**BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ**

**AÇIKLAMA: Sayın cevaplayıcı aşağıda cümleler verilmektedir. Öncelikle cümleleri dikkatle okuyarak, kendinizi en iyi anlatan bölümü işaretleyiniz.**

**Adı Soyadı : .......................................... Cinsiyeti : .................................**

**Yaşı : ...............................................**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hiç** | **Hafif düzeyde** Beni pek etkilemedi | **Orta düzeyde** Hoş değildi ama katlanabildim | **Ciddi düzeyde** Dayanmakta çok zorlandım |
| **1** | Bedeninizin herhangi bir  yerinde uyuşma veya karıncalanma |  |  |  |  |
| **2** | Sıcak/ ateş basmaları |  |  |  |  |
| **3** | Bacaklarda halsizlik, titreme |  |  |  |  |
| **4** | Gevşeyememe |  |  |  |  |
| **5** | Çok kötü şeyler olacak  korkusu |  |  |  |  |
| **6** | Baş dönmesi veya sersemlik |  |  |  |  |
| **7** | Kalp çarpıntısı |  |  |  |  |
| **8** | Dengeyi kaybetme duygusu |  |  |  |  |
| **9** | Dehşete kapılma |  |  |  |  |
| **10** | Sinirlilik |  |  |  |  |
| **11** | Boğuluyormuş gibi olma  duygusu |  |  |  |  |
| **12** | Ellerde titreme |  |  |  |  |
| **13** | Titreklik |  |  |  |  |
| **14** | Kontrolü kaybetme korkusu |  |  |  |  |
| **15** | Nefes almada güçlük |  |  |  |  |
| **16** | Ölüm korkusu |  |  |  |  |
| **17** | Korkuya kapılma |  |  |  |  |
| **18** | Midede hazımsızlık ya da  rahatsızlık hissi |  |  |  |  |
| **19** | Baygınlık |  |  |  |  |
| **20** | Yüzün kızarması |  |  |  |  |
| **21** | Terleme (sıcaklığa bağlı  Olmayan) |  |  |  |  |