

Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

2. Sıcak/ ateş basmaları

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

3. Bacaklarda halsizlik, titreme

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

4. Gevşeyememe

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

5. Çok kötü şeyler olacak korkusu

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

6. Baş dönmesi veya sersemlik

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

7. Kalp çarpıntısı

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

8. Dengeyi kaybetme duygusu

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

9. Dehşete kapılma

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

10. Sinirlilik

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

12. Ellerde titreme

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

13. Titreklilik

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

14. Kontrolü kaybetme korkusu

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

15. Nefes almada güçlük

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

16. Ölüm korkusu

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

17. Korkuya kapılma

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

19. Baygınlık

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

20. Yüzün kızarması

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)

- 0: Hiç
1: Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
2: Orta düzeyde, katlanabildim
3: Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

Ölçeğin kullanımıyla alakalı telif hakkı olabilir, izin alınması gerekebilir. Ölçeğin kullanımıyla alakalı İstatistik Akademisinin telif hakkı ve kullanım izni verme yetkisi yoktur. Gerekli izinler için sorumluluk araştırmacıya aittir.