

불안검사 (BAI)

근심, 신경직적 반응, 극도의 불안, 흥분이나 당혹감, 죽음에 대한 공포 또는 갑작스런 심박동과 같은 불안의 증후를 평가합니다. 아래의 각 증상에 대한 지난 며칠 동안 얼마나 강하게 느꼈는지를 0에서부터 3까지 척도에 따라 답해주세요.

0 : 전혀 없음 / 1 : 약간있음 / 2 : 상당히있음 / 3: 아주 많이 있음

I. 불안한 감정	0	1	2	3
1. 불안, 초조, 근심 또는 두려움				
2. 자기 주변의 일들을 낯설거나 비현실적으로 느낌				
3. 자기 몸의 일부 또는 전부로부터 분리된 느낌				
4. 갑작스럽고 예기치 못한 극심한 불안				
5. 절박하게 어떤 운명이 도래한 느낌				
6. 긴장감, 스트레스, "숨막힘" 또는 구석에 몰린 느낌				
II. 불안한 생각				
7. 집중하기 어려움				
8. 몰려오는 생각들				
9. 경악스러운 환상이나 백일몽				
10. 어떤 일에 직면하였을때 통제력을 잃은 느낌				
11. 머리가 돌거나 이상해지는 느낌				
12. 졸도 또는 기절에 대한 공포				
13. 신체적 질병이나 심장마비 또는 죽음에 대한 공포				
14. 멍청해 보이거나 어리석어 보이는 것에 대한 걱정				
15. 고독감 또는 버림받지 않을까하는 두려움				
16. 비난받거나 또는 거절당할 것에 대한 두려움				
17. 무언가 끔찍한 것이 벌어질 것 같은 두려움				
III. 신체증상				
18. 심장이 뛰거나 두근거림				
19. 가슴이 답답하고 흉통과 압박감				
20. 발가락이나 손가락이 마비되거나 따끔거림				
21. 위장(속)의 불편감				
22. 변비 또는 설사				
23. 안절부절 못함				
24. 긴장, 근육 경련이 일어남				
25. 열이 없어도 땀이 남(식은땀)				
26. 목에 무엇인가 걸린느낌(이물감)				
27. 전율 또는 격동(손발이 떨림)				
28. 다리에 힘이 빠지는 느낌				
29. 현기증 나고, 머리가 몽롱하고 균형이 안 맞는 느낌				
30. 숨막히거나 질식할 것 같은 느낌 또는 호흡 곤란				
31. 두통 또는 목과 등에 통증				
32. 열감 또는 오한				
33. 피곤하거나 무력감으로 쉽게 탈진하게 됨				
총 점				

※ 총점 :

점수	해석	점수	해석	점수	해석
1~4	불안없음	5~10	경계선 불안	11~20	경미한 불안
21~30	중간정도의 불안	31~50	심각한 불안	51~99	극도의 불안 또는 공황

출처: David D.Burns<ten Days To Self-esteem>