

Анкета
диагностического исследования

Инструкция: прочитайте внимательно каждое утверждение и отметьте ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему самочувствию на прошлой неделе. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция будет наиболее верной.

Т	<i>Я напряжён, мне не по себе</i>
	Всё время
	Часто
	Время от времени, иногда
	Совсем не испытываю
Д	<i>То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает такое же чувство</i>
	Определённо это так
	Наверное, это так
	Лишь в очень малой степени это так
	Это совсем не так
Т	<i>Мне страшно. Кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться</i>
	Определённо это так, и страх очень сильный
	Да, это так, но страх не очень сильный
	Иногда, но это меня не беспокоит
	Совсем не испытываю
Д	<i>Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное</i>
	Определённо это так
	Наверное, это так
	Лишь в очень малой степени это так
	Совсем не способен
Т	<i>Беспокойные мысли крутятся у меня в голове</i>
	Постоянно
	Большую часть времени
	Время от времени
	Только иногда
Д	<i>Я чувствую себя бодрым</i>
	Совсем не чувствую
	Очень редко
	Иногда
	Практически всё время
Т	<i>Я легко могу сесть и расслабиться</i>
	Определённо это так
	Наверное, это так
	Лишь изредка это так
	Совсем не могу
Д	<i>Мне кажется, что я стал делать очень медленно</i>
	Практически всё время
	Часто

	Иногда
	Совсем нет
Т	<i>Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь</i>
	Совсем не испытываю
	Иногда
	Часто
	Очень часто
Д	<i>Я слежу за своей внешностью</i>
	Определённо это так
	Я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
	Может быть, я стал меньше уделять этому внимания
	Я слежу за собой так же, как и раньше
Т	<i>Я не могу сидеть дома на месте, словно мне постоянно нужно двигаться</i>
	Определённо это так
	Наверное, это так
	Лишь в некоторой степени это так
	Совсем не так
Д	<i>Я считаю, что мои дела (занятия, увлечение) могут принести мне чувство удовлетворения</i>
	Точно так же, как и обычно
	Да, но не в такой степени, как раньше
	Значительно меньше, чем обычно
	Совсем не считаю
Т	<i>У меня бывает внезапное чувство паники</i>
	Действительно, очень часто
	Довольно часто
	Не так уж часто
	Совсем не бывает
Д	<i>Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телевизионной программы, интернет-контента</i>
	Часто
	Иногда
	Редко
	Очень редко