



ФИО \_\_\_\_\_

дата \_\_\_\_\_

## 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.

<b>1. Ощущение онемения или покалывания в теле</b>	
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
<b>2. Ощущение жары</b>	
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
<b>3. Дрожь в ногах</b>	
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
<b>4. Неспособность расслабиться</b>	
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

# Шкала тревоги Бека

[info@drkarpov.academy](mailto: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
<b>6. Головокружение или ощущение легкости в голове</b>	
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
<b>7. Учащенное сердцебиение</b>	
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
<b>8. Неустойчивость</b>	
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
<b>9. Ощущение ужаса</b>	
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
<b>10. Нервозность</b>	
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

<b>11. Дрожь в руках</b>	
Совсем не беспокоил	0

# Шкала тревоги Бека

[info@drkarpov.academy](mailto: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
<b>12. Ощущение удушья</b>	
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
<b>13. Шаткость походки</b>	
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
<b>14. Страх утраты контроля</b>	
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
<b>15. Затрудненность дыхания</b>	
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
<b>16. Страх смерти</b>	
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

<b>17. Испуг</b>	
Совсем не беспокоил	0

## Шкала тревоги Бека

[info@drkarpov.academy](mailto: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
<b>18. Желудочно-кишечные расстройства</b>	
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
<b>19. Обмороки</b>	
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
<b>20. Приливы крови к лицу</b>	
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
<b>21. Усиление потоотделения (не связанное с жарой)</b>	
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

## Шкала тревоги Бека

[info@drkarpov.academy](mailto: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