

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

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