Шкала тревоги Бека

ИНСТРУКЦИЯ: ниже перечислены некоторые утверждения. Сначала прочитайте

все утверждения, перечисленные в одном пункте. Выберите из каждого пункта

один ответ, который наилучшим образом отражает ваше состояние. Обведите

кружком стоящую рядом с этим утверждением цифру. Выбрать нужно только

один вариант ответа из предложенных в каждом пункте. Убедитесь, что вы

ответили на все вопросы.

Отвечая на вопросы, имейте в виду, что они относятся к состоянию не только на

момент заполнения опросника, но и на протяжении последних 7 дней.

Совсем не беспокоил

Слегка. Не слишком меня беспокоил

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить

1. Ощущение онемения или покалывания в теле

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

2.Ощущение жары

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

3. Дрожь в ногах

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

4.Неспособность расслабиться

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

5. Страх, что произойдет самое плохое

drkarpov.academy

Шкала тревоги Бека

info@drkarpov.academy

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

6. Головокружение или ощущение легкости в голове

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

7. Учащенное сердцебиение

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

8. Неустойчивость

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

9. Ощущение ужаса

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

10. Нервозность

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

11. Дрожь в руках

Совсем не беспокоил 0

drkarpov.academy

Шкала тревоги Бека

info@drkarpov.academy

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

12. Ощущение удушья

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

13. Шаткость походки

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

14. Страх утраты контроля

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

15. Затрудненность дыхания

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

16. Страх смерти

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

17. Испуг

Совсем не беспокоил 0

drkarpov.academy

Шкала тревоги Бека

info@drkarpov.academy

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

18. Желудочно-кишечные расстройства

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

19. Обмороки

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

20. Приливы крови к лицу

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

21. Усиление потоотделения (не связанное с жарой)

Совсем не беспокоил 0

Слегка. Не слишком меня беспокоил 1

Умеренно. Это было неприятно, но я мог/могла это переносить 2

Очень сильно. Я с трудом мог/могла это выносить 3

drkarpov.academy

Шкала тревоги Бека

info@drkarpov.academy

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ: каждый ответ оценивается в баллах от 0 до 3. Нужно сложить

все полученные баллы.

- Значение до 21 балла включительно свидетельствует о незначительном уровне

тревоги. При значении выше 17 - стоит проанализировать свои потенциально

«слабые» места или обратиться за консультацией с профилактическими

целями.

- Значение от 22 до 35 баллов означает среднюю выраженность тревоги.

Рекомендовано обращение к психотерапевту.

- Значение выше 36 баллов (при максимуме в 63 балла) свидетельствует об

очень высокой тревоге. Обязательно обращение к психотерапевту или

психиатру.

Крайне не желательно затягивать с обращением и заниматься самолечением. Это

может привести к ухудшению состояния или более печальным последствиям