

مقیاس اضطراب وجودی گود



پرسشنامه استاندارد تحقیق

Madsg.com شبکه آموزشی پژوهشی مادسیج



- روایی و پایایی 
- تفسیر، کلید و تحلیل 
- مولفه و مدل پرسشنامه 
- تعاریف مفهومی و عملیاتی پرسشنامه 
- آموزش و راهنمایی وارد کردن پرسشنامه در spss 

دانلود سریع پس از پرداخت (اتوماتیک) 

پشتیبانی سریع و ۲۴ ساعته 
madsg.com@gmail.com

شبکه آموزشی پژوهشی ایران - مادسیج

مقیاس اضطراب وجودی گود

تهیه کنندگان:

Lawrence R. Good

Katherine C. Good

ترجمه:

دکتر حمزه گنجی

مقیاس اضطراب وجودی گود^۱

اضطراب وجودی

به نظر خودم، شخصی هستم که پیچیدگی کمتری دارم. تا زمانی که اعضای خانواده‌ام شاد و سالم‌اند، خودم درباره یک موضوع جالب کار می‌کنم، به کوهنوردی می‌روم، فوتبال بازی می‌کنم و با دوستان هستم و از زندگی رضایت دارم. از سه چهار سالگی به این طرف، درباره مفهوم زندگی یا موقعیت خودم فکر نکرده‌ام. به این علت که پاسخ سؤالات خود را پیدا کرده‌ام. به نظر من، این سؤالات جذابیت خود را از دست داده‌اند. این موضوع را به شما می‌گویم تا بفهمانم که درک مفهوم اضطراب وجودی برایم دشوار است.

بدون تردید این مفهوم برای برخی اشخاص مسأله است. همان طور که از روی هنجار متوجه می‌شوید، نتیجه متوسط در این مقیاس ۵ است، در حالی که در یکی از نمونه‌های ۲۰۰ نفری، برخی نتایج ۲۶ بوده است. به قول سازنده این مقیاس، اضطراب وجودی از ناامیدی، بیگانگی و احساس پوچی نشأت می‌گیرد. افرادی وجود دارند که واقعا از این اضطراب رنج می‌برند.

تعدادی از متخصصان بهداشت روانی طرفدار فلسفه اگزیستانسیالیسم (وجودگرایی)، در مورد اینکه چرا در نیمه دوم قرن بیستم تعداد زیادی از مردم به این نوع مشکلات گرفتار شده بودند، دلایلی ارائه می‌دهند. به نظر این متخصصان، تا جنگ جهانی دوم، دنیا نسبتا قابل پیش‌بینی بود، کودکان در خانواده‌های ثابت بزرگ می‌شدند و می‌دانستند که زندگی‌شان مثل زندگی والدین‌شان جریان خواهد یافت. هر نسلی امیدوار بود که سرنوشت خود را بهبود خواهد بخشید و مردم نقش خود را در زندگی تا اندازه‌ای خوب می‌شناختند. با این همه، در نیمه دوم قرن بیستم، تغییرات بسیار سریع صورت می‌گیرد. همان طور که روان‌شناس وجودگرا، جیمز بوگنتال^۲ تأیید کنید، سال‌های ۱۹۵۰ (پس از جنگ جهانی دوم) ازدیاد جمعیت را به دنبال

۱. Lawrence R. Good

۲. James Bugental

می‌آورند، سال‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ پشت سر می‌آیند و اعتصاب‌های دانشجویی تمام اروپا و آمریکا را فرا می‌گیرد و از نظر آزادی امیدهای فراوانی به همراه می‌آورد. سال‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ با سرعت سرسام‌آور تکنولوژی همراه می‌شود، تغییر برخی رژیم‌ها در سراسر دنیا و جنگ‌های پراکنده به وقوع می‌پیوندد. این تغییرات اجتماعی سریع و پایدار موجب می‌شوند که انسان‌ها نتوانند جایگاه خود را در دنیا تشخیص دهند. امروزه دنیای ما بسیار ناپایدار و نامطمئن شده است، باید راه‌های سازگاری با آن را کشف کنیم.

دکتر بوگنتال، به همراه سایر پژوهشگران، معتقد است که انسان‌ها می‌توانند، برای اضطراب وجودی، آمادگی‌های قبلی داشته باشند. آمادگی‌هایی که در طول سال‌ها، حتی در طول زندگی به حالت پنهان باقی می‌ماند و تنها بر اثر استرس‌های استثنایی تجلی می‌کند. او از خانم جوانی نام می‌برد که در دوره دبیرستان پیشرفت بسیار عالی داشت؛ پس از آنکه به دانشگاه بسیار مشهوری راه می‌یابد، متوجه می‌شود که مثل او دانشجویان با استعداد زیادی وجود دارند و در نتیجه تصویری که از خود داشت یک مرتبه نابود می‌شود. او دیگر نمی‌تواند بفهمد که جایگاهش کجاست. مورد دیگر به خانمی مربوط می‌شود که تا حوالی ۳۵ سالگی زندگی بسیار شادی داشت. او به خانواده مرفهی تعلق داشت و با مردی از طبقه خود ازدواج کرده بود که عاشقانه یکدیگر را دوست داشتند. زندگی این خانم بسیار کامل و پایدار بود، تا اینکه پسر بزرگ خود را در یک تصادف از دست می‌دهد. شدت افسردگی و ناراحتی او به قدری زیاد می‌شود که تنها با فقدان پسر توجیه نمی‌شود بلکه از آسیب‌پذیری او نیز نشأت می‌گیرد. او متوجه می‌شود که زندگی به همان صورتی که قبلاً تصور می‌کرد آسان نیست.

یکی از روان‌درمانگران بسیار مشهور، به نام سالواتور مدی^۱ از اشخاصی صحبت می‌کند که برای رنج بردن از اضطراب وجودی آمادگی دارند. بهترین کلمه برای تبیین این نوع اشخاص بدون تردید لابلگیری^۲ است. این اشخاص معتقدند که دنیا اصولاً بی‌معناست و هرچیزی که آنها انجام می‌دهند یا فکر می‌کنند که می‌توانند انجام دهند، در نفس خود بی‌ارزش یا بی‌فایده است. ویژگی بارز این اشخاص بی‌علاقه بودن و بی‌تفاوت بودن آنهاست. ممکن است آنها در دوره‌های

۱. Salvator Maddi

۲. Cynisme

کوتاه مدت افسرده شوند، دوره‌هایی که به همراه پیر شدن کمتر می‌شوند اما در مجموع احساس می‌کنند که از نظر هیجانی بی‌تفاوت شده‌اند. آنها نمی‌توانند مثل مردم از موقعیت‌های عادی زندگی لذت ببرند، مثلاً از نگاه کردن به غروب خورشید یا از مشاهده بازی‌های کودکان در پارک. این افراد نیروی کار کردن ندارند، با این همه معتقدند که فعالیت‌هایشان را آزادانه انتخاب نمی‌کنند. آنها کاری انجام می‌دهند که دیگران از آنها انتظار دارند و طوری عمل می‌کنند که از آن خلاص شوند. دکتر مدی معتقد است که در اجتماع ما تعداد زیادی از اشخاص به همین صورت هستند.

حال این سؤال مطرح است که اگر در مقیاس اضطراب وجودی نمره بالایی به دست آورید یا مطالب بالا در مورد شما مصداق داشته باشد، چه باید بکنید؟ پاسخ گویی به این سؤال کار دشواری است. بر خلاف کسانی که اکثر مکتب‌های روان‌درمانی را به کار می‌برند، درمانگران وجودی، برای کسانی که از این دشواری رنج می‌برند، کتاب راهنما یا کاربردی ننوشته‌اند. در واقع، به نظر بوگنتال، این نوع درمان «طولانی دشوار آزار دهنده» است. در این درمان، برای مردمی که می‌خواهند جای خود را در دنیا پیدا کنند، کلمات تشویق آمیز وجود ندارد.

از آثار فلاسفه وجودگرا دو موضوع استنباط می‌شود که می‌توانند به ما کمک کنند تا آن را خوب درک کنیم. در درجه اول، آنها بر این باورند که افراد سالم به صورت انتزاعی، سمبلیک و خیال پردازانه می‌اندیشند نه عینی و مادی. در واقع، اکثر این پژوهشگران، اجتماع مادی را مسئول بخش عظیمی از اضطراب وجود می‌دانند (با این همه، می‌توان پرسید که چرا درمان وجودی، در حالی که طرفدارانش مادیات را به شدت تحقیر می‌کنند، این همه پر هزینه است؟) در درجه دوم درمانگران وجودگرا اهمیت «آگاهی از تجربه‌آنی» را مورد توجه قرار می‌دهند. به نظر من باید خیلی «عینی» بود تا دقیقاً فهمید که منظور چیست، اما ظاهراً منظور این است که مردم باید ارزش و اهمیت آنچه را که در هر زمان خارج انجام می‌دهند بدانند. تعداد زیادی از مردم با امید به آینده زندگی می‌کنند. مثلاً ما امروز سخت درس می‌خوانیم تا پس از پایان تحصیلات بتوانیم درآمد خوبی داشته باشیم و از زندگی لذت ببریم. بعد وقتی تحصیلات به پایان رسید و شغل خوبی هم به دست آوردیم، پس انداز می‌کنیم تا در سال‌های بعد ازدواج کنیم. پس از ازدواج باز پس انداز می‌کنیم تا بتوانیم خانه بخریم و هزینه تحصیل فرزندان را

داشته باشیم.

اما هرگز این موقعیت برای ما پیش نمی‌آید یا خودمان پیش نمی‌آوریم که قدر لحظه‌های زندگی را بدانیم و از آنها به بهترین شیوه لذت ببریم. باید زندگی را زندگی کرد نه اینکه برنامه‌ریزی کرد. اگر من نسبت به اضطراب وجودی بدبین هستم (امیدوارم که بدبین باشم) به این علت است که این دیدگاه بر خلاف آنچه طرفدارانش می‌خواهند بقبولانند، نوعی نظام فکری است نه نوعی علم واقعی. به رغم بدبینی، به ارزش مفهوم اضطراب وجودی اعتقاد دارم. می‌توان آن را در افرادی که معنای ظاهری زندگی برای آنها از بین رفته است، یا قهرمان ورزشی که می‌تواند آسیب وارده را تحمل کند اما کارش را کنار می‌گذارد، آشکارا تشخیص داد. توانایی انجام دادن کارهای مختلف به طور همزمان، شیوه خوبی برای استقرار زندگی نیست. همه باید به هر یک از فعالیت‌های خود، هر اندازه هم پیش پا افتاده باشد، معنا بدهیم و برای آن ارزش قائل شویم. از کارگری ساده تا کسب تخصص و رسیدن به سطوح بالای قدرت، همه در نفس خود ارزش دارند و بیشتر ما هستیم که باید به آنها ارزش قائل شویم. حتی در اواخر عمر نیز می‌توان با مشاهده رشد فرزندان، نوه‌ها و پرستاری از یک بیمار به زندگی معنا داد.

پاسخ‌ها

ص	۲۵	ص	۱۷	ص	۹	ص	۱
ص	۲۶	غ	۱۸	ص	۱۰	ص	۲
ص	۲۷	ص	۱۹	ص	۱۱	غ	۳
ص	۲۸	ص	۲۰	ص	۱۲	ص	۴
ص	۲۹	ص	۲۱	ص	۱۳	ص	۵
ص	۳۰	غ	۲۲	ص	۱۴	ص	۶
ص	۳۱	ص	۲۳	غ	۱۵	غ	۷
غ	۳۲	ص	۲۴	ص	۱۶	ص	۸

مقایسه نتایج خود با دیگران (هنجارها)

درصدها	نتایج
۱۵	۰
۳۰	۲
۵۰	۵
۷۰	۸
۸۵	۱۰

دستورالعمل

هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید. اگر جمله با آنچه احساس می‌کنید یا با آنچه باور دارید مطابقت کرد، در خانه صحیح علامت X بزنید. اما اگر با آنچه احساس می‌کنید یا باور دارید مطابقت نکرد در خانه غلط علامت ضربدر بگذارید.

ص	غ	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱. اغلب این احساس را دارم که زندگی خیلی معنا ندارد یا اصلا بی‌معناست.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲. در اکثر مواقع، نسبت به آنچه در اطراف من اتفاق می‌افتد، بی‌تفاوت می‌شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳. زندگی را اغلب دست و پاگیر و مملو از مبارزه‌طلبی تصور می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴. اغلب احساس می‌کنم که کارهای من ارزش کمی دارند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵. اغلب این احساس به من دست می‌دهد که فقط زنده‌ام نه اینکه واقعا زندگی می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶. به طور کلی معتقدم که بحث کردن با دیگران بی‌فایده است، زیرا واقعا نمی‌فهمند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷. احساس می‌کنم که زندگی بیشتر از دیگران امکانات در اختیار من می‌گذارد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸. به نظر می‌رسد که فعالیت‌های روزانه من - اندازه زیادی بی‌هدف است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۹. در کل وقتی به آینده می‌اندیشم احساس افسردگی می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۰. کاری را که واقعا دوست داشتم هرگز از دست نداده‌ام.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۱. آنچه احساس می‌کنم به نظر نمی‌رسد که برای دیگران معنا داشته باشد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲. سیاست را نسبتا موضوع پوچی می‌دانم.

ص	غ	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۳. به نظر من تلاش برای متقاعد کردن مردم بی‌فایده است.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۴. اغلب این احساس را دارم که کمتر امیدوارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۵. به نظر من زندگی معنا دارد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۶. ارزشی که دیگران برای امور قائل می‌شوند من هرگز قائل نمی‌شوم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۷. به طور کلی احساس می‌کنم که هر اندازه هم تلاش بکنم به جایی نخواهم رسید.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۸. بیشتر از دیگران معتقد هستم که زندگی معنا دارد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۹. به آنچه می‌خوانم یا مطالعه می‌کنم، اغلب خیلی علاقه نشان نمی‌دهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۰. در گذشته من چیزی وجود ندارد که زحمت یادآوری کردن را داشته باشد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۱. احساس می‌کنم که زندگی من برای دیگران خیلی اهمیت ندارد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۲. همیشه چیزی وجود دارد که واقعا دوست داشته باشم آن را انجام دهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۳. احساس می‌کنم چیزهای کمی وجود دارد که ارزش دنبال کردن در بلندمدت را داشته باشد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۴. به نظر می‌رسد که زندگی من نسبتا بی‌معناست.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۵. برای من دشوار است که واقعا چیزی را باور کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۶. تمام کسانی را که می‌شناسم تقریبا زندگی پوچی دارند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۷. به طور کلی آنچه انجام می‌دهم نسبتا بی‌معناست.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۸. به طور کلی نمی‌دانم برای چه خلق شده‌ام.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۹. در زندگی هدف مهمی ندارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۰. تا اندازه زیادی خودم را در زندگی تنها احساس می‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۱. در وجود خود احساس مسئولیت نسبت به دیگران مشاهده نمی‌کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۲. به نظر خودم آدم تولید کننده‌ای هستم.

منابع

۱. ارزشیابی شخصیت (پرسشنامه)، دکتر حمزه گنجی، بهار ۱۳۸۴، تهران: نشر ساوالان.
2. Lawrence R. Good & Katherine C. Good, "A Preliminary Measure of Existential Anxiety", Psychological Reports, 1974, p. 34, 72 – 74.