

# УАМ-5

## I

### Что тебе нужно сделать?

На следующих страницах есть предложения, которые все связаны с боязнью. Прочитай каждое предложение и отметь, бывает ли это с тобой никогда, иногда, часто или всегда. Не пропускай ни одного вопроса.

**Сначала заполни это:**

Сколько тебе лет? Мне ..... лет

Ты мальчик или девочка? Я ..... Не хочу отвечать.....небинарный....  
другой....

Переходи на следующую страницу [↗](#)

Мне страшно идти куда-либо без своих родителей.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
В школе я совершенно ничего не говорю учителю.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне страшно встречать новых людей.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я начинаю паниковать просто так.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я волнуюсь из-за многих вещей.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне страшно, когда мои родители уходят из дома без меня.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне страшно есть или пить, когда на меня смотрят другие люди.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
У меня бывают приступы страха или паники.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я думаю о многих вещах, которые могут пойти не так.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне страшно, что мои родители уйдут и больше не вернуться.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Когда я встречаю нового человека, я совершенно ничего не говорю.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне страшно, что другие увидят, что я краснею (мое лицо становится красным).	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Вдруг я так сильно испугаюсь, что мое сердце начинает быстро биться.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне трудно перестать беспокоиться.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне страшно, что может произойти что-то плохое, и я больше не увижу своих родителей.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне страшно, что я сделаю что-то, за что я посрамлюсь.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Когда у меня начинается паника, мне страшно, что я могу умереть.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я очень беспокоюсь о том, что я делаю что-то не так в школе.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда

У меня бывают страшные сны о том, что я потеряю своих родителей.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
В школе я совершенно не общаюсь с детьми в моем классе.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
У меня бывают страшные атаки, при которых мое все тело дрожит.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я очень беспокоюсь о всех плохих вещах, которые происходят в мире.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне очень страшно, что дети меня не любят.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне плохо, когда мне нужно идти куда-то без своих родителей.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Если кто-то приходит в гости, кого я не знаю, я совершенно ничего не говорю.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне страшно, что у меня может возникнуть новая атака страха или паники.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне плохо из-за того, что я так много беспокоюсь.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Мне страшно, что я скажу или сделаю что-то глупое, когда рядом будут другие.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда

# YAM-5



## **Что тебе нужно сделать?**

На следующих страницах есть предложения, которые все связаны с боязнью. Прочитай каждое предложение и отметь, бывает ли это с тобой никогда, иногда, часто или всегда. Не пропускай ни одного вопроса.

**Сначала заполни это:**

Сколько тебе лет? Мне ..... лет

Ты мальчик или девочка? Я ..... Не хочу отвечать.....небинарный.... другой....

Я боюсь ос и шероховатых звуков.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь громких звуков.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь собак.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь темноты.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь летать на самолете.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь высот.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь переходить большие площади.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь людей, которые наряжаются.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь пауков.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь грозы.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь получить укол (прививку).	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь плавать в глубокой воде.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь змей.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь тошнить и рвать.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь маленьких медицинских вмешательств (операций).	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь толп на многолюдных местах (например, в торговом центре).	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь ездить на автобусе или поезде.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь кошек.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь крови.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь задохнуться, когда ем или пью.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь ехать в лифте.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда
Я боюсь проходить через длинные туннели.	<input type="radio"/> никогда <input type="radio"/> иногда <input type="radio"/> часто <input type="radio"/> всегда

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.