

Шкала Цунга

Если для Вас характерны соматические и/или психоэмоциональные симптомы тревоги, то Вы можете измерить свой уровень тревоги с помощью шкалы Цунга. Данная шкала представляет собой инструмент для оценки уровня тревоги в зависимости от частоты симптомов для каждого из перечисленных в тесте вопросов.

Выберите один из ответов: «очень редко», «редко», «часто», «большую часть времени или постоянно». Отвечать необходимо так, как происходит сейчас или в течение последней недели.

- | | |
|--|--|
| <p>1. Я чувствую себя более нервным и тревожным, чем обычно</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> | <p>11. У меня бывают приступы головокружения</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> |
| <p>2. Я испытываю чувство страха совершенно без причины</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> | <p>12. У меня бывают приступы слабости</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> |
| <p>3. Я легко огорчаюсь или впадаю в панику</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> | <p>13. Я дышу свободно</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (2 балла)</p> <p>☐ Редко (3 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (1 балл)</p> |
| <p>4. У меня ощущение, что я не могу собраться и взять себя в руки</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> | <p>14. Я испытываю ощущение онемения и покалывания в пальцах рук и ног</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> |
| <p>5. У меня ощущение полного благополучия, я чувствую, что со мной не случится ничего плохого</p> <p>☐ Очень редко (4 балла) ☐ Часто (2 балла)</p> <p>☐ Редко (3 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (1 балл)</p> | <p>15. У меня бывают боли в желудке и диспептические расстройства</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> |
| <p>6. Мои руки и ноги дрожат и трясутся</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> | <p>16. У меня частые позывы на мочеиспускание</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> |
| <p>7. У меня бывают головные боли, боли в шее и спине</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> | <p>17. Мои руки обычно сухие и теплые</p> <p>☐ Очень редко (4 балла) ☐ Часто (2 балла)</p> <p>☐ Редко (3 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (1 балл)</p> |
| <p>8. Я чувствую разбитость и быстро устаю</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> | <p>18. Мое лицо горит и краснеет</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> |
| <p>9. Я спокоен, могу сидеть спокойно без особых усилий</p> <p>☐ Очень редко (4 балла) ☐ Часто (2 балла)</p> <p>☐ Редко (3 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (1 балл)</p> | <p>19. Я легко засыпаю и сплю глубоким и освежающим сном</p> <p>☐ Очень редко (4 балла) ☐ Часто (2 балла)</p> <p>☐ Редко (3 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (1 балл)</p> |
| <p>10. У меня бывает ощущение учащенного сердцебиения</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> | <p>20. Меня мучают ночные кошмары</p> <p>☐ Очень редко (1 балл) ☐ Часто (3 балла)</p> <p>☐ Редко (2 балла) ☐ Большую часть времени или постоянно (4 балла)</p> |

Пункты 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 20 оцениваются от 1 до 4 баллов («очень редко» - 1 балл, «редко» - 2 балла, «часто» - 3 балла, «большую часть времени или постоянно» - 4 балла).

Пункты 5, 9, 13, 17, 19 в обратной последовательности от 4 до 1 балла («очень редко» - 4 балла, «редко» - 3 балла, «часто» - 2 балла, «большую часть времени или постоянно» - 1 балл).

ОЦЕНКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

20-44 балла	45-59 баллов	60-74 балла	75-80 баллов
норма	«легкое или средней степени тяжести тревожное расстройство»	«выраженное тревожное расстройство или тревожное расстройство тяжелой степени»	«тревожное расстройство крайне тяжелой степени тяжести»

Zung Self-rating Anxiety Scale 1971 г.