 5 | 6 | 6 |
| 43 |  | 4 |  |  |
| 42 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 41 | 4 |  | 4 | 4 |
| 40 |  | 2 | 3 |  |
| 39 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | 2 |  |  | 2 |
| 37 | 1 | 0 | 1 |  |
| 36 |  |  | 0 | 1 |
| 35 | 0 |  |  |  |
| 34 |  |  |  | 0 |

**Таблица факторов наличия кризисной ситуации у учащихся \_\_\_\_\_ класса**

По результатам наблюдения, бесед с учащимся, родителями, учителями заполните таблицу факторов. Если для учащегося характерен признак, поставьте в соответствующей ячейке знак «+». В том случае, если достоверно известно, что данный признак не характерен для учащегося, поставьте «-». Если достоверно не известно, то поставьте знак «?».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ситуационные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| конфликты с родителями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| конфликты с педагогами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| конфликты в области дружеских или любовных отношений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| потеря, смерть, расставание близкого человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| вынужденная социальная изоляция, смена места жительства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сексуальное насилие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| нежелательная беременность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «потеря лица» (позор, унижения в группе) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Поведенческие** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| эскейп-реакции (уход из дома) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| резкое снижение повседневной активности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| неприязненное или безразличное отношение к окружающим, ненависть к благополучию окружающих |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| уход от контактов, изоляция от друзей и семь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| отказ от общественной работы, от совместных дел |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| излишний риск в поступках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| снижение или повышение аппетита |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| признаки постоянной усталости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| посещение кладбищ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| частое прослушивание траурной или печальной музыки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| приведение дел в порядок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Коммуникативные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| усиление жалоб на физическое недомогание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| жалобы на недостаток сна или повышенная сонливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| замедленная речь, тихий монотонный голос, краткость или отсутствие ответов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ускоренная экспрессивная речь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| патетические интонации, причитания, склонность к нытью |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью, самоубийствами, загробной жизнью |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| прямые сообщения о суицидальных намерениях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| косвенные сообщения о суицидальных намерениях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Когнитивные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| негативная триада, характерная для депрессивных состояний - негативные оценки своей личности, окружающего мира, будущего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| туннельное видение - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| нарушения внимания со снижением качества выполняемой работы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Эмоциональные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| депрессивное настроение (безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склонность к быстрой перемене настроения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| злобность, раздражительность, ворчливость, враждебность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тревога, ожидание непоправимой беды, страх |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, инициалы) (подпись)

**Шкала надежды и безнадежности**

**(перевод польской версии)**

Ниже приведены утверждения, с помощью которых люди обычно описывают себя. Прочитайте каждое из этих утверждений и обведите кружком соответствующую цифру справа в зависимости от того, насколько Вы с ним согласны или не согласны*.*

**1 — решительно нет, 2 — скорее нет, 3 — скорее да, 4 — решительно да**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Я смотрю в будущее с надеждой и оптимизмом | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Собственно говоря, я должен сдаться (отказаться от всяких усилий), так как я не в силах исправить свою судьбу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Когда мне не везет, мне помогает мысль, что это ведь не может длиться вечно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я не могу представить себе, как будет выглядеть моя жизнь через 10 лет | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | У меня достаточно времени, чтобы достичь того, чего я больше всего хочу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я думаю, что в будущем мне удастся достигнуть того, в чем я действительно заинтересован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я полагаю, что мне в жизни встретится больше хорошего, чем другим людям | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Будущее представляется мне мрачным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Мне никак не удается хоть минуту передохнуть, и ничто не говорит о том, что в будущем станет иначе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Мой предыдущий опыт хорошо подготовил меня к будущему | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Перспективы, которые я вижу перед собой, скорее неприятны, чем приятны | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Не считаю, что я мог бы достичь того, в чем я действительно заинтересован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Когда я представляю себе будущее, я вижу себя более счастливым, чем сейчас | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Боюсь, что мои дела не пойдут так, как я бы хотел | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я смотрю в будущее с доверием | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я никогда не достигну того, чего хочу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Очень маловероятно, чтобы когда-нибудь в будущем я был действительно доволен жизнью | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Будущее представляется мне туманным и неопределенным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Я могу ожидать в жизни скорее хороших, чем плохих моментов | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Не имеет смысла стараться чего-нибудь достичь, потому что я все равно этого не достигну | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обработка результатов осуществляется следующим образом. Суммируйте количество баллов по шкалам «Надежда» (суждения №№ 1, 3, 5, 6, 7, 10,13, 15, 19) и «Безнадежность» (суждения 2, 4, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20). Полученные значения (сумма) разделите на n (количество суждений по шкале). Шкала «Надежда» n= 9, шкала «Безнадежность» n=11. Полученное значение сравните с показателями описательных статистик.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | Девочки | Мальчики |
| Безнадежность | 1,93±0,55 | 1,96±0,54 |
| Значение в интервале от 1,38 до 2,48 - соответствуют статистической норме - средний уровень; значения выше 2,5 - соответствуют высокому уровню безнадежности | Значение в интервале от 1,42 до 2,5 - соответствуют статистической норме - средний уровень; значения выше 2,5 - соответствуют высокому уровню безнадежности |
| Надежда | 2,91±0,53 | 2,94±0,53 |
| Значение в интервале от 2,38 до 3,44 - соответствуют статистической норме - средний уровень; значения выше 2,5 - соответствуют высокому уровню проявления надежды | Значение в интервале от 2,41 до 3,47 - соответствуют статистической норме - средний уровень; значения выше 2,5 - соответствуют высокому уровню проявления надежды |

**Бланки**

**Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Полных лет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Инструкция: Этот опросник состоит из 21 пункта, каждый из которых содержит несколько высказываний. Пожалуйста, после тщательного прочтения выберите в каждом пункте одно высказывание, которое лучше всего описывает Ваше самочувствие в течение последних двух недель, включая сегодняшний день. Обведите кружком номер выбранного Вами высказывания. Если в одном пункте Вам в равной степени подходят несколько высказываний, поместите в кружок высказывание с наибольшим номером. Убедитесь, что Вы выбрали не более одного высказывания для каждого пункта, включая пункт 16 (изменения сна) и пункт 18 (изменения аппетита)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Я бываю грустным только иногда | 0 |
| Я часто бываю грустный | 1 |
| Мне всегда грустно | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 | У меня никогда ничего не получается | 2 |
| Я редко бываю уверен, что у меня что-нибудь получится | 1 |
| У меня все получается хорошо | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | Я практически все делаю хорошо | 0 |
| Я много делю не так | 1 |
| Я все делаю неправильно | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | Многое приносит мне удовольствие | 0 |
| Кое-что доставляет мне радость | 1 |
| Меня ничего не радует | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Я плохой всегда | 2 |
| Я часто бываю плохим | 1 |
| Я редко бываю плохим | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 | Я редко думаю о том, что со мной может случиться плохое | 0 |
| Я беспокоюсь о том, что со мной может случиться что-то плохое | 1 |
| Я уверен, что со мной произойдет что-нибудь ужасное | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 | Я ненавижу себя | 2 |
| Я не люблю себя | 1 |
| Я себе нравлюсь | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8 | Все плохое происходит в результате моих ошибок | 2 |
| Многое плохое происходит в результате моих ошибок | 1 |
| Плохое, как правило, происходит не по моей вине | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9 | Я не думаю о том, чтобы покончить с собой | 0 |
| Я думаю о самоубийстве, но я не совершу его | 1 |
| Я хочу убить себя | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 | Я плачу каждый день | 2 |
| Я часто плачу | 1 |
| Я плачу редко | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11 | Я все время испытываю беспокойство | 2 |
| Я часто испытываю беспокойство | 1 |
| Я редко испытываю беспокойство | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12 | Мне нравится быть с людьми | 0 |
| Мне не нравится быть с людьми | 1 |
| Мне совсем не хочется быть с людьми | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 13 | Я не могу решиться на многое | 2 |
| Мне трудно на многое решиться | 1 |
| Я легко принимаю решения | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14 | Я выгляжу хорошо | 0 |
| Кое-что в моем облике меня не устраивает | 1 |
| Я выгляжу уродливо | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15 | Мне все время приходится заставлять себя выполнять школьные задания | 2 |
| Мне часто приходится себя заставлять выполнять школьные задания | 1 |
| Выполнение школьных заданий для меня не большая проблема | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16 | Я плохо сплю каждую ночь | 2 |
| Я часто сплю плохо | 1 |
| Я сплю очень хорошо | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 17 | Я редко устаю | 0 |
| Я часто устаю | 1 |
| Я все время чувствую себя усталым | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18 | В большинстве случаев не хочу есть | 2 |
| Я часто не хочу есть | 1 |
| Я ем очень хорошо | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19 | Меня не беспокоят боли | 0 |
| Меня часто беспокоят боли | 1 |
| Меня все время беспокоят боли | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 20 | Я не чувствую себя одиноким | 0 |
| Я часто чувствую себя одиноким | 1 |
| Я всегда чувствую себя одиноким | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 21 | Школа никогда не приносит мне удовольствие | 2 |
| Иногда школа мне приносит удовольствие | 1 |
| Школа часто радует меня | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 22 | У меня много друзей | 0 |
| У меня есть друзья, но мне хотелось бы иметь их больше | 1 |
| У меня нет друзей | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 23 | С моей учебой все в порядке | 0 |
| Я учусь не так хорошо, как прежде | 1 |
| Сейчас у меня плохие отметки по тем предметам, которые раньше шли хорошо | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 24 | Я никогда не стану таким хорошим, как другие ребята | 2 |
| Если захочу я смогу стать таким хорошим, как другие | 1 |
| Я такой же хороший как другие ребята | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25 | Меня никто по-настоящему не любит | 2 |
| Я не уверен в том, что меня кто-нибудь любит | 1 |
| Я уверен в том, что меня любят | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 26 | Обычно я делаю то, что мне сказали | 0 |
| Как правило, я не делаю того, что мне говорят | 1 |
| Я никогда не делаю того, что меня просят сделать | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 27 | Я чувствую себя одиноким с людьми | 2 |
| Я часто радуюсь | 1 |
| Я все время радуюсь | 0 |

**Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Полных лет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Ниже приведены утверждения, с помощью которых люди обычно описывают себя. Прочитайте каждое из этих утверждений и обведите кружком соответствующую цифру справа в зависимости от того, насколько Вы с ним согласны или не согласны*.*

**1 — решительно нет, 2 — скорее нет, 3 — скорее да, 4 — решительно да**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Я смотрю в будущее с надеждой и оптимизмом | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Собственно говоря, я должен сдаться (отказаться от всяких усилий), так как я не в силах исправить свою судьбу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Когда мне не везет, мне помогает мысль, что это ведь не может длиться вечно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я не могу представить себе, как будет выглядеть моя жизнь через 10 лет | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | У меня достаточно времени, чтобы достичь того, чего я больше всего хочу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я думаю, что в будущем мне удастся достигнуть того, в чем я действительно заинтересован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я полагаю, что мне в жизни встретится больше хорошего, чем другим людям | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Будущее представляется мне мрачным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Мне никак не удается хоть минуту передохнуть, и ничто не говорит о том, что в будущем станет иначе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Мой предыдущий опыт хорошо подготовил меня к будущему | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Перспективы, которые я вижу перед собой, скорее неприятны, чем приятны | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Не считаю, что я мог бы достичь того, в чем я действительно заинтересован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Когда я представляю себе будущее, я вижу себя более счастливым, чем сейчас | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Боюсь, что мои дела не пойдут так, как я бы хотел | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я смотрю в будущее с доверием | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я никогда не достигну того, чего хочу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Очень маловероятно, чтобы когда-нибудь в будущем я был действительно доволен жизнью | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Будущее представляется мне туманным и неопределенным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Я могу ожидать в жизни скорее хороших, чем плохих моментов | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Не имеет смысла стараться чего-нибудь достичь, потому что я все равно этого не достигну | 1 | 2 | 3 | 4 |