فهرست اضطراب بک **( BAI )**

**نام ونام خانوادگی : سن : جنس : میزان تحصیلات : شغل :**

**وضعیت تاهل :**

**لیستی از علائم معمول اضطراب در پایین ذکر شده است . لطفا هرمورد را بدقت بخوانید سپس با گذاشتن یک نشان (×) در خانه مقابل هریک از علائم مشخص کنید که هریک از این علائم در طول هفته گذشته وامروز چه مقدار شمار را ناراحت کرده اند.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **علائم** | **ا بداً** | **خفیف ، طوری که زیاد آزارم نداد** | **متوسط ، طوری که خیلی نا خوشایند بود اما جلویش را گرفتم** | **شدید ، طوری که بندرت می توانستم جلویش را بگیرم** |
| **1**  | **بی حسی وکرخی یا احسا س سوزن سوزن شدن** |  |  |  |  |
| **2** | **احساس گرما** |  |  |  |  |
| **3** | **لرزش پاها** |  |  |  |  |
| **4** | **نمی توانستم آرام باشم** |  |  |  |  |
| **5** | **ترس از اتفاق نا خو شایند** |  |  |  |  |
| **6**  | **گیجی یا حواس پرتی** |  |  |  |  |
| **7** |  **تپش قلب** |  |  |  |  |
| **8** |  **مردد بودن یا تردید داشتن** |  |  |  |  |
| 9 | **وحشت زدگی** |  |  |  |  |
| 10 | **عصبا نی** |  |  |  |  |
| 11  | **احساس گرفتگی وانقباض عضلانی** |  |  |  |  |
| 12 | **لرزش دستها** |  |  |  |  |
| 13 | **احساس ضعف** |  |  |  |  |
| 14 | **ترس از دست دادن کنترل** |  |  |  |  |
| 15  | **تنفس برایم مشکل بود** |  |  |  |  |
| 16 | **ترس از اینکه دارم می میرم** |  |  |  |  |
| 17 | **ترسیده ام** |  |  |  |  |
| 18  | **سوء هاضمه یا ناراحتی شکم داشتم**  |  |  |  |  |
| 19  | **غش وضعف** |  |  |  |  |
| 20 | **سرخی و بر افروختگی چهره** |  |  |  |  |
| 21 | **عرق کردن که ناشی از گرما نباشد.** |  |  |  |  |

پرسشنامه اضطراب بک (BAI)[[1]](#footnote-1)

پرسشنامه اضطراب بک (بک، اپیشتاین، براون، و استیر 1988؛ بک و همکاران، 1996، به نقل از فتی، بیرشک، عاطف وحید و دابسون، 1384). یک پرسشنامه خود گزارش دهی برای اندازه­گیری شدت اضطراب در بزرگسالان و نوجوانان است، پرسشنامه اضطراب بک یک مقیاس 21 ماده­ای است که آزمودنی در هر ماده یکی از گزینه­هایی را که نشان دهنده اضطراب اوست، انتخاب کرده و این چهار گزینه از 0 تا 3 نمره­گذاری می­شود، بنابراین نمره کل این پرسشنامه در دامنه 0 تا 63 قرار دارد. نقطه برش پیشنهادی برای این پرسشنامه عبارت است از 0 تا 7 اضطراب جزئی، 8 تا 15 خفیف، 16 تا 25 متوسط، 26 تا 63 اضطراب شدید می­باشد (غرایی 1382) ضریب ثبات درونی این پرسشنامه را 8/0 گزارش کرده است. در پژوهش فاطمه نعمتی سوگلی تپه و همکاران ( 1386) پایایی پرسش نامه به روش باز آزمایی به فاصله سه هفته برابر با 73/0 به دست آمد.

منابع

غرایی، بنفشه (1382) تعیین وضعیت های هویتی و ارتباط آن با سبک های هویتی و افسردگی در نوجوانان تهرانی، رساله دکتری روانشناسی بالینی، تهران : دانشکده انستیتو روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران.

فتی لادن، بیرشک بهروز، عاطف وحید محمد کاظم، دابسون کیت (1384) ساختارهای معناگذاری طرحواره­ها، حالت­های هیجانی، پردازش شناختی اطلاعات هیجانی، چاچوب مفهومی، فصلنامه اندیشه و رفتار سال یازدهم، شماره 3، 326- 312.

نعمتی، سوگلی تپه، فاطمه، علیلو، محمود، مجید، باباپور، خیرالدین، جلیل و طوفان تبریزی، مهرنوش (1386). تاثیر آموزش گروهی مهارت­های زندگی در کاهش نشانه­های اضطراب و افسردگی پس از پیوند عروق کرونر. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال پانزدهم، شماره 1، صص 50-65.

1. .Beck anxiety inventory [↑](#footnote-ref-1)