

مقياس بيك للقلق

Inventaire d'anxiété de Beck (IAB)

Beck anxiety inventory (BIA)

1 - تعريف المقياس :

توجد عدة مقاييس لقياس القلق منها : مقياس تايلور , مقياس سبيلبيرجر , مقياس هاميلتون , مقياس بيك او قائمة بيك للقلق صمم هذا الاخير من طرف بيك واخرون (براون و ستير)

(Beck –Brown– Steer) و ظهرت الصورة الاولى له عام 1988 , بهدف قياس شدة القلق عند المفحوص من خلال 21 بندا يهدف الى قياس الأعراض الاساسية المعرفية و الجسمية للقلق التي يشعر بها الفرد و التي وضعت استنادا الى محكات التشخيص في للهلع و القلق العام في DSM4 .

2- طريقة التطبيق :

يطبق مقياس بيك للقلق على المراهق (ابتداء من 15 سنة) و الراشد , التطبيق ممكن يكون فردي في مدة تتراوح بين 5- 10 دقائق .

على المفحوص ان يحدد الاجابة التي تنطبق عليه خلال الاسبوع الفارط من خلال 4 خيارات هي: لا , اعراض طفيفة , اعراض متوسطة , اعراض شديدة .

3- طريقة التنقيط و تفسير النتائج :

تتقط اجابات المفحوص على مقياس بيك للقلق كمايلي :

صفر للاجابة لا , درجة للاعراض الطفيفة , درجتين للاعراض المتوسطة , 3 درجات للاعراض الشديدة

فالمجموع الكلي للاختبار يتراوح من 0 الى 63 ابتداء من مجموع مساو ل 20 يمكن ان يشير الى المفحوص لديه تنادر قلق اكلينيكي

3 - محتوى المقياس :

يتضمن هذا الاختبار 21 مجموعة من العبارات الرجاء ان تقرأ كل مجموعة من العبارات بعناية ، ثم تختار عبارة واحدة والتي تصف بطريقة افضل الطريقة التي تشعر بها خلال الأسبوع الأخير بما في ذلك اليوم. و لا تترك سؤال بدون اجابة .

أعراض شديدة	أعراض متوسطة	أعراض طفيفة	لا	
				الاحساس بالتنميل و الخدران فى الاطراف
				موجات من الحرارة
				آلام ، وأوجاع في الساقين
				عدم القدرة على الاسترخاء
				التوجس والشك و توقع وقوع الأسوأ
				الدوار و بأن راسك خفيف
				سرعة ضربات القلب
				إحساس بعدم الثبات
				الشعور بالرعب
				الشعور بالعصبية و التوتر
				الشعور بالخنقة فى الرقبه
				الرعشه او الارتجاف فى الايدي
				الرعشه او الارتجاف العام فى الجسم
				الخوف من أن تصبح مجنوناً أو أن تفعل أشياء تكون غير قادر على السيطرة عليها
				صعوبه فى التنفس (ضيق التنفس) أو الاحساس بالاختناق
				الخوف من الموت
				الشعور بالخوف الشديد
				الغثيان والشعور بالألم بالبطن
				الدوار والدوخه
				احمرار الوجه
				العرق الغزير