

## پرسشنامه اضطراب بک (BAI)

لطفا هر عبارت را به دقت بخوانید و مشخص کنید در خلال هفته گذشته تا امروز چقدر از آن علامت در رنج بوده اید. پاسخ خود را به صورت X در ستون مقابل هر علامت مشخص کنید.

| گزینه ها                        | اصلا | خفیف(زیاد ناراحتی نکرده است) | متوسط(خیلی ناخوشایند بوداما تحمل کردم) | شدید(نمی توانستم آن را تحمل کنم) |
|---------------------------------|------|------------------------------|--|----------------------------------|
| ۱- کرخی و گزگز شدن (مورمور شدن) |      |                              |  |                                  |
| ۲- احساس داغ (گرما)             |      |                              |  |                                  |
| ۲- لرزش در پاها                 |      |                              |  |                                  |
| ۳- ناتوانی در آرامش             |      |                              |  |                                  |
| ۴- ترس از وقوع حادثه بد         |      |                              |  |                                  |
| ۵- سرگیجه و منگی                |      |                              |  |                                  |
| ۷- تپش قلب و نفس نفس زدن        |      |                              |  |                                  |
| ۸- حالت متغیر(بی ثبات)          |      |                              |  |                                  |
| ۹- وحشت زده                     |      |                              |  |                                  |
| ۱۰- عصبی                        |      |                              |  |                                  |
| ۱۱- احساس خفگی                  |      |                              |  |                                  |
| ۱۲- لرزش دست                    |      |                              |  |                                  |
| ۱۳- لرزش بدن                    |      |                              |  |                                  |
| ۱۴- ترس از دست دادن کنترل       |      |                              |  |                                  |
| ۱۵- به سختی نفس کشیدن           |      |                              |  |                                  |
| ۱۶- ترس از مردن                 |      |                              |  |                                  |
| ۱۷- ترسیده (حالت ترس)           |      |                              |  |                                  |
| ۱۸- سوء هاضمه و ناراحتی در شکم  |      |                              |  |                                  |
| ۱۹- غش کردن(از حال رفتن)        |      |                              |  |                                  |
| ۲۰- سرخ شدن صورت                |      |                              |  |                                  |
| ۲۱- عرق کردن(نه در اثر گرما)    |      |                              |  |                                  |

در پرسشنامه بک چهار گزینه هر سوال در یک طیف چهار بخشی از ۰ تا ۳ نمره گذاری می شود. هر یک از ماده های آزمون یکی از علایم شایع اضطراب (علایم ذهنی، بدنی، هراس) را توصیف می کند. نمره کل در دامنه ای از ۰ تا ۶۳ قرار می گیرد.

تعیین درجه اضطراب براساس پرسشنامه اضطراب بک

| نمرات | درجه اضطراب   |
|-------|---------------|
| ۰-۷   | هیچ یا کمترین |
| ۸-۱۵  | خفیف          |
| ۱۶-۲۵ | متوسط         |
| ۲۶-۶۳ | شدید          |