**نام خدا**

**پرسشنامه اضطراب بک (BAI)**

این پرسشنامه در سال 1988 توسط بک ساخته شده است که به سنجش اضطراب می پردازد.

نحوه نمره گذاری در فایل PDF آمده است.

**تست اضطراب بک (BAI) چیست؟**

**تست اضطراب بک (BAI)** به انگلیسی : **Beck Anxiety Inventory** یکی از معتبرترین و پرکاربرد ترین تست های اضطراب نوجوانان و بزرگسالان است.

این تست توسط **دکتر بک** (بنیان گذار شناخت درمانی) و همکارانش در سال ۱۹۸۸ تدوین شد و پژوهش های متعدد انجام شده در داخل و خارج از کشور اعتبار این تست را تایید کرده است.

این تست دارای ۲۱ سوال است که هر یک از سوال های آن یکی از **علائم ذهنی، بدنی و هراس** را ارزیابی میکند.

پاسخگوی عزیز لطفا جملات زیر را با دقت بخوانید و مشخص کنید **طی هفته گذشته** تا امروز کدام یک از علائم را داشته اید و در چه میزانی برای شما مشکل ایجاد کرده است.

**توجه داشته باشید که هیچ سوالی را بدون پاسخ نگذارید.**

1.کرخی و گز گز شدن (مور مور شدن)

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

2.احساس داغی (گرما)

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

3.لرزش درپاها

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

4.ناتوانی در آرامش داشتن

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

5.ترس از وقوع حادثه بد

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

6.سرگیجه و منگی

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

7.تپش قلب و نفس نفس زدن

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

8.حالت متغیر (بی ثبات)

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

9.وحشت زده

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

10.عصبی

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

11.احساس خفگی

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

12.لرزش دست

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

13.لرزش بدن

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

14.ترس از دست دادن کنترل

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

15.ترس از دست دادن کنترل

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

16.ترس از مردن

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

17.ترسیده (حالت ترس)

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

18.سوء هاضمه و ناراحتی شکم

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

19.غش کردن (ازحال رفتن)

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

20.سرخ شدن صورت

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)

21.عرق کردن (نه در اثر گرما)

اصلا

ﺧﻔﯿﻒ (زﯾﺎد ﻧﺎراﺣﺘﻢ ﻧﮑﺮده اﺳﺖ)

ﻣﺘﻮﺳﻂ (ﺧﯿﻠﯽ ﻧﺎﺧﻮﺷﺎﯾﻨﺪ ﺑﻮد اﻣﺎ ﺗﺤﻤﻞ ﮐﺮدم)

ﺷﺪﯾﺪ (ﻧﻤﯽ ﺗﻮاﻧﺴﺘﻢ آن را ﺗﺤﻤﻞ ﮐﻨﻢ)