

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое утверждение и выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ПРОШЛОЙ НЕДЕЛЕ. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной. Отметьте номер Вашего ответа на «бланке ответов».

1. Я испытываю напряжённость, мне не по себе
  - 1) Всё время
  - 2) Часто
  - 3) Время от времени, иногда
  - 4) Совсем не испытываю
  
2. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство
  - 1) Определённо, это так
  - 2) Наверное, это так
  - 3) Лишь в очень малой степени это так
  - 4) Это совсем не так
  
3. Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться
  - 1) Определённо, это так, и страх очень сильный
  - 2) Да, это так, но страх не очень сильный
  - 3) Иногда, но это меня не беспокоит
  - 4) Совсем не испытываю
  
4. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное
  - 1) Определённо, это так
  - 2) Наверное, это так
  - 3) Лишь в очень малой степени это так
  - 4) Совсем не способен
  
5. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове
  - 1) Постоянно
  - 2) Большую часть времени
  - 3) Время от времени, и не так часто
  - 4) Только иногда
  
6. Я испытываю бодрость
  - 1) Совсем не испытываю
  - 2) Очень редко
  - 3) Иногда
  - 4) Практически всё время
  
7. Я легко могу сесть и расслабиться
  - 1) Определённо, это так
  - 2) Наверное, это так
  - 3) Лишь изредка это так
  - 4) Совсем не могу
  
8. Мне кажется, что я стал всё делать очень медленно
  - 1) Практически всё время
  - 2) Часто
  - 3) Иногда
  - 4) Совсем нет

9. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь
- 1) Совсем не испытываю
  - 2) Иногда
  - 3) Часто
  - 4) Очень часто
10. Я не слежу за своей внешностью
- 1) Определённо, это так
  - 2) Я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
  - 3) Может быть, я стал меньше уделять этому внимания
  - 4) Я слежу за собой так же, как и раньше
11. Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться
- 1) Определённо, это так
  - 2) Наверное, это так
  - 3) Лишь в некоторой степени это так
  - 4) Совсем не испытываю
12. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения
- 1) Точно так же, как и обычно
  - 2) Да, но не в той степени, как раньше
  - 3) Значительно меньше, чем обычно
  - 4) Совсем не считаю
13. У меня бывает внезапное чувство паники
- 1) Действительно, очень часто
  - 2) Довольно часто
  - 3) Не так уж часто
  - 4) Совсем не бывает
14. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы
- 1) Часто
  - 2) Иногда
  - 3) Редко
  - 4) Очень редко