

# Шкала тревоги Бека

## Beck Anxiety Inventory (BAI)

**Назначение:** Бланк для самооценки степени тревожности.

**Пунктов:** 21

**Подсчет баллов:**

	Совсем не беспокоит	Слегка. Не слишком меня беспокоит	Умеренно. Это было неприятно, но я могу это перенести	Очень сильно. Я с трудом могу это переносить
Все вопросы	0	1	2	3

### Интерпретация результатов:

Подсчет баллов производится путем сложения баллов по всем пунктам.

Результат: **0-21** = низкая тревожность

Результат: **22-35** = средняя тревожность

Результат: **36 и выше** = потенциально опасный уровень беспокойства и тревоги

**References:** Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.

Бланк доступен в виде документа в формате **.doc** и **.pdf**

 [Скачать бланк «Шкала тревоги Бека» или пройти тест онлайн](#)

## Шкала тревоги Бека

Ниже приведен список общих симптомов тревоги. Пожалуйста, прочтите внимательно описание симптома и отметьте, насколько сильно он вас беспокоил в течение последней недели, включая сегодняшний день.

	Совсем не беспокоит	Слегка. Не слишком меня беспокоит	Умеренно. Это было неприятно, но я могу это перенести	Очень сильно. Я с трудом могу это переносить
Ощущение онемения или покалывания в теле	0	1	2	3
Ощущение жары	0	1	2	3
Дрожь в ногах	0	1	2	3
Неспособность расслабиться	0	1	2	3
Страх, что произойдет самое плохое	0	1	2	3
Головокружение или ощущение легкости в голове	0	1	2	3
Ускоренное сердцебиение	0	1	2	3
Неустойчивость	0	1	2	3
Ощущение ужаса	0	1	2	3
Нервозность	0	1	2	3
Дрожь в руках	0	1	2	3
Ощущение удушья	0	1	2	3
Шаткость походки	0	1	2	3
Страх утраты контроля	0	1	2	3
Затрудненность дыхания	0	1	2	3
Страх смерти	0	1	2	3
Испуг	0	1	2	3
Желудочно-кишечные расстройства	0	1	2	3
Обмороки	0	1	2	3
Приливы крови к лицу	0	1	2	3
Усиление потоотделения (не связанное с жарой)	0	1	2	3