



## ШКАЛА SCARED-C

Ім'я та прізвище дитини/підлітка:	
Дата:	

Вказівки:

Нижче наводиться список тверджень, що можуть описувати те, як ти чуєшся. Прочитай кожне твердження і у колонці навпроти відзнач позначкою ту відповідь, яка найкраще стосується твого самопочуття протягом останніх трьох місяців.

№	Питання	Дуже/часто	Трохи/іноді	Ні/Ледь-ледь
1.	Коли я чогось лякаюся, мені важко дихати.			
2.	У мене з'являються головні болі у школі.			
3.	Мені не подобається бути з людьми, яких я добре не знаю.			
4.	Мені стає страшно, якщо я сплю не вдома.			
5.	Я переживаю, чи подобаюсь іншим.			
6.	Коли я лякаюся, то відчуваю, ніби втрачаю свідомість.			
7.	Я нервую.			
8.	Я всюди ходжу за мамою або татом.			
9.	Інші говорять мені, що я виглядаю неспокійним (-ою)/стривоженим (-ою).			
10.	Я відчуваю тривогу, неспокій у присутності незнайомих людей.			
11.	У мене з'являються болі в животі у школі.			
12.	Коли я лякаюся, то почуваюся, ніби божеволію.			
13.	Я хвилююся, коли сплю сам (-а).			
14.	Я переживаю за те, щоб бути настільки ж вправним (-ою), як інші діти.			
15.	Коли я відчуваю тривогу/страх, то мені здається, ніби все навколо несправжнє.			
16.	Мені сняться жахи про те, що з моїми батьками стається щось погане.			
17.	Школа викликає у мене хвилювання.			
18.	Коли я переживаю сильний страх, то моє серце починає пришвидшено битись.			
19.	У мене може бути таке відчуття, ніби я весь (вся) тремчу.			
20.	Мені сняться жахи про те, що зі мною стається щось погане.			
21.	Я хвилююся, чи мені все вдасться.			
22.	Коли я лякаюся, то сильно пітнію.			
23.	Мене постійно мучать сумніви			
24.	Мені стає дійсно страшно без жодної на те причини.			
25.	Я боюся бути вдома сам (-а).			
26.	Мені важко розмовляти з незнайомими людьми.			
27.	Коли я переживаю сильний страх, то маю таке відчуття, ніби можу задихнутися.			
28.	Інші говорять мені, що я надмірно хвилююся.			



29.	Мені не подобається бути далеко від моєї сім'ї.			
30.	Я боюся, що у мене можуть бути напади тривоги (або панічні атаки).			
31.	Я переживаю, що з моїми батьками може статись щось погане.			
32.	Я соромлюсь незнайомих людей.			
33.	Я переживаю за майбутні події.			
34.	Коли я переживаю страх, тривогу, мені хочеться блювати.			
35.	Я переживаю за те, наскільки добре мені все вдається.			
36.	Я боюся ходити до школи.			
37.	Я переживаю за події, які вже відбулися.			
38.	Коли я переживаю страх, тривогу, то відчуваю запаморочення.			
39.	Я нервую, коли перебуваю з іншими дітьми або дорослими, і мені потрібно зробити щось в той час, як вони за мною спостерігають (наприклад, читати вголос, говорити, грати в гру, займатися спортом).			
40.	Я нервую, коли йду на вечірку, дискотеку, чи в будь-яке інше місце, де будуть люди, яких я добре не знаю.			
41.	Я сором'язливий (-а).			

**Оцінювання:**

За кожну відповідь «Дуже/часто» нараховується 2 бали, «Трохи/іноді» 1 бал, «Ні/Ледь-ледь» - 0 балів. Загальна кількість балів  $\geq 25$  може вказувати на присутність тривожного розладу. Коли кількість балів  $\geq 30$ , присутність тривожного розладу є доволі імовірна. Сума балів 7 і вище у пунктах 1, 6, 9, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 27, 30, 34, 38 може вказувати на присутність панічного розладу та виражених соматичних симптомів тривоги.

Сума балів 9 і більше у пунктах 5, 7, 14, 21, 23, 28, 33, 35, 37 може вказувати на присутність генералізованого тривожного розладу.

Сума балів 5 і вище у пунктах 4, 8, 13, 16, 20, 25, 29, 31 може вказувати на присутність розладу сепараційної тривоги.

Сума балів 8 і вище у пунктах 3, 10, 26, 32, 39, 40, 41 може вказувати на соціальну фобію.

Сума балів 3 три і вище у пунктах 2, 11, 17, 36 може вказувати на присутність шкільної фобії.