



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

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.

شدید(نمی توانستم آن را تحمل کنم)	متوسط(خیلی نا خوشایند بود اما تحمل کردم)	خفیف(زیاد ناراحتم نکرده است)	اصلا	گزینه ها	ردیف
				کرخی و گزگز شدن(مور مور شدن)	۱
				احساس داغ(گرما)	۲
				لرزش در پاها	۳
				نا توانی در آرامش	۴
				ترس از وقوع حادثه بد	۵
				سرگیجه و منگی	۶
				تپش قلب و نفس نفس زدن	۷
				حالت متغیر(بی ثبات)	۸
				وحشت زده	۹
				عصبی	۱۰
				احساس خفگی	۱۱
				لرزش دست	۱۲
				لرزش بدن	۱۳
				ترس از دست دادن کنترل	۱۴
				به سختی نفس کشیدن	۱۵
				ترس از مردن	۱۶
				ترسیده(حالت ترس)	۱۷
				سوء هاضمه و ناراحتی در شکم	۱۸
				غش کردن (از حال رفتن)	۱۹
				سرخ شدن صورت	۲۰
				عرق کردن(نه در اثر گرما)	۲۱