

УАМ-5

I

Що вам треба робити?

На наступних сторінках подані речення, всі вони стосуються страху. Прочитайте кожне речення і позначте, чи це коли-небудь, іноді, часто або завжди стосується вас. Не пропускайте жодного запитання.

Спочатку заповніть це:

Скільки вам років? Мені років

Ти хлопець чи дівчина? Я Я не хочу відповідати.....не бінарний....
інший....

Переходи на следующую страницу [↗](#)

Я боюся йти куди-небудь без своїх батьків.	о ніколи о іноді о часто о завжди
У школі я нічого не говорю вчителю.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Мені страшно знайомитися з новими людьми.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Я раптом панікую.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Я хвилююся через багато речей.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Мені страшно, коли мої батьки вирушають з дому без мене.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Мені страшно їсти або пити, коли інші дивляться на мене.	о ніколи о іноді о часто о завжди
У мене є напади страху або паніки.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Я думаю про багато речей, які можуть піти не так.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Я боюся, що мої батьки вирушать і більше не повернуться.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Коли я знайомлюся з новою людиною, я нічого не говорю.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Мені страшно, що інші бачать, як я підливаюся (моє обличчя стає червоним).	о ніколи о іноді о часто о завжди
Раптом я стаю так боязким, що моє серце починає швидко битися.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Мені важко перестати переживати (хвилюватися).	о ніколи о іноді о часто о завжди
Я боюся, що може статися щось погане, і я більше ніколи не побачу своїх батьків.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Я боюся, що я щось зроблю із чого я соромлюся.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Коли я панікую, мені страшно, що я можу померти.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Я дуже хвилююся тим, що мені не вдається в школі.	о ніколи о іноді о часто о завжди
У мене страшні сни про те, що я втрачаю або гублю своїх батьків.	о ніколи о іноді о часто о завжди

У школі я не розмовляю з дітьми в моєму класі.	о ніколи о іноді о часто о завжди
У мене бувають дуже страшні напади, під час яких весь мій тіло тремтить.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Я хвилююся через всі погані речі, що відбуваються у світі.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Мені дуже страшно, що діти мене не люблять.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Мені не комфортно, коли мені потрібно йти куди-небудь без своїх батьків.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Якщо до нас приходять хтось на відвідини, кого я не знаю, я нічого не говорю.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Я боюся отримати новий напад страху або паніки.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Мені не комфортно через те, що я дуже хвилююсь.	о ніколи о іноді о часто о завжди
Я боюся, що я скажу або зроблю щось дурне, коли інші будуть поруч.	о ніколи о іноді о часто о завжди

YAM-5



Що вам треба робити?

На наступних сторінках подані речення, всі вони стосуються страху. Прочитайте кожне речення і позначте, чи це коли-небудь, іноді, часто або завжди стосується вас. Не пропускайте жодного запитання.

Спочатку заповніть це:

Скільки вам років? Мені років

Ти хлопець чи дівчина? Я Я не хочу відповідати.....не бінарний....
інший....

Я боюся ос.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся голосних звуків.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся собак.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся темряви.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся подорожувати літаком.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся висот.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся переходити великий майданчик.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся людей, які наряджені.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся павуків.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся грому.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся отримати укол (ін'єкцію).	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся плавати в глибокій воді.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся змій.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся, що мені стане погано і мені доведеться блювати.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся проводити невелику медичну процедуру (операцію).	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся великих місць, де багато людей (наприклад, торговий центр).	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся подорожувати автобусом чи поїздом.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся кішок.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся крові.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся задохнутися, коли щось їм або п'ю.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся входити в ліфт.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди
Я боюся проходити через довгий тунель.	<input type="radio"/> ніколи <input type="radio"/> іноді <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> завжди

Please refer to: Simon, E., Bos, A. E., Verboon, P., Smeekens, S., & Muris, P. (2017). Psychometric properties of the Youth Anxiety Measure for DSM-5 (YAM-5) in a community sample. *Personality and Individual Differences*, 116, 258-264.