

بنام خدا

مقیاس اضطراب کتل

منبع:

کتاب روانشناسی بالینی

مقیاس اضطراب کتل^۱

۱- میدان کاربرد آزمون

عصر ما را "عصر اضطراب" نامیده اند و مسلم است که در چنین عصری تظاهرات اضطراب بسیار فراوان و گسترده اند. در گستره فعالیت های بالینی، هنگامی که تشخیص به منظور روان درمانگری یا به دلیل مسائل مربوط به قلمرو پزشکی داخلی که "تنیدگی" های زندگی آنها را به وجود آورده اند، صورت می گیرد، تعیین دقیق نقش اضطراب به صورتی دقیق و قابل اعتماد از پیش ضرورت پیدا می کند. همچنین موقعیت های متعددی در روانشناسی اجتماعی یا آموزشگاهی وجود دارند که در آنها سنجش طراز اضطراب از اهمیت خاصی برخوردار است. تاکنون، تشخیص های فردی و پژوهشهای مختلف، تخمین خود را درباره اضطراب از خلال مصاحبه در مراجعات بالینی به دست می آورده اند. متأسفانه دلایل متعددی مانند فقدان صداقت آزمودنی، تفاوت در کاربرد کلمات و نبودن ضوابط لازم برای ایجاد یک موقعیت یکنواخت، دستیابی به یک سنجش مطمئن را مشکل می سازند. "کتل" در پژوهشی درباره ماهیت اضطراب^۲ نشان داده شده است که درجه توافق دو روانپزشک که به دلیل مهارتشان در تشخیص برگزیده شده اند، علیرغم پذیرفتن تعریف مشابهی از اضطراب، در حد ضریب همبستگی ۰/۲ یا ۰/۳ بوده است.

مقیاس اضطرابی که اینک عرضه می گردد بر اساس پژوهش های گسترده ای فراهم شده و احتمالاً مؤثرترین ابزاری است که به صورت یک پرسشنامه کوتاه فراهم آمده است، پرسشنامه ای که می تواند مکمل تشخیص بالینی باشد و نتیجه ای عینی با هدف های پژوهشی به دست دهد.

این پرسشنامه را می توان بدون مراقبت به کار بست، بدین معنا که وقتی بیمار در اتاق انتظار است می تواند به چهل ماده تست در تقریباً پنج دقیقه پاسخ دهد. جنبه خصوصی این موقعیت تا وقتی که فرد هنوز شناخته شده نیست ناراحتی کمتری برای او به دنبال دارد و موجب می شود که وی بیش از موقعیت مصاحبه مستقیم، عینی و صادق باشد. چه انحرافی و تأثیری که براساس تلقین ایجاد می گردد در این موقعیت به مراتب کمتر است و بالاخره تصحیح پرسشنامه به کمک " پنجره تصحیح " در کمتر از یک دقیقه صورت می پذیرد.

مقیاس اضطراب را می توان در هر دو جنس، در همه سنین بعد از ۱۴-۱۵ سالگی و در اکثر فرهنگها به کار بست. مقیاس حاضر نه تنها مختص یک تشخیص نخستین است بلکه برای ترسیم نمودار تحول بیمار نیز به کار می رود.

^۱Cattel, R.B. Handbook for the I.P.A.T. Anxiety Scale. Champaign(III), 1957

^۲ Cattel, R.B. and Scheier, I.H The nature of anxiety .Psychol .Rep, 1958.

چه می توان آن را پس از یک هفته یا بیشتر ، مجدداً به کار بست بدون آنکه آزمودنی بخش مهمی از پاسخ های گذشته خود را به یاد آورد .

نمره اصلی یا کلی به صورت یک نمره طراز شده "اضطراب کلی " است که موضع بیمار را در پهنه یک مقیاس یازده پارکی مربوط به گروهی که آزمودنی به آن تعلق دارد ، نشان می دهد . اما نمره های دیگری نیز می توان به دست آورد که :

الف- نقش ساختهای شخصیت و مشارکت آنها را در ایجاد اضطراب مشخص می کنند .

ب- بین اضطراب آشکار نشانه دار و اضطراب پنهان که هشیارانه به کار نمی افتد تمایز ایجاد می نمایند.

ورقه ای که برای انجام آزمون به کار می رود می تواند شکل های کیفی نشانه ها را به هنگام آزمایش مشخص کند.

۲- پژوهش های مربوط به توصیف ماهیت و اعتبار مقیاس اضطراب

به روی کاغذ آوردن تعداد زیادی پرسش درباره آنچه معمولاً به منزله تظاهرات اضطراب پذیرفته می شود ، کار آسانی است و بسیاری از مقیاس هائی که مدعی این اندازه گیری هستند در واقع چیز دیگری نیستند . اما یک مقیاس واقعی باید واجد معنا و تعریف واحدی باشد و همچنین باید باز پدید آوری آن براساس پاره ای از قوانین علمی میسر گردد. بررسی اختصاری پژوهشی که این مقیاس بر آن مبتنی است ، این موضع را مبرهن خواهد ساخت .

نخست باید اضطراب و نورزگرائی از یکدیگر متمایز شوند. یک عامل عمومی " نورزگرائی " یعنی رگه ای که وحدت آن از لحاظ آماری به اثبات رسیده و در نمایه همگانی عوامل روانشناختی U.I.۲۳ نامیده شده ، به منزله یک واحد متمایز در پژوهش های متعددی در مورد بیماران ، دانشجویان و کودکان توسط " کتل " و همکارانش و نیز متخصصان دیگر ، بازیافته شده است . این رگه عمقی بر اساس فقدان سازش پذیری ، خستگی مفرط ، تمام شدن انرژی و انعطاف ناپذیری مشخص کردنی است .

عامل عمومی اضطراب (U.I.۲۴) از راه تحلیل عوامل به منزله عاملی متفاوت شناخته شده است و بر اساس داشتن نمره های بالا در آزمون های عینی تنش ، تحریک پذیری ، فقدان اعتماد به خود ، اجتناب از قبول خطر،

^۳Validity.

لرزش و علائم روان - تنی متعدد ، متمایز می شود . در روان آزرده‌گانی که نمره بالائی در **U.I.۲۳** به دست می آورند معمولاً گرایش به نمرات بالا در **U.I.۲۴** نیز مشاهده می شود . بالعکس ، غیر روان آزرده‌گان ، در موقعیت هائی که برانگیزاننده اضطراب اند ، می توانند نمره بسیار بالائی در عامل عمومی اضطراب داشته باشند . بدین ترتیب نباید اضطراب و روان آزرده‌گی را مشتبه ساخت .

در واقع ، درمان هوشمندانه روان آزرده‌گی مستلزم سنجش آن چیزی است که در تفاوت بین نمره های اضطراب و روان آزرده‌گی نهفته است . و درک درست از تحول بیمار مستلزم آن چیزی است که از مقایسه نمره های اضطراب در مراحل مختلف درمان و در موقعیت های متفاوت به دست می آید.

تمایز اضطراب و نورز براساس عاملی که ساختن طیف وسیعی از پاسخ های رفتاری در تست های عینی آزمایشگاهی که نشان دهنده موقعیتها در ابعاد بسیار کوچک تر هستند و پی ریزی شده و با محاسبه همبستگی بین نمره های حاصل از این مجموعه های تستی و تشخیص ها و ارزشیابی های روانی مورد تأیید قرار گرفته است .

اینک باید ثابت کرد که چگونه اندازه گیری انگاره های رگه هائی که به این ترتیب گستره آنها تعیین گردیده اند از این مجموعه های تست به تست های پرسشنامه ای کوتاه تر و عملی تر انتقال یافته است . این نکته پذیرفته شده است که اضطراب ، روان آزرده‌گی و عوامل شخصیت به طور کلی ، می توانند به بهترین وجه از راه تست های عینی رفتار از نوع " عینی - تحلیلی"^۴ (**O-A**) مجموعه عوامل شخصیت " مورد سنجش قرار گیرند . اما اجرای چنین تستی مستلزم زمان طولانی و سطح صلاحیت بالائی است ، و کلینیک های پر مراجع ، لاقلاً به منظور انجام کارهای معمولی ، خواستار پرسشنامه ای اختصاری برای جانشین ساختن آنها . متخصصان بالینی به حق اظهار می دارند که ایجاد بیراهه هائی که در پرسشنامه ها به وفور تعبیه شده اند تا در موقعیت های مثلاً جستجوی شغل نتایج لازم را به دست دهند، به هیچ وجه در رابطه بیمار - درمانگر ، که آزمودنی مجبور است به خاطر حفظ منافع خود تا سرحد امکان همکاری کند ، الزامی نیست . در نتیجه، دو پرسشنامه اجمالی ، یکی " عامل شخصیت روان آزرده " که اساساً به کار اندازه گیری عامل نورزگرائی (**U.I.۲۳**) می آید ، و دیگری همین مقیاس اضطراب که دارای یک همبستگی قوی با عامل اضطراب (**U.I.۲۴**) است ، فراهم شده اند .

اینک به طور کلی ، ابعادی از شخصیت که از راه پرسشنامه ها تمیز دادنی و قابل اندازه گیری اند به خوبی توصیف و مشخص گردیده اند. پیش از پژوهشهای کنونی درباره اضطراب این نکته پذیرفته شده بود که پاسخ هائی که از نقطه نظر روانپزشکی ، این یا آن نوع اضطراب را نشان می دهند ، درواقع بین ۶ عامل از ۱۶ عامل یا رگه های

^۴Objective - Analytic.

^۲Neurotic Personality factor.

عمقی (تست ۱۶ عاملی شخصیت) توزیع شده اند . همبستگی ها و عاملی کردن نمره های به دست آمده، نشان داده اند که اکثر این ساخت های شخصیت یعنی :

O (گرایش به گنهکاری)

Q4 (تنش ارگی)

Q3(-) (فقدان توحید یافتگی)

C(-) (ضعف من)

L (ناایمنی پارانویائی)

و با درجه کمتر **H(-)** (کمرئی) ، به صورت یک عامل مرتبه دوم به یکدیگر وابسته اند . این امر بدین معناست که یک عامل وسیع و منحصر به فرد اضطراب از راه پرسشنامه ها و همچنین تست های عینی آزمایشگاهی ، مشهود می گردد. اما بیان این حالت از خلال پرسشنامه ها، این نکته را نیز نشان می دهد که این اضطراب مشترک را می توان به پنج سرچشمه یا اشکال متمایز تظاهرات نسبت داد . افزون بر آن ، واقعیت وحدت ساختاری این پنج سرچشمه را می توان از طریق :

- ۱- همبستگی کامل بین مجموع پنج عامل یاد شده در تست ۱۶ عاملی شخصیت و عامل **U.I۲۴** مجموعه **O-A**
 - ۲- تغییر همزمان این پنج عامل بر اثر سن ،
 - ۳- تغییر همزمان این پنج عامل در موقعیت های تجربی ،
 - ۴- وجود همبستگی های مشابه باضوابط روانی و حرفه ای ،
- نشان داد.

در نتیجه مقیاس اضطراب ، از راه گرد آوری مواد این پنج عامل و ضرائب به دست آمده برای آنها ، و به منظور تعیین این عامل مرتبه دوم اضطراب ، به شکل عامل واحدی در آمده و ساخته شده است. همین امر موجب شده است که یک تست استاندارد شده مرجع برای اندازه گیری اضطراب فراهم آید ، تستی که به درستی بر مبنای واحدهای کنشی مأخوذ از یافته های بالینی است .

اکثر روانشناسان از به دست آوردن یک نمره منحصر به فرد برای این عامل (مرتبه دوم) اضطراب عمومی خشنود خواهند بود. اما ممکن است پاره ای نیز خواستار آن باشند که بدانند کدامیک از پنج عامل شخصیت بیشتر مسئول ایجاد اضطراب در یک شخص اند . به همین دلیل است که پنجره تصحیح به صورتی تنظیم شده است که بتوان ، در صورت لزوم ، این پنج عامل را از کل تمیز داد. برای آنکه بتوان به طور کامل دریافت که این تحلیل اضطراب در

قالب ساخت شخصیت چه معنایی دارد باید با پویایی ساخت شخصیت به گونه ای که در اصلاحات تجربی جدید بیان شده است ، آشنایی کافی داشت .

خلاصه ای از ساخت های شخصیت که بر اثر تحلیل عوامل به دست آمده اند در حد پنج عامل مورد نظر ، در اینجا ذکر می گردد:

۱- تحول هشیاری نسبت به خود: Q3

این عامل ظاهراً درجه انگیزش برای یکپارچه کردن رفتار فردی است در حول و حوش احساس از خویشتن که پذیرفته و هشیار است و ضوابطی که از نظر اجتماعی مورد تأییداند.

فقدان این توحید یافتگی رفتار در حول و حوش مفهوم روشنی از خود ، همانطور که اشباع های مرتبه دوم (تقریباً ۰/۸ برای Q3) نشان می دهند ، یکی از علل عمده گسترش اضطراب است.

بدین ترتیب ، نمره مؤلفه Q3 می تواند به منزله اندازه درجه ای از اضطراب باشد که به ساخت های شخصیتی و عادات اجتماعی مورد تأیید ، وابسته است .

۲- نیروی من:

عامل C نشان دهنده مفهوم شناخته شده نیروی من است. یعنی ظرفیت مهار کردن بلافاصله و بیان تنش ها به نحوی سازش یافته و واقع نگر.

همبستگی منفی این عامل با مجموعه اضطراب دارای این معناست که یک من نگران همراه با دفاع های بسیار ، به وجود آورنده اضطراب است .

فرضیه دومی شاید برای تعیین این ارتباط علمی تر به نظر آید این است که یک تنش شدید اضطراب آمیز ، نوعی واپس روی به وجود می آورد و از تحول بهنجار از نیروی ممانعت می کند .

۳- گرایش پارانویایی: L

دلیل همبستگی تمایل پارانویایی با اضطراب روشن نیست . شاید بتوان گفت که موقعیت اجتماعی مشکلی که بر

اثر رفتار پارانویایی به وجود آمده است ، می تواند اضطراب را به وجود آورد یا ممکن است ، نمره ای که آزمودنی در این عامل به دست می آورد معرف مشارکت نایمی اجتماعی در اضطراب باشد که به موازات گسترش دفاع های پارانویایی آشکار می گردد .

۴- گرایش به گنهکاری: O

در سطح توصیفی، عامل O به منزله گنهکاری اضطراب آمیز افسرده وار تلقی گردیده است. این عامل می تواند به منزله، تمایل سرشتی به اضطراب باشد همچنین می تواند، در اشکال افراطی، به منزله نشانگان افسردگی، خود متهم سازی و اضطراب به صورت در آمیخته جلوه گر شود که در پاره ای از بیماران بیمارستان های روانی مشاهده شده است. ویژگی اصلی آن یک احساس بی کفایتی، اضطراب و افسردگی، همراه با تمایل به هر گونه احساس گنهکاری است. این مفهوم در اصطلاح فرویدی برابر با مفهوم اضطرابی است که بر اثر فشارهای فرامن به وجود آمده باشد.

۵- تنش ارگی: Q4

این عامل به دلیل درجه همبستگی اش یکی از مهمترین مؤلفه ها است و به نظر می رسد می تواند نشانگر درجه اضطرابی باشد که بر اثر فشار بن، یعنی به واسطه کشاننده های بیدار شده و نیازهای کام نایافته گوناگونی، به وجود آمده است.

این عامل نشان دهنده رابطه مثبتی است که در اکثر سطوح، بین اضطراب و نتیجه کار، یافته شده است. تحریک اشتهای جنسی، نیاز حرمت، و ترس از یک موقعیت، در بین کشاننده هائی هستند که مبستگی مثبت آنها را با این مؤلفه یافته اند، سطح آن از طریق تمایل به هیجان پذیری، تنش، زود انگیختگی و عصبانیت آشکار می گردد.

۳- نکاتی درباره اجرای تست:

پس از ملاحظات مقدماتی لازم، برای برقرار کردن یک رابطه خوب با بیمار یا آزمودنی، آزمونگر ورقه تست را در مقابل او قرار می دهد و از او می خواهد که آن را بر حسب دستوراتی که به منظور اجرای تست در اختیار او گزارده اند تکمیل کند. بدین ترتیب اجرای تست به صورت فردی و جمعی (با اقدامات احتیاطی مناسب به منظور اجتناب از تلقین یا نوشتن از روی دیگری) امکان پذیر است.

نباید به آزمودنی گفت که او به یک تست اضطراب پاسخ می دهد، بلکه باید از تست به عنوان ورقه " خود تحلیلگری" یاد کرد.

^۱ - پرسشنامه این تست باید با عنوان ورقه خود تحلیل گری، به آزمودنی ارائه گردد.

آزمونگر باید ضرورت صداقت در پاسخ دادن را مورد تأکید قرار دهد و نیز خاطر آزمودنی را از این بابت که نتایج محرمانه اند آسوده سازد. پاسخ ها روی ورقه تست یادداشت می شوند و مدت پاسخ دادن برای فردی با ظرفیت خواندن متوسط در حدود پنج دقیقه است. به هر شخصی که وقت بسیاری برای صرف پاسخ دادن می کند باید یادآور شد که " نخستین پاسخ " به هر سؤال مورد نظر است.

۴- دستور اجرا و پرسشنامه تست

الف: دستور اجرای تست

در این ورقه، ۴۰ پرسش درباره مشکلاتی که غالباً افراد گاه به گاه در زندگی خود احساس می کنند، خواهید یافت. برای آنکه بتوانید به فهم و درک مشکلات خود نائل شوید، بهتر است که پاسخ خود را به سؤال با علامت زدن روی کلمه " بله "، " نه " و جز آن، صراحتاً مشخص کنید، تا توصیف مسائلی که شما می توانید داشته باشید، میسر گردد.

با دو مثال ساده، در آغاز به عنوان تمرین کار را شروع کنید همانطور که می بینید، هر سؤال در واقع به صورت یک جمله مطرح شده است. شما باید دور پاسخی که انتخاب کرده اید یک دایره بکشید تا به این ترتیب نشان دهید که آن جمله تا چه اندازه درباره شما صدق می کند.

حالا پاسخ خود را در مثال هائی که ارائه شده اند، مشخص کنید :

مثال اول :

۱- من دوست دارم راه بروم بله گاهی نه

پاسخی که در وسط قرار دارد برای مواقعی است که شما نمی توانید با مشخص کردن پاسخ بله یا نه، جواب قاطع بدهید، اما تا آنجا که ممکن است از این پاسخ استفاده نکنید.

مثال دوم:

۲- من ترجیح می دهم که یک شب را بگذرانم :

الف- با صحبت با اشخاص

ب- در سینما الف بین این دو ب

تقریباً نیمی از سؤالاتی که خواهید دید به انتخاب بین الف و ب منجر می شود و ب همواره در سمت چپ قرار دارد. به خاطر داشته باشید که شما فقط زمانی از پاسخ " بین این دو " یعنی " مردد " استفاده می کنید که انتخاب بین الف و ب برایتان غیر ممکن باشد.

حالا:

۱- هیچ سؤالی را بدون پاسخ نگذارید و به هر یک از سؤالات فقط یک جواب بدهید . پاسخهای شما کاملاً محرمانه خواهند ماند.

۲- وقت خود را با تردید در انتخاب هدر ندهید . به سؤال بلافاصله برحسب آنچه در همان لحظه فکر می کنید (و نه هفته گذشته یا معمولاً) پاسخ دهید . ممکن است که قبلاً به سؤالاتی مشابه پاسخ داده باشید، اما اینک پاسخ شما باید مبین احساس کنونی شما باشد.

اغلب افراد کارشان را در پنج دقیقه به پایان می رسانند ، بعضی هم ده دقیقه وقت صرف می کنند . ورقه خود را به محض اینکه به همه سؤالات جواب دادید، پس بدهید.

ب: پرسشنامه تست :

Q3(-)	غلط	بین این دو	درست	۱- توجه من نسبت به اشخاص یا سرگرمی ها تقریباً به سرعت تغییر می کند.
	غلط	بین این دو	درست	۲- اگر اشخاص نظر خوبی به من ندارند این امر مانع آرامش فکری کامل من می شود .
	نه	بین این دو	بله	۳- دوست دارم نسبت به صحت آنچه می خواهم بگویم کاملاً مطمئن باشم قبل از اینکه عقیده خود را ابراز کنم.
	هرگز	بندرت	گاهی	۴- تمایل دارم که خود را به دست احساسات حسادت آمیز بسپارم.
	ب	بین این دو	الف	۵- اگر قرار باشد که زندگیم را دوباره شروع کنیم : الف- آن را به گونه ای متفاوت سازمان خواهم داد . ب- دلم می خواهد همانطور باشد که قبلاً بوده است.
	نه	بین این دو	بله	۶- والدینم را در مورد همه مسائل تحسین می کنم.
	غلط	بین این دو	درست	۷- اگر پاسخ "نه" بشنوم ناراحت می شوم حتی وقتی می دانم که آن چیزی که می خواهم غیر ممکن است.
L	غلط	بین این دو	درست	۸- در مورد درستکاری اشخاصی تردید می کنم که با من رفتاری دوستانه تر از آن دارند که انتظار داشته ام.
				۹- وقتی دستوراتی می دادند یا اطاعت مرا خواستار می شدند، والدینم (یا کسانی که مرا بزرگ کرده اند):

	ب	بین این دو	الف	الف- همواره بسیار معقول بودند. ب- غالباً نامعقول بودند.
	غالباً	گاهی	بندرت	۱۰- نیاز من به دوستانم بیشتر از نیاز آنها به من است.
	بندرت	گاهی	همیشه	۱۱- من یقین دارم که می توانم نیروهایم را بسیج کنم تا با یک مشکل ناگهانی مقابله کنم.
	هرگز	گاهی	غالباً	۱۲- وقتی بچه بودم از تاریکی می ترسیدم.
	نه	مردد	بله	۱۳- دیگران گاهی به من می گویند که به آسانی هیجان را در صدایم و رفتارم نشان می دهم.
	ب	بین این دو	الف	۱۴- اگر اشخاص از ملاطفت من به طور ناشایسته استفاده کنند: الف- جریحه دار می شوم و کینه به دل می گیرم. ب- به زودی فراموش می کنم و می بخشم.
	هرگز	گاهی	غالباً	۱۵- انتقادات شخصی بسیاری از اشخاص مرا ناراحت می کنند به جای آنکه به من کمک کنند .
Q4	غلط	بین این دو	درست	۱۶- برایم غالباً اتفاق می افتد که خیلی زود علیه اشخاص خشمگین شوم.
	غالباً	گاهی	بندرت	۱۷- احساس اضطراب می کنم ، مثل اینکه چیزی می خواهم بدون آنکه بدانم چیست .
	غلط	بین این دو	درست	۱۸- گاهی از خود می پرسم که آیا اشخاصی که با آنها صحبت می کنم به آنچه می گویم واقعاً علاقمند هستند ؟
	غلط	بین این دو	درست	۱۹- من هرگز احساس مبهم ناراحتی هائی مانند دردهای نامعین، اختلالات هاضمه ، احساس ضربان
	غلط	مردد	درست	قلب و غیره را نداشته ام.
	هرگز	بندرت	گاهی	۲۰- در موقع صحبت با بعضی اشخاص ، آنقدر ناراحت می شوم که به سختی جرأت حرف زدن دارم.
Q3(-)	غلط	مردد	درست	۲۱- من بیشتر از اغلب اشخاص ، به هنگام انجام کاری ، نیرومصرف می کنم، چون آن را با " تمام قوا" انجام می دهم .
	غلط	مردد	درست	۲۲- همواره به خودمی گویم که حواس پرت نباشم و جزئیات را فراموش نکنم.

	نه	بین این دو	بله	۲۳- هر اندازه موانع، مشکل و ناخوشایند باشند من ایستادگی می کنم و هدف های نخستین خود را حفظ می کنم.
	نه	بین این دو	بله	۲۴- من در موقعیت های مشکل ، هیجان زده و سر درگم می شوم.
	نه	بین این دو	بله	۲۵- من گاه به گاه خواب هائی می بینم که خوابم را مختل می کنند .
	نه	بین این دو	بله	۲۶- من همواره به اندازه کافی نیرو دارم وقتی در مقابل مشکلات قرار می گیرم.
	غلط	مردد	درست	۲۷- گاهی خود را مجبور می بینم که چیزها را بدون دلیل موجه ، بشمارم.
	غلط	مردد	درست	۲۸- غالب اشخاص تا حدی روحیه ای عجیب دارند هر چند مایل به پذیرفتن آن نیستند .
	نه	بین این دو	بله	۲۹- وقتی در مقابل دیگران مرتکب اشتباه می شوم می توانم آن را سریعاً فراموش کنم.
	نه	بین این دو	الف	۳۰- من احساس بد خلقی می کنم و نمی خواهم کسی را ببینم: الف- گاهی ب- تقریباً همیشه
	گاهی	خیلی بندرت	هرگز	۳۱- در مقابل بد بیاری ها ، تقریباً به گریه می افتم .
	نه	بین این دو	بله	۳۲- حتی در میان جمع گاهی احساس تنهائی و بی ارزش بر من چیره می شود .
	هرگز	گاهی	غالباً	۳۳- به هنگام شب بیدار می شوم و بدلیل اشتغالات فکری ، به سختی می توانم بخوابم.
	نه	بین این دو	بله	۳۴- مشکلاتی که برایم پیش می آیند هر چه باشند، معمولاً حالم کاملاً خوب است.
	نه	بین این دو	بله	۳۵- گاهی برای چیزهای بسیار کوچک ، احساس گناه یا پشیمانی می کنم.
	هرگز	گاهی	غالباً	۳۶- اعصابم آنقدر تحریک شده است که بعضی صداها مثل صدای در ، به نظرم غیر قابل تحمل می آیند و مرتعش می کنند.
	نه	بین این دو	بله	۳۷- اگر چیزی به شدت ناراحتم کند ، معمولاً آرامشم را خیلی زود به دست می آورم.

۳۸-	تمایل به لرزیدن و یا عرق کردن دارم وقتی به کار مشکلی فکر می کنم که باید انجام دهم .	بله	بین این دو	نه
۳۹-	معمولاً به سرعت، در عرض چند دقیقه خوابم می برد ، وقتی به رختخواب می روم.	بله	بین این دو	نه
۴۰-	گاهی دچار حالت تنش یا ناآرامی می شوم وقتی به چیزهائی فکر می کنم که اندکی پیش ، فکرم را مشغول کرده و توجهم را به خود جلب کرده بوده اند .	درست	مردد	غلط

۵-روش تصحیح و نمره گذاری

آزمونگری که پنجره تصحیح در اختیار ندارد می تواند پاسخ های آزمودنی را با مراجعه به فهرست نمره گذاری تصحیح کند . شماره ردیف های این فهرست با شماره ردیف های پرسشنامه مطابقت دارند .

سؤال	امتیاز			سؤال	امتیاز		
	۰	۱	۲		۰	۱	۲
۱	درست	بین این دو	غلط	۲۱	درست	مردد	غلط
۲	غلط	بین این دو	درست	۲۲	غلط	مردد	درست
۳	نه	بین این دو	بله	۲۳	نه	بین این دو	بله
۴	گاهی	بندرت	هرگز	۲۴	بله	بین این دو	نه
۵	الف	بین این دو	ب	۲۵	بله	بین این دو	نه
۶	نه	بین این دو	بله	۲۶	نه	بین این دو	بله
۷	درست	بین این دو	غلط	۲۷	درست	مردد	غلط
۸	درست	بین این دو	غلط	۲۸	درست	مردد	غلط
۹	ب	بین این دو	الف	۲۹	نه	بین این دو	بله
۱۰	غالباً	گاهی	بندرت	۳۰	ب	بین این دو	الف
۱۱	بندرت	غالباً	همیشه	۳۱	گاهی	بندرت	هرگز
۱۲	غالباً	گاهی	هرگز	۳۲	بله	بین این دو	نه
۱۳	بله	مردد	نه	۳۳	غالباً	گاهی	هرگز

۱۴	ب	بین این دو	الف	۳۴	نه	بین این دو	بله
۱۵	غالباً	گاهی	هرگز	۳۵	بله	بین این دو	نه
۱۶	درست	بین این دو	غلط	۳۶	غالباً	گاهی	هرگز
۱۷	غالباً	گاهی	بندرت	۳۷	غلط	مردد	درست
۱۸	درست	بین این دو	غلط	۳۸	بله	بین این دو	نه
۱۹	غلط	مردد	درست	۳۹	نه	بین این دو	بله
۲۰	گاهی	بندرت	هرگز	۴۰	درست	بین این دو	غلط

پس از تعیین نمره های پاسخ های پرسشنامه ، باید مجموع نمره های ۲۰ پرسش نخست (از پرسش یک تا ۲۰) و ۲۰ پرسش بعدی (از ۲۱ تا ۴۰) را به طور جداگانه مشخص کنیم و سپس جمع کل نمره ها را به دست آوریم. نمره خامی که به دست می آید با مراجعه به جدول شماره ۱ به نمره های طراز شده تبدیل می گردد و بدین ترتیب موضع آزمودنی نسبت به عامل اضطراب مشخص می شود.^۷

جدول شماره ۱- هنجار گزینی نمره کلی اضطراب

نمره طراز شده	نمره های خام زنان	نمره های خام مردان
۰	۱۴-۰	۱۰-۰
۱	۱۸-۱۵	۱۴-۱۱
۲	۲۳-۱۹	۱۹-۱۵
۳	۲۷-۲۴	۲۳-۲۰
۴	۳۱-۲۸	۲۷-۲۴
۵	۳۶-۳۲	۳۲-۲۸
۶	۴۰-۳۷	۳۶-۳۳
۷	۴۴-۴۱	۴۰-۳۷
۸	۴۹-۴۵	۴۵-۴۱
۹	۵۳-۵۰	۴۹-۴۶
۱۰	۸۰-۵۴	۸۰-۵۰

^۷ - این جدول برای یک جمعیت آماری خارجی متشکل از ۳۲۰ آزمودنی تدوین گردیده است.

سپس با مراجعه به جدول شماره ۲، جمع نمره های آزمودنی را در هر محاسبه می کنیم و بر اساس جدول شماره ۳، نمره های خام مؤلفه های مختلف شخصیت را به نمره های طراز شده تبدیل می نمائیم.

جدول شماره ۲- تعداد و نمره های مواد مربوط به ۵ عامل نخستین شخصیت

عوامل نخستین شخصیت	تعداد مواد	نمرات موادی که معرف عوامل هستند
Q3(-) فقدان توحید یافتگی یا انسجام هشیاری نسبت به خود	۸	۱،۲،۳،۴،۲۱،۲۲،۲۳،۲۴
C(-) فقدان نیروی من یا نورزگرایی عمومی	۶	۵،۶،۷،۲۵،۲۶،۲۷
L نایمنی پارانویائی	۴	۸،۹،۲۸،۲۹
O گرایش به احساس گنهکاری	۱۲	۱۰،۱۱،۱۲،۱۳،۱۴،۱۵، ۳۰،۳۱،۳۲،۳۳،۳۴،۳۵
Q4 . تنش ارگی (فشار بن)	۱۰	۱۶،۱۷،۱۸،۱۹،۲۰، ۳۶،۳۷،۳۸،۳۹،۴۰

جدول شماره ۳- هنجار گزینی نمره های خام مؤلفه های اصلی شخصیت

نمره طراز شده	Q3(-)	C(-)	L	Q4	O	نمره طراز شده
۰	۰	-	۰	۲-۰	۲-۰	۰
۱	۱	۰	-	۳	۳	۱
۲	۲	۱	۱	۵-۴	۵-۴	۲
۳	۳	۲	۲	۷-۶	۶	۳
۴	۴	۳	۳	۸	۸-۷	۴
۵	۵	۴	-	۱۰-۹	۹	۵
۶	۶	۵	۴	۲۱-۱۱	۱۱-۱۰	۶
۷	۸-۷	۶	۵	۱۳	۱۳-۱۲	۷
۸	۱۰-۹	۷	۶	۱۵-۱۴	۱۴	۸

۹	۱۷-۱۵	۱۷۱۶	-	۸	۱۱	۹
۱۰	۲۴-۱۸	۲۰-۱۸	۸-۷	۱۲-۹	۱۶-۱۲	۱۰

سپس می توان در این آزمونگری ، تفسیرهای کیفی و بالینی را که بر اساس مشاهده درباره بیمار در لحظه به کار بستن تست یا نخستین جلسه مشورتی که پشت سر گذاشته است به دست آمده اند به نتایج افزود .و بالاخره می توان جدول نتایج را با افزودن خلاصه تشخیص که هم از داده های استاندارد شده تست و هم از کیفیات و واکنشهای گرد آوری شده در جلسه مشورتی منتج شده اند، کامل کرد.

پس می توان نمره نهائی آزمودنی را از بین سه نوع نمره ممکن ، انتخاب کرد:

۱- فقط یک نمره که نمره کل اضطراب است : در بسیاری از موارد تنها داده مورد نیاز همین نمره است . این نمره

جمع امتیازاتی است که از ۴۰ ماده تست به دست آمده اند . پس این نمره ، در عین حال مجموع دو نمره الف

(جمع ۲۰ پرسش اول) و ب(جمع ۲۰ پرسش بعدی) نیز هست .

۲- تمایز بین دو نمره :

الف- اضطراب پنهان یا جمع امتیازات مربوط به مواد ۱ تا ۲۰

ب- اضطراب آشکار یا نشانه ای که مجموعه امتیازات مواد ۲۱ تا ۴۰ است.

۳- تمایز بین پنج نمره ای که با ساختهای شخصیتی که در اضطراب مداخله دارند مطابقت می نماید ، یعنی

عملاً امتیازاتی که برای مواد بخشهای (-)Q3، C(-)، O.L و Q4 به دست آمده اند.

نمره اول - یعنی طراز اضطراب کلی - مستلزم هیچ نوع تبیین یا توصیف اضافی نیست . نمره های دوم به منظور

تعیین میزان هوشیاری یا عدم هوشیاری بیمار نسبت به اضطراب خویش است.

تمایز سوم یعنی تمایز بین پنج مؤلفه به صورتی که در تصحیح خاطر نشان گردید ، تحقق می یابد.

باید در اینجا خاطر نشان ساخت که روانشناسی که به این تمایز علاقمند است با به کار بستن تست ۱۶ عامل

شخصیت که در آن هر عامل ب مبنای ۲۰ تا ۳۰ ماده مورد ارزشیابی قرار گرفته است ، اطلاعات بیشتری کسب

خواهد کرد .

قابل ذکر است که از بین سه نمره یادشده، نمره دوم در وضع کنونی برای تعیین رابطه کلی بین اضطراب پنهان و اضطراب آشکار به کار گرفته می شود و ارزش آن باید در پرتو تجربه بالینی درباره تست، مورد تفسیر قرار گیرد. اما نمره های یک و سه به عکس باید پس از تغییر فوری آنهابه نمره های طراز شده، مورد تفسیر واقع شوند. همچنین باید یادآور شد که نمره طراز شده ای که بین ۴ تا ۶ باشد، نشان دهنده درجه متوسط اضطراب است. نمره ای که بین صفر تا ۳ باشد نشان دهنده شخصی آرام، بلغمی، پابرجا، راحت و تنش زدوده است. تفاوت نمرات بر حسب تشخیص بالینی برای روان آزرده های مضطرب در جدول شماره ۴ آورده شده است. نمره ای که ۷ یا ۸ باشد نشانگر شخصی است که ممکن است به طور مشخص یک روان آزرده مضطرب باشد. و بالاخره نمره ۹ یا ۱۰ معرف فردی است که به وضوح، خواه به منظور اصاح موقعیت خود خواه به منظور مشورت یا روان درمانگری به کمک نیاز دارد.

جدول شماره ۴- نتایج افراد بهنجار و روان آزرده^۸

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
بهنجاران	۷۹۵	۲۶/۷۵	۱۱/۱۶
روان آزردگان	۱۵۴	۳۸/۵۴	۱۲/۴۰
هیستریک های مضطرب	۵۹	۴۴/۷۵	۱۲/۸۰

جدول شماره ۵- تفاوت های معنادار بین گروه بهنجار و گروه های روان آزرده

گروه ها	تفاوت	خطای معیار تفاوت
بهنجاران، روان آزردگان	۱۱/۷۹	<۰.۰۱
بهنجاران، هیستریک ها	۱۸/۰۰	<۰.۰۱
روان آزردگان، هیستریک ها	۶/۲۱	<۰.۰۱

همانطور که بر اساس جدول شماره مشاهده می شود و نیز همانطور که معلومات روان شناختی در این زمینه امکان پیش بینی آن را می داد روان آزردگی و اضطراب، مشابه یکدیگر نیستند بنابراین معتبرسازی یک مقیاس اضطراب نسبت به روان آزردگی فقط می تواند تا حدی مجاز باشد. چه، مشابهت کامل نمره در یک تست اضطراب و درجه روان آزردگی به ارزش آزمون، به منزله وسیله سنجش اضطراب، لطمه وارد می آورد و نشان می دهد که

^۸ - این نتایج مربوط به آزمودنی های آمریکائی هستند.

تست مورد نظر وسیله ای برای سنجش روان آزرده‌گی است (U.I۲۳). بالعکس، می‌توان انتظار داشت که بین روان آزرده‌گی و اضطراب (رگه‌های اصلی U.I۲۳ و U.I۲۴) همبستگی بالائی وجود داشته باشد بخصوص وقتی بیمار مبتلا به هیستری اضطراب است، معمولاً نمره بالائی در بعد اضطراب دارد.

۶- هنجارگزینی ایرانی

از آغاز سال ۱۳۶۷ با همکاری گروهی از دانشجویان رشته روانشناسی^۹ دانشگاه تهران در راه تعیین هنجار ایرانی برای تست اضطراب اقدام شد.

نمونه مورد آزمایش از دانشجویان سال تحصیلی ۶۸-۱۳۶۷ در حد دوره کارشناسی (لیسانس) از دانشکده‌های ادبیات و علوم انسانی، حقوق، فنی، پزشکی، هنرها، داروسازی، علوم تربیتی، علوم اداری، اقتصاد، پرستاری، الهیات، علوم اجتماعی، علوم و دامپزشکی انتخاب شد، در این جمعیت، تعداد جنس مذکر ۱۶۳۴۲ و تعداد جنس مؤنث ۸۵۳۲، یعنی جمعاً ۲۴۸۹۴ بوده است که در گستره سنی ۱۸ تا ۳۰ سالگی قرار داشته‌اند. اینک جداول شماره ۶، ۷، ۸ و ۹ را که بر اساس آزمایش ۹۷۷ دانشجوی دانشگاه تهران فراهم شده‌اند، ارائه می‌دهیم. این جداول نمره‌های طراز شده عوامل اضطرابی (زنان)، نمره‌های طراز شده عوامل اضطرابی (مردان)، میانگین‌های عوامل اضطرابی و انحراف معیارهای عوامل اضطرابی را به ترتیب نشان می‌دهند.

جدول ۶ شماره - نمره‌های طراز شده عوامل اضطرابی (مؤنث)

نمره طراز شده	نمره‌های خام							
	Q3-	C-	L	O	Q4	اضطراب پنهان	اضطراب آشکار	اضطراب کلی
۰	۰	۱-۰	۱-۰	۴-۰	۲-۰	۸-۰	۶-۰	۱۶-۰
۱	-	۲	۲	۵	۴-۳	۱۰-۹	۹-۷	۲۰-۱۷
۲	۱	۳	-	۷-۶	۵	۱۲-۱۱	۱۲-۱۰	۲۶-۲۱
۳	۲	۴	۳	۹-۸	۷-۶	۱۵-۱۳	۱۵-۱۳	۳۱-۲۷
۴	۴-۳	۵	۴	۱۱-۱۰	۹-۸	۱۷-۱۶	۱۷-۱۶	۳۵-۳۲

^۹ - از خانم‌ها منیژه پورنوروز، بیتا نصرتیان، فرزانه زمانی، زبیده آریافر، ناهید میرطاهری، سیمین اسلامی، سیده فائزه تهجدی و آقای فردین شاداب دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه تهران و آقای محمد تقی دلخوش لیسانسیه روانشناسی دانشگاه تهران که در این پژوهش ما را صمیمانه یاری داده‌اند، سپسگزاریم.

۴۰-۳۶	۲۰-۱۸	۲۰-۱۸	۱۱-۱۰	۱۲	-	۶	۵	۵
۴۴-۴۱	۲۳-۲۱	۲۲-۲۱	۱۳-۱۲	۱۴-۱۳	۵	۸-۷	۶	۶
۴۹-۴۵	۲۵-۲۴	۲۵-۲۳	۱۴	۱۵	۶	۹	۷	۷
۵۳-۵۰	۲۷-۲۶	۲۷-۲۶	۱۶-۱۵	۱۷-۱۶	-	۱۰	۹-۸	۸
۵۷-۵۴	۳۰-۲۸	۲۹-۲۸	۱۸-۱۷	۱۸	۷	۱۱	۱۰	۹
۸۰-۵۸	۴۰-۳۱	۴۰-۳۰	۲۰-۱۹	۲۴-۱۹	۸	۱۲	۱۶-۱۱	۱۰

جدول ۷ شماره - نمره های طراز شده عوامل اضطرابی (مذکر)

نمره های خام								نمره طراز شده
اضطراب کلی	اضطراب آشکار	اضطراب پنهان	Q4	O	L	C-	Q3-	
۱۷-۰	۶-۰	۹-۰	۲-۰	۴-۰	۱-۰	۱-۰	۰	۰
۲۱-۱۸	۸-۷	۱۱-۱۰	۴-۳	۶-۵	۲	۲	۱	۱
۲۶-۲۲	۱۱-۹	۱۳-۱۲	۵	۷	-	۴	۲	۲
۳۱-۲۷	۱۴-۱۲	۱۵-۱۴	۷-۶	۸	۳	۴	۳	۳
۳۵-۳۲	۱۷-۱۵	۱۸-۱۶	۹-۸	۱۰-۹	۴	۵	۴	۴
۴۱-۳۶	۱۹-۱۸	۲۰-۱۹	۱۱-۱۰	۱۲-۱۱	۵	۶	۶-۵	۵
۴۵-۴۲	۲۲-۲۰	۲۳-۲۱	۱۲	۱۳	-	۷	۷	۶
۴۹-۴۶	۲۵-۲۳	۲۵-۲۴	۱۴-۱۳	۱۵-۱۴	۶	۷	۸	۷
۵۴-۵۰	۲۸-۲۶	۲۸-۲۶	۱۶-۱۵	۱۶	۷	۹	۱۰-۹	۸
۵۷-۵۵	۳۰-۲۹	۳۰-۲۹	۱۷	۱۷	-	۱۰	۱۱	۹
۸۰-۵۸	۴۰-۳۱	۴۰-۳۱	۲۰-۱۸	۲۴-۱۸	۸	۱۲-۱۱	۱۶-۱۲	۱۰

جدول شماره ۸ - میانگین های عوامل اضطرابی

اضطراب کلی	اضطراب آشکار	اضطراب پنهان	Q4	O	L	C-	Q3-	عوامل نوع جنس
۳۸/۱۵	۱۸/۵۰	۱۹/۶۵	۱۰/۳۰	۱۱/۴۵	۴/۶۵	۶/۱۰	۵/۶۰	مذکر
۳۷/۸۰	۱۹/۰۰	۱۸/۸۰	۱۰/۳۵	۱۲/۰۰	۴/۲۵	۶/۳۰	۴/۸۵	مؤنث

جدول شماره ۹ - انحراف معیارهای عوامل اضطرابی

اضطراب کلّی	اضطراب آشکار	اضطراب پنهان	Q4	O	L	C-	Q3-	عوامل نوع جنس
۱۱/۲۹	۶/۶۱	۵/۷۶	۴/۰۷	۳/۶۵	۱/۶۳	۲/۳۸	۳/۰۴	مذکر
۱۱/۳۵	۶/۴۹	۵/۹۴	۴/۲۲	۳/۷۸	۱/۵۸	۲/۶۳	۲/۷۷	مؤنث