**Тест на выявление тревоги**

**1. Я испытываю напряжение, мне не по себе**
3 – всё время
2 – часто
1 – время от времени, иногда
0 – совсем не испытываю

**2. Я испытываю страх. Кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться**
3 – определённо это так, и страх очень велик
2 – да, это так, но страх не очень велик
1 – иногда, но это меня не беспокоит
0 – совсем не испытываю

**3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове**3 – постоянно
2 – большую часть времени
1 – время от времени и не так часто
0 – только иногда

**4. Я легко могу присесть и расслабиться**
0 – определённо, это так
1 – наверно, это так
2 – это так лишь изредка
3 – совсем не могу

**5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь**0 – совсем не испытываю
1 – иногда
2 – часто
3 – очень часто

**6. Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться**
3 – определённо, это так
2 – наверно, это так
1 – это так лишь в некоторой степени
0 – совсем не испытываю

**7. У меня бывает внезапное чувство паники**3 – очень часто
2 – довольно часто
1 – не так уж часто
0 – совсем не бывает

 **Количество баллов** \_\_\_\_\_\_\_\_

**Интерпретация результатов:**

**0–7 баллов** – «норма» (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги)

**8–10 баллов** – состояние предшествующее выраженной тревоге

**11 баллов и выше** – выраженная тревога