

ФАМИЛИЯ _____
ИМЯ _____

ДАТА ЗАПОЛНЕНИЯ _____
ДАТА РОЖДЕНИЯ _____

ОТЧЕСТВО _____

ПОЛ муж / жен

Ученые уверены в том, что эмоции играют важную роль в возникновении большинства заболеваний. Если Ваш доктор больше узнает о Ваших переживаниях, он сможет лучше помочь Вам. Этот опросник разработан для того, чтобы помочь Вашему доктору понять, как Вы себя чувствуете.

Не обращайте внимания на цифры и буквы, помещенные в левой части опросника. Прочитайте внимательно каждое утверждение и в пустой графе слева отметьте крестиком 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.

A		Я ИСПЫТЫВАЮ НАПРЯЖЕНИЕ, МНЕ НЕ ПО СЕБЕ.
3		все время
2		Часто
1		время от времени, иногда
0		совсем не испытываю
D		ТО, ЧТО ПРИНОСИЛО МНЕ БОЛЬШОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, И СЕЙЧАС ВЫЗЫВАЕТ ТАКОЕ ЖЕ ЧУВСТВО
0		определенно, это так
1		наверное, это так
2		лишь в очень малой степени это так
3		это совсем не так
A		Я ИСПЫТЫВАЮ СТРАХ, КАЖЕТСЯ, БУДТО ЧТО-ТО УЖАСНОЕ МОЖЕТ ВОТ-ВОТ СЛУЧИТЬСЯ
3		определенно это так, и страх очень сильный
2		да, это так, но страх не очень сильный
1		иногда, но это меня не беспокоит
0		совсем не испытываю
D		Я СПОСОБЕН РАССМЕЯТЬСЯ И УВИДЕТЬ В ТОМ ИЛИ ИНОМ СОБЫТИИ СМЕШНОЕ
0		определенно, это так
1		наверное это так
2		лишь в очень малой степени это так
3		совсем не способен
A		БЕСПОКОЙНЫЕ МЫСЛИ КРУТЯТСЯ У МЕНЯ В ГОЛОВЕ
3		Постоянно
2		большую часть времени
1		время от времени, и не так часто
0		только иногда
D		Я ИСПЫТЫВАЮ БОДРОСТЬ
3		совсем не испытываю
2		очень редко
1		иногда
0		практически все время
A		Я ЛЕГКО МОГУ СЕСТЬ И РАССЛАБИТЬСЯ
0		определенно, это так
1		наверное, это так
2		лишь изредка это так
3		совсем не могу

D 3 2 1 0		МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я СТАЛ ВСЕ ДЕЛАТЬ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО практически все время часто иногда совсем нет
	A 0 1 2 3	Я ИСПЫТЫВАЮ ВНУТРЕННЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ ИЛИ ДРОЖЬ совсем не испытываю иногда часто очень часто
D 3 2 1 0		Я НЕ СЛЕЖУ ЗА СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ определенно, 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
	A 3 2 1 0	Я ИСПЫТЫВАЮ НЕУСИДЧИВОСТЬ, СЛОВНО МНЕ ПОСТОЯННО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ определенно, это так наверное, это так лишь в некоторой степени это так совсем не испытываю
D 0 1 2 3		Я СЧИТАЮ, ЧТО МОИ ДЕЛА (ЗАНЯТИЯ, УВЛЕЧЕНИЯ) МОГУТ ПРИНЕСТИ МНЕ ЧУВСТВО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ точно так же как и обычно да, но не в той степени как раньше значительно меньше, чем обычно совсем не считаю
	A 3 2 1 0	У МЕНЯ БЫВАЕТ ВНЕЗАПНОЕ ЧУВСТВО ПАНИКИ действительно, очень часто довольно часто не так уж часто совсем не бывает
D 0 1 2 3		Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ХОРОШЕЙ КНИГИ, РАДИО- ИЛИ ТЕЛЕПРОГРАММЫ часто иногда редко очень редко
		А ТЕПЕРЬ ПРОВЕРЬТЕ, ОТВЕТИЛИ ЛИ ВЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ

ТОЛЬКО ДЛЯ ВАШЕГО ВРАЧА:

A (8-10)_____

D (8-10)_____