



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه

اضطراب آشکار و پنهان اشیپل برگر

(STAI)



@NUTRIPROS



مقیاس اضطراب آشکار

راهنمایی: این پرسشنامه شامل جمله هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه ای را که بیانگر احساس فعلی شما در این لحظه است برگزینید هیچ پاسخی به عنوان پاسخ غلط و یا صحیح قلمداد نمی شود. لذا بهترین گزینه ای که احساس شما را توصیف می کند را با زدن یک ضربدر مشخص کنید.

- ۱- احساس آرامش می کنم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۲- احساس امنیت می کنم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۳- احساس تنش می کنم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۴- احساس می کنم در فشار روحی هستم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۵- احساس آسودگی می کنم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۶- احساس آشفتگی می کنم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۷- نگران پیشامدهای ناگواری هستم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۸- احساس رضایت خاطر می کنم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۹- احساس ترس می کنم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۱۰- احساس راحتی می کنم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۱۱- به خودم اطمینان دارم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۱۲- اعصابم ناراحت است. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۱۳- احساس بی قراری می کنم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۱۴- نمی توانم تصمیم بگیرم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۱۵- آرامش جسمی دارم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۱۶- احساس میکنم قانع هستم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۱۷- نگران هستم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۱۸- افکار مغشوشی دارم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۱۹- احساس می کنم ثابت قدم هستم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد
- ۲۰- شاداب و سرحال هستم. خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد

مقیاس اضطراب پنهان

راهنمایی: این پرسشنامه شامل جمله هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه ای که احساس معمولی شما در اغلب اوقات بیان می کند، برگزینید. برای انتخاب هر گزینه زمان زیادی را صرف نکنید. بهترین گزینه ای که احساس شما را توصیف می کند را با زدن یک ضربدر مشخص کنید.



۲۱- شاداب و سرحال هستم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً

همیشه

۲۲- احساس می کنم عصبانی و بی قرار هستم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۲۳- احساس می کنم از خودم رضایت دارم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۲۴- آرزو می کنم می توانستم به اندازه دیگران خوشحال باشم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً

همیشه

۲۵- احساس می کنم وامانده ام. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۲۶- احساس می کنم راحت هستم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۲۷- آرام، خونسرد و ملایم هستم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۲۸- احساس می کنم مشکلات بقدری رویهم انباشته شده است که نمی توانم بر آنها غلبه کنم. تقریباً هرگز /

گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۲۹- درباره چیزی که واقعاً مهم نیست بیش از حد نگرانم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۳۰- خوشحالم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۳۱- افکار پریشانی دارم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۳۲- به خودم مطمئن نیستم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۳۳- احساس امنیت می کنم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۳۴- به آسانی تصمیم می گیرم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۳۵- احساس بی کفایتی می کنم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۳۶- خرسند هستم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۳۷- یک فکر بی اهمیت از ذهنم می گذرد و آزارم می دهد. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً

همیشه

۳۸- نومیدی من به حدی است که نمی توانم آنرا از ذهنم بیرون کنم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات /

تقریباً همیشه

۳۹- شخص ثابت قدمی هستم. تقریباً هرگز / گاهی اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه

۴۰- وقتی به رغبت ها و تمایلات گذشته خود می اندیشم دچار تنش و آشفتگی می شوم. تقریباً هرگز / گاهی

اوقات / بیشتر اوقات / تقریباً همیشه



نمره گذاری:

توصیف پرسشنامه STAI

پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان STAI شامل مقیاس های جداگانه خود سنجی، برای اندازه گیری اضطراب آشکار و پنهان می باشد. مقیاس اضطراب آشکار (فرم ۰-y از) STAI شامل بیست جمله است که ارزشیابی می کند. مقیاس اضطراب پنهان فرم « این لحظه و در زمان پاسخگویی » احساسات فرد را در -y از STAI هم شامل بیست جمله است که احساسات عمومی و معمولی افراد را می سنجد. نمونه مقیاس ها در انتهای مبحث آورده شده است.

اجرا و نمره گذاری

اجراء : پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اشیپل برگر که برای استفاده های خود اجرایی طراحی شده است، می تواند به دو صورت فردی و یا گروهی مورد استفاده قرار بگیرد. این پرسشنامه دارای محدودیت های زمانی نیست. دانشجویان کالج جهت تکمیل هر کدام از دو مقیاس به زمانی در حدود شش دقیقه نیاز دارند. افرادی که دارای تحصیلات پائینتری هستند و یا دارای پریشانی عاطفی می باشند، ممکن است برای تکمیل هر مقیاس، به ده دقیقه زمان نیاز دارند. دستورالعمل کامل کردن مقیاس های اضطراب آشکار و پنهان، بر روی فرم های آزمون چاپ شده اند. معیار اعتبار پرسشنامه، این است که آزمودنی ها به صورت واضحی دستورالعمل مقیاس های "حالت" و "صفت" را متوجه شوند. بدین معنا که در پاسخگویی به مقیاس اضطراب آشکار، باید آنها احساسات خودشان را در لحظه کنونی " زمان تکمیل فرم " و در پاسخگویی به مقیاس اضطراب پنهان، باید احساسات معمولی و غالب اوقاتشان را بیان نمایند. و جهت صداقت در پاسخگویی افراد به آزمون، باید به آزمودنی گفته شود که پاسخ های آنها به عنوان راز حفظ خواهد شد و بخصوص گفته شود که نتایج به آنها منعکس می گردد آنگاه پاسخ های آنها، به طور عینی و واقعی خواهد بود

ارزشیابی اضطراب آشکار می تواند برای هر موقعیت با فاصله زمانی که مد نظر پژوهشگر و یا متخصص بالینی باشد، بکار گرفته شود و در این نوع پژوهش ها بهتر است به شرکت کنندگان آموزش داده شود که احساس خود را در قسمت شروع پژوهش و یا بخش پایانی آن بیان نمایند. در پاسخگویی آزمودنیها به مقیاس اضطراب آشکار، تعدادی گزینه برای هر عبارت ارائه شده است که آزمودنیها باید گزینه ای را که به بهترین وجه، شدت احساس او را بیان می کند را انتخاب نماید. این گزینه ها عبارتند از:

۱. خیلی کم ۲. کم ۳. زیاد ۴. خیلی زیاد

در پاسخگویی به مقیاس اضطراب پنهان، آزمودنی ها باید گزینه ای را که نشان دهنده احساس معمولی و غالب اوقات آنها است را در مقیاسی چهار گزینه ای به شرح زیر انتخاب نمایند:



۰- تقریباً هرگز - ۱ گاهی اوقات - ۳ بیشتر اوقات - ۴ تقریباً همیشه

به هر کدام از عباراتِ آزمون STAI ، بر اساس پاسخ ارائه شده، وزنی بین ۰ تا ۴ تخصیص می یابد. نمره ۴ نشان دهنده حضور بالایی از اضطراب است، که ده عبارت مقیاس اضطراب آشکار و یازده عبارت مقیاس اضطراب پنهان ، بر این اساس نمره گذاری می شوند. برای نمره گذاری سایر عبارات، رتبه بالا برای هر عبارت، نشان دهنده عدم اضطراب است که ده عبارت اضطراب آشکار و نه عبارت مقیاس اضطراب پنهان را شامل می شود.

وزن های نمره گذاری، برای عباراتی که حضور اضطراب را نشان می دهند، همانند مواردی است که بر روی فرم آزمون سیاه شده است. وزن های نمره گذاری، برای عباراتی که عدم اضطراب را نشان می دهند، به صورت صورت معکوس است. به عبارت دیگر متناسب با عبارات، نمرات پاسخها به جای ۴-۳-۲-۱ به حالت ۱-۲-۳-۴-۳-۲-۱-۰ وزن داده می شوند.

عباراتی که نشان دهنده عدم وجود اضطراب هستند و در هنگام نمره گذاری به صورت معکوس وزن داده می شوند عبارتند از:

۱-۲-۵-۸-۱۰-۱۱-۱۵-۱۶-۱۹-۲۰: مقیاس اضطراب آشکار
۲۱-۲۳-۲۶-۲۷-۳۰-۳۳-۳۴-۳۶-۳۹: مقیاس اضطراب پنهان

برای به دست آوردن نمره فرد در هر کدام از دو مقیاس - با توجه به این نکته که برخی از عبارتها به صورت معکوس نمره گذاری می شوند - مجموع نمرات بیست عبارت هر مقیاس محاسبه می گردد. بنابراین نمرات هر کدام از دو مقیاس اضطراب آشکار و پنهان، می تواند در دامنه ای بین ۲۰-۸۰ قرار میگیرد.

ملاکهای تفسیری، جهت اضطراب آشکار و پنهان بر اساس پژوهش هنجاریابی آزمون اضطراب آشکار و پنهان به عبارت زیر می باشد .

اضطراب آشکار	اضطراب پنهان
میزان اضطراب از ۲۰-۳۱ اضطراب خفیف	میزان اضطراب از ۲۰-۳۱ اضطراب خفیف
میزان اضطراب از ۳۲-۴۲ اضطراب متوسط به پایین	میزان اضطراب از ۳۲-۴۲ اضطراب متوسط به پایین
میزان اضطراب از ۴۳-۵۳ اضطراب متوسط به بالا	میزان اضطراب از ۴۳-۵۳ اضطراب متوسط به بالا
میزان اضطراب از ۵۴-۶۴ اضطراب نسبتاً شدید	میزان اضطراب از ۵۳-۶۳ اضطراب نسبتاً شدید
میزان اضطراب از ۶۵-۷۵ اضطراب شدید	میزان اضطراب از ۶۳-۷۲ اضطراب شدید
میزان اضطراب از ۷۶ به بالا اضطراب بسیار شدید	میزان اضطراب از ۷۳ به بالا اضطراب بسیار شدید

میزان اضطراب از ۹۱ به بالا بسیار شدید

میزان اضطراب از ۹۳ به بالا بسیار شدید



هنجاریابی و محاسبه پایایی و روایی آزمون

مهرام در سال ۱۳۷۲ مطالعه ای جهت استاندارد سازی آزمون اشپیل برگر انجام داد. او ضریب پایایی آزمون را در دو گروه هنجار و ملاک به طور مجزا مورد بررسی قرار داد. میزان پایایی برای گروه هنجار (۶۰۰ نفر) در مقیاس اضطراب آشکار و پنهان بر اساس آلفای کرانباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۰۸۴ و ۰/۹۰۲۵ است. علاوه بر این، پایایی آزمون، از طریق نسبت واریانس / این میزان در گروه ملاک ۰/۳۱ (نفر) برابر با ۰/۹۰۸۴ و ۰/۹۰۲۵ ثابت شد. خطای استاندارد / نمرات حقیقی به واریانس مشاهده شده محاسبه، و مقدار آن در گروه هنجار ۷۴۳ محاسبه شد. همچنین همبستگی نمرات مشاهده شده با نمره حقیقی برابر با / اندازه گیری آزمون برابر با ۴/۶۴ محاسبه گردید ۱/۷۹۱ / و با نمرات خطا، برابر با ۱۳۴

علاوه بر این، مطالعه دارای روایی، از نوع ملاکی همزمان است. که جهت روایی، متناسب با حجم نمونه ملاک (۱۳۰ فرد مضطرب با تشخیص روان پزشک)، ۱۳۰ نفر از نمونه هنجار (با رعایت نسبت جنسیت و گروه‌های سنی اعضاء نمونه ملاک) به طور تصادفی انتخاب شدند و سپس جهت مطالعه روایی آزمون، میانگین های اضطراب آشکار و پنهان و بالاخره اضطراب مجموع در دو سطح ۰/۹۵ و ۰/۹۹ به صورت مجزا محاسبه شد که نتایج محاسبه اطمینان ۹۵ درصد و ۹۹ درصد معنادار بود. شاخص های هنجاری، به تفکیک مشاغل و مدارک، تحصیلی مختلف، در زمینه های اضطراب آشکار، پنهان و اضطراب مجموع از دیگر نتایج این پژوهش است. (ص ۱۰۹-۵۲)

همچنین پایایی این پرسشنامه در تحقیقات مختلف ۸۷ درصد محاسبه گردیده است (۳ ص ۷۶) کاظمی ملک محمودی (۱۳۸۲) و روحی (۱۳۸۴) نیز در مطالعه مقدماتی [۴] میزان پایایی آزمون اسپیلبرگر را به ترتیب ۸۹ و ۹۰ درصد محاسبه کردند. فهرست منابع:

۱. بهدانی فاطمه، سرگلزایی محمدرضا، قربانی اسماعیل. مطالعه ارتباط زندگی با افسردگی و اضطراب در دانشجویان سبزوار. اسرار - مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات درمانی سبزوار. سال هفتم. شماره ۲ تابستان ۱۳۷۹
۲. غباری بناب باقر. رابطه عفو و گذشت با میزان اضطراب در والدین کودکان استثنایی و عادی. مجلات حوزه و دانشگاه. شماره ۳۱
۳. روحی قنبر، رحمانی حسین، عبداللهی علی اکبر، محمودی غلامرضا. تاثیر موسیقی بر میزان اضطراب و برخی از متغیرهای فیزیولوژیک بیماران قبل از عمل جراحی شکم. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان. دوره هفتم. شماره ۰. بهار و تابستان ۱۳۸۴
۴. کاظمی ملک محمودی شیدا. بررسی تاثیر موسیقی بر میزان اضطراب کودکان سن مدرسه بستری ۰۳۱۰- در بیمارستان کودکان طالقانی گرگان ۱۳۸۱-۱۳۸۲