

Шкала тревоги Бека
(англ. The Beck Anxiety
Inventory, сокр. BAI)



Внутренняя структура теста

- Опросник состоит из 21 пункта, и составлен аналогично Шкале депрессии Бека
- Каждый пункт включает один из типичных симптомов тревоги, телесных или психических.
- Каждый пункт должен быть оценен респондентом от 0 (симптом не беспокоил) до 3 (симптом беспокоил очень сильно).

Клиническое значение



- Шкала тревоги Бека представляет собой простой, удобный инструмент для предварительной оценки степени выраженности тревожных расстройств у широкого круга лиц: молодых людей от 14 лет, зрелых и пожилых, контингента клиники и при скрининговых исследованиях.
- Заполнение шкалы занимает не более 10 минут, как правило, это можно доверить самому испытуемому. Лица, получившие высокие баллы по шкале, должны быть направлены на консультацию к специалисту.
- Обычно шкалу используют при профосмотрах, когда необходимо выделить контингент, нуждающийся в более подробном обследовании и консультации специалиста, в клинической практике, когда есть подозрение, что соматическое расстройство коморбидно с тревогой (в том числе взаимообусловлено).



Текст опросника

Инструкция: «Данный список содержит наиболее распространенные симптомы тревоги. Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт. Отметьте, насколько Вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ, включая сегодняшний день, поставив крестик в соответствующей колонке справа.»

Варианты ответов

Совсем не беспокоил	Слегка. Не слишком меня беспокоил	Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить	Очень сильно. Я с трудом мог это выносить
----------------------------	--	--	--

Текст опросника. Вопросы



- | |
|---|
| 1. Ощущение онемения или покалывания в теле |
| 2. Ощущение жары |
| 3. Дрожь в ногах |
| 4. Неспособность расслабиться |
| 5. Страх, что произойдет самое плохое |
| 6. Головокружение или ощущение легкости в голове |
| 7. Ускоренное сердцебиение |
| 8. Неустойчивость |
| 9. Ощущение ужаса |
| 10. Нервозность |
| 11. Дрожь в руках |
| 12. Ощущение удушья |
| 13. Шаткость походки |
| 14. Страх утраты контроля |
| 15. Затрудненность дыхания |
| 16. Страх смерти |
| 17. Испуг |
| 18. Желудочно-кишечные расстройства |
| 19. Обмороки |
| 20. Приливы крови к лицу |
| 21. Усиление потоотделения (не связанное с жарой) |

Интерпретация результатов теста



Подсчёт производится простым суммированием баллов по всем пунктам шкалы.

- Значение до 21 балла включительно свидетельствует о незначительном уровне тревоги.
- Значение от 22 до 35 баллов означает среднюю выраженность тревоги
- Значение выше 36 баллов (при максимуме в 63 балла) свидетельствует об очень высокой тревоге.