

Инструкция: ответьте «да» или «нет» на каждое из утверждений.

№	Утверждение	Да	Нет
1	Вы все чувствуете острее, чем большинство людей		
2	Вас часто одолевают мрачные мысли		
3	Теперь вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни		
4	В случае неудачи вам трудно начать новое дело		
5	Вам определенно не везет в жизни		
6	Учиться стало труднее, чем раньше		
7	Большинство людей довольны жизнью больше, чем вы		
8	Временами у вас бывают приступы неудержимого смеха или плача		
9	Обычно вы осторожны с людьми, которые относятся к вам дружелюбнее, чем вы ожидали		
10	Вы считаете себя обреченным человеком		
11	Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами		
12	У вас такое впечатление, что вас никто не понимает		
13	Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает		
14	В вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено		
15	Обычно вы удовлетворены своей судьбой		
16	Вы считаете, что всегда нужно вовремя ставить точку		
17	В вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на ваши решения		
18	Когда вас обижают вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.		
19	Часто вы так переживаете, что это мешает вам говорить		
20	Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых вы оказались, отличаются особой несправедливостью		
21	Иногда вам кажется, что вы сделали что-то скверное или даже хуже		
22	Будущее представляется мне довольно беспросветным		
23	Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем		

2 4	Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы		
2 5	Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили вы		
2 6	Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы		
2 7	Часто вы действуете необдуманно, повинаясь первому порыву		
2 8	Вы часто чувствуете себя находящимся в безысходной ситуации		

5-7 классы

Инструкция: ответьте «да» или «нет» на каждое из утверждений.

№	Утверждение	Да	Нет
1	Вы все чувствуете острее, чем большинство людей		
2	Вас часто одолевают мрачные мысли		
3	В случае неудачи вам трудно начать новое дело		
4	Вам определенно не везет в жизни		
5	Учиться стало труднее, чем раньше		
6	Временами у вас бывают приступы неудержимого смеха или плача		
7	Обычно вы осторожны с людьми, которые относятся к вам дружелюбнее, чем вы ожидали		
8	У вас такое впечатление, что вас никто не понимает		
9	Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает		
1 0	В вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на ваши решения		
1 1	Когда вас обижают вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.		
1 2	Часто вы так переживаете, что это мешает вам говорить		
1 3	Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых вы оказались, отличаются особой несправедливостью		
1 4	Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы		
1 5	Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы		
1 6	Часто вы действуете необдуманно, повинаясь первому порыву		
1 7	Вы часто чувствуете себя находящимся в безысходной ситуации		

Результаты:

За каждый утвердительный ответ начисляется 1 балл

5-7 классы: от 1 до 6 –умеренно выраженная тенденция к депрессивному фону настроения

От 7 до 12 – отчетливо выраженная тенденция, требующая профессионального вмешательства психотерапевта

От 13 до 17 – требуется экстренная помощь специалистов.

8-11 классы: от 1 до 9 –умеренно выраженная тенденция к депрессивному фону настроения

От 10 до 19 – отчетливо выраженная тенденция, требующая профессионального вмешательства психотерапевта

От 20 до 28 – требуется экстренная помощь специалистов.