

Пожалуйста, отметьте в каждом пункте утверждение, наиболее соответствующее Вашему состоянию на протяжении последней недели, не только сегодня.

1. Я была готова смеяться и видеть светлую сторону происходящего
 1. так же, как всегда
 2. несколько меньше, чем всегда
 3. определенно меньше
 4. совсем не вижу
2. Я смотрела в будущее с удовольствием к окружающим обстоятельствам
 1. так же, как всегда
 2. меньше, чем обычно
 3. определенно меньше, чем обычно
 4. вряд ли
3. Я без надобности винила себя, если что-то происходило неправильно
 1. да, в большинстве случаев
 2. да, иногда
 3. нет, не часто
 4. нет, никогда
4. Мне было тревожно и беспокоило без видимой причины
 1. нет, нисколько
 2. едва ли когда-нибудь
 3. да, иногда
 4. да, очень часто
5. Я чувствовала испуг или панику без значительного повода
 1. да, довольно много
 2. да, иногда
 3. нет, не много
 4. нет, нисколько
6. Обстоятельства были сильнее меня
 1. да, большинство времени я не была готова справиться с ними вообще
 2. да, иногда я не справлялась так же, как обычно
 3. нет, большинство времени я справлялась достаточно хорошо
 4. нет, я справлялась так же, как всегда
7. Я была так несчастна, что даже плохо спала
 1. да, большинство времени
 2. да, иногда
 3. нет, не очень часто
 4. нет, нисколько
8. Я грустила или была несчастна
 1. да, большинство времени
 2. да, достаточно часто
 3. нет, не часто
 4. нет, нисколько
9. Я была так несчастна, что даже плакала
 1. да, почти всё время
 2. да, достаточно часто
 3. нет, только случайно
 4. нет, никогда
10. Мысль о нанесении вреда себе возникала у меня
 1. да, достаточно часто
 2. иногда
 3. едва ли
 4. никогда



