

تست اضطراب بک | Beck Anxiety Inventory – BAI

۱. معرفی تست

تست اضطراب بک (BAI) ابزاری استاندارد و معتبر برای ارزیابی شدت علائم اضطراب در بزرگسالان است. این پرسشنامه توسط Aaron T. Beck et al طراحی شده و در مراکز روانشناسی و پژوهش‌های علمی بین‌المللی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پاسخ به این تست به شما کمک می‌کند تا سطح اضطراب خود را بهتر بشناسید و در صورت نیاز، برای مدیریت و کاهش آن اقدام کنید.

- نسخه: ۲۱ آیتم
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ تا ۱۵ دقیقه
- کاربرد: سنجش میزان اضطراب
- سنین مناسب: نوجوانان ۱۳ به بالا و بزرگسالان

۲. راهنمای تکمیل

این پرسشنامه شامل ۲۱ سؤال است که هر کدام ۴ گزینه‌ای را انتخاب کنید که بیشترین تطابق را با احساسات شما در طول هفته گذشته داشته است.

در طول هفته گذشته احساس زیر را داشته‌ام....	اصلاً	کمی	متوسط	شدید
۱ احساس گرگرفتگی یا تعریق زیاد	۰	۱	۲	۳
۲ بی‌قراری یا تحریک‌پذیری	۰	۱	۲	۳
۳ لرزش یا تکان دست‌ها/پاها	۰	۱	۲	۳
۴ احساس ترس از بدترین اتفاق	۰	۱	۲	۳
۵ بی‌حوصلگی یا ناتوانی در آرامش	۰	۱	۲	۳
۶ احساس خفگی یا تنگی نفس	۰	۱	۲	۳
۷ درد یا فشار در قفسه سینه	۰	۱	۲	۳
۸ حالت تهوع یا ناراحتی معده	۰	۱	۲	۳
۹ سرگیجه یا سبکی سر	۰	۱	۲	۳
۱۰ مشکل در تمرکز یا حواس‌پرتی	۰	۱	۲	۳
۱۱ احساس ترس شدید یا وحشت	۰	۱	۲	۳
۱۲ احساس ناامنی یا نگرانی مداوم	۰	۱	۲	۳

۱۳	ضربان قلب سریع یا تپش قلب	۰	۱	۲	۳
۱۴	مشکلات خواب یا بی‌خوابی	۰	۱	۲	۳
۱۵	احساس خستگی یا کمبود انرژی	۰	۱	۲	۳
۱۶	خشکی دهان	۰	۱	۲	۳
۱۷	احساس گرفتگی عضلات	۰	۱	۲	۳
۱۸	احساس بی‌قراری در بدن	۰	۱	۲	۳
۱۹	احساس اضطراب غیرقابل کنترل	۰	۱	۲	۳
۲۰	احساس نگرانی شدید نسبت به آینده	۰	۱	۲	۳
۲۱	ترس یا وحشت بدون دلیل واضح	۰	۱	۲	۳

۳. روش نمره‌گذاری

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۶۳ خواهد بود.

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده شدت و سطح اضطراب در افراد است:

- ۰ تا ۷: اضطراب خفیف یا عدم وجود اضطراب
- ۸ تا ۱۵: اضطراب خفیف تا متوسط
- ۱۶ تا ۲۵: اضطراب متوسط تا شدید
- ۲۶ تا ۶۳: اضطراب شدید

نکته: تست‌های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ‌وجه جایگزین تشخیص یا درمان حرفه‌ای نمی‌باشند. در صورت مشاهده علائم نگران‌کننده و برای دریافت مشاوره تخصصی با **دکتر مژگان لطفی**، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

References:

- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). *An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1993). *Beck Anxiety Inventory manual*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.