

Экспресс-опросник личностной склонности к пониженному настроению В.В. Бойко

Инструкция: Вам предлагается 12 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

Текст опросника:

1. Вы унылый, редко радующийся человек.
2. Вам трудно быть абсолютно беззаботным и веселым, отключившимся от всех забот.
3. Вас трудно чем-то обрадовать.
4. Вас часто посещают мрачные мысли.
5. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема.
6. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании.
7. Вы оцениваете жизнь в целом пессимистично.
8. В будущем вы не ожидаете радости.
9. У вас часто несколько подавленное настроение.
10. Жизнь вам кажется трудной.
11. Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их).
12. В беседе вы скупы на слова.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются).

10-12 баллов – дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль всей жизни;

5-9 баллов – заметна тенденция к пониженному настроению;

4 балла и меньше – тенденция к пониженному настроению отсутствует.