

Anxiety Sensitivity Index
Russian Adaptation

Инструкция: Прочитайте следующие высказывания и отметьте в бланке свой ответ. Выберите вариант ответа, который **лучше всего** описывает степень Вашего согласия с утверждением. Например, если предложение “Меня пугает, когда я ощущаю дрожь в теле” очень верно описывает Ваши переживания, то отметьте 5 (“полностью”). Запишите Ваши ответы, используя шкалу:

| | | | | |
|------------|--------|-----------|----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Совсем нет | слегка | несколько | довольно | полностью |

1. _____ Для меня важно, чтобы я не казался нервным.
2. _____ Когда я не могу сосредоточиться, я беспокоюсь, что я, может быть, теряю рассудок.
3. _____ Меня пугает, когда я ощущаю дрожь в теле.
4. _____ Меня пугает, когда я чувствую, что вот-вот потеряю сознание.
5. _____ Для меня важно контролировать свои эмоции.
6. _____ Меня пугает, когда мое сердце часто бьется.
7. _____ Мне становится стыдно, когда мой живот урчит.
8. _____ Меня пугает, когда я чувствую тошноту.
9. _____ Когда мое сердце быстро бьется, я волнуюсь, что может случиться сердечный приступ.
10. _____ Меня пугает, когда мне не хватает воздуха.
11. _____ Когда мой желудок расстроен, я переживаю, что могу быть серьезно болен.
12. _____ Меня пугает, когда я не могу сосредоточиться на деле.
13. _____ Люди замечают, когда я дрожу.
14. _____ Непривычные ощущения в организме пугают меня.
15. _____ Когда я сильно нервничаю, мне кажется, что я могу сойти с ума.
16. _____ Состояние нервозности меня пугает.

Agoraphobic Cognitions Questionnaire
Russian Adaptation

Инструкция. Пожалуйста, укажите, как часто следующие мысли приходят Вам в голову, **когда Вы беспокоитесь**. Оцените частоту этих мыслей, используя следующие соответствия:

- 1 = Такая мысль никогда не возникает
- 2 = Такая мысль бывает редко
- 3 = Такая мысль возникает примерно в половине случаев
- 4 = Такая мысль возникает в большинстве случаев
- 5 = Такая мысль возникает всегда

Я думаю, что :

- 1. _____ Меня стошнит
- 2. _____ Я потеряю сознание
- 3. _____ У меня опухоль мозга
- 4. _____ У меня будет сердечный приступ
- 5. _____ Я задохнусь
- 6. _____ Я поведу себя глупо
- 7. _____ Я слепну
- 8. _____ Я не смогу себя контролировать
- 9. _____ Я кого-нибудь изобью
- 10. _____ У меня будет инсульт
- 11. _____ Я сойду с ума
- 12. _____ Я не смогу сдержаться и закричу
- 13. _____ Я буду говорить глупо или несвязно
- 14. _____ Я буду парализован страхом

Mobility Inventory for Agoraphobia
Russian Adaptation

Инструкция. Пожалуйста, укажите, как часто Вы избегаете следующих мест или ситуаций **из-за дискомфорта или беспокойства**. Оцените частоту такого избегания, когда Вы один. Используйте следующие показатели:

- 1 = Никогда не избегаю
- 2 = Редко избегаю
- 3 = Избегаю приблизительно в половине случаев
- 4 = Избегаю большую часть времени
- 5 = Избегаю всегда

- 1. _____ Театры
- 2. _____ Продуктовые магазины
- 3. _____ Классы или аудитории
- 4. _____ Универмаги
- 5. _____ Рестораны
- 6. _____ Музеи
- 7. _____ Лифты
- 8. _____ Стадионы
- 9. _____ Гаражи или стоянки
- 10. _____ Высоты
- 11. _____ Замкнутые пространства (Например, туннели)
- 12. _____ Открытые пространства вне помещений (Например, поля, широкие улицы)
- 13. _____ Открытые пространства внутри помещений (Например, большие комнаты, залы)

Поездки в:

- 14. _____ Автобусах, троллейбусах
- 15. _____ Поездах
- 16. _____ Метро
- 17. _____ Самолетах
- 18. _____ Кораблях или лодках
- 19. _____ Машинах, всегда
- 20. _____ Машинах, на скоростных автомагистралях

Ситуации:

21. _____ Стоять в очередях
22. _____ Переходить мосты
23. _____ Вечеринки или сборища
24. _____ Идти по улице
25. _____ Быть дома одному
26. _____ Находиться далеко от дом
27. _____ Кинотеатры
28. _____ Рынки
- 29 _____ Подземные переходы

Паническая атака – это сильный приступ страха. Подвергшиеся ей ощущают внезапный страх и иногда не могут объяснить, чего они, собственно, боятся. В процессе этой атаки возникают такие отчетливо выраженные симптомы как стесненное дыхание, сердцебиения, дрожь, потение и головокружение, вызывающие нередко страх неизбежной смерти. Может наступить временная утрата способности анализировать ситуацию и планировать свои действия. На время может возникнуть путаница в мыслях, вызывающая страх сойти с ума или потерять контроль над собой. Часто все это приводит к сильному желанию избегать каких-либо ситуаций или просто убегать из определенных мест.

Если такие приступы бывают у Вас, укажите, пожалуйста, их количество за последние **7 ДНЕЙ:** _____

Technical Notes

The measures are scored by summing all items on the scale. Hence, the ASI score is the sum of 16 items, the ACQ score is the sum of 14 items, and the MIA score is the sum of 29 items (panic attack rating is separate). Psychometric information on these measures is available in:

Kotov, R. Schmidt, N. B., Zvolensky, M. J., Vinogradov, A. & Antipova, A. V. (2005). Adaptation of panic-related psychopathology measures to Russian. *Psychological Assessment*, *17*, 242 - 246.

Please include copyright information on all reproductions of the scale. Do not modify the instrument without authors' permission. With any questions please contact Dr. Roman Kotov at Stony Brook University (roman.kotov@stonybrook.edu).