**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