

Как часто за последние 2 недели вас беспокоили такие проблемы?

1. Вы нервничали, тревожились или испытывали сильный стресс

Ни разу	☐ 0
Несколько дней	☐ 1
Более половины дней	☐ 2
Почти каждый день	☐ 3

2. Вы были неспособны успокоиться или контролировать волнение

Ни разу	☐ 0
Несколько дней	☐ 1
Более половины дней	☐ 2
Почти каждый день	☐ 3

3. Вы слишком волновались по разным причинам

Ни разу	☐ 0
Несколько дней	☐ 1
Более половины дней	☐ 2
Почти каждый день	☐ 3

4. Вам было трудно расслабиться

Ни разу	☐ 0
Несколько дней	☐ 1
Более половины дней	☐ 2
Почти каждый день	☐ 3

5. Вы были настолько суетливы, что вам было тяжело усидеть на месте

Ни разу	☐ 0
Несколько дней	☐ 1
Более половины дней	☐ 2
Почти каждый день	☐ 3

6. Вы легко злились или раздражались

Ни разу	☐ 0
Несколько дней	☐ 1
Более половины дней	☐ 2
Почти каждый день	☐ 3

7. Вы испытывали страх, словно должно произойти нечто ужасное

Ни разу	☐ 0
Несколько дней	☐ 1
Более половины дней	☐ 2
Почти каждый день	☐ 3

Интерпретация результатов

Сумма баллов	Уровень тревожности
0–4	Минимальный
5–9	Умеренный
10–14	Средний
15–21	Высокий