

بررسی اعتبار و پایایی «سومین نسخه تجدیدنظر شده مقیاس عاطفه خودآگاهی برای بزرگسالان» (TOSCA-3)

نویسندگان: دکتر رسول روشن چسلی¹، مهدیه عطری فرد² و ثنا نوری مقدم³

1. استادیار دانشگاه شاهد
2. دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس
3. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه تهران

چکیده

هدف اساسی پژوهش حاضر، واری اعتبار و پایایی «سومین نسخه تجدیدنظر شده مقیاس عاطفه خودآگاهی برای بزرگسالان» (TOSCA-3) است. بدین خاطر با اجرای مقیاس بر روی 404 دانشجوی پایایی ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ و میانگین همبستگی بین آیتمها محاسبه گردید. همچنین پایایی ابزار با استفاده از محاسبه ضریب پایایی به روش بازآزمایی (با فاصله یک هفته) بر روی 70 دانشجو که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده بودند بررسی شد. به منظور واری اعتبار سازه TOSCA-3 نیز، همبستگی گشتاوری پیرسون بین نمرات خرده مقیاس‌های TOSCA-3 با خرده مقیاس‌های GHQ-28 بر روی 56 دانشجو محاسبه شد. نتایج این تحلیل‌ها حاکی از اعتبار و پایایی مناسب سه خرده مقیاس شرم، گناه، برونی‌سازی و پایایی قابل قبول خرده مقیاس‌های بی‌تفاوتی، غرور آلفا و غرور بتا است. البته با توجه به این‌که در مطالعه حاضر فقط از یک شیوه و از یک ابزار برای سنجش اعتبار خرده مقیاس‌های TOSCA-3 استفاده شده است، مطالعات آتی برای واری بیشتر اعتبار این خرده مقیاس‌ها با استفاده از روش‌های مختلف پیشنهاد می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: «سومین نسخه تجدیدنظر شده مقیاس عاطفه خودآگاهی برای بزرگسالان» (TOSCA-3)، پایایی و اعتبار

25.....

1386.....

انسان به عنوان گشتالتی زیستی، روان شناختی و اجتماعی، هیجان‌های خوشایند و ناخوشایند متعددی را در فرآیند زندگی تجربه می‌کند. چه، عدم وجود این هیجان‌ها، فعالیت‌های انسان را با بی معنایی مواجهه می‌کند؛ معنایی که گاه انگیزش گام‌های بعدی تلاش‌های وی را میسر می‌سازد.

از بین تمام هیجان‌ها، دو هیجان منفی که رابطه تنگاتنگی با هم دارند، هیجان‌های شرم (Shame) و گناه (Guilt) می‌باشند که به رغم ارتباط تنگاتنگشان، تفاوت زیادی در ارتباط با سازه‌های مختلف با هم دارند. احساس‌های شرم و گناه، هیجان‌های نیرومند انسانی هستند که دارای کارکردهای مهمی هم در سطوح فردی و هم در سطوح ارتباطی هستند. این دو احساس، هم هیجان‌های خودآگاهی و هم هیجان‌های اخلاقی هستند. از اینرو جزء هیجان‌های خودآگاهی هستند که طی آن‌ها، «خود» (Self)، درگیر ارزیابی «خود» است و بدین سبب در زمره هیجان‌های اخلاقی محسوب می‌شوند که احتمالاً نقش کلیدی را در پرورش رفتار اخلاقی ایفا می‌کنند [1].

در کنار تعاریف و پایه‌های نظری که از دیدگاه‌های روان تحلیل‌گری، انسان‌شناسی و پدیدارشناختی از احساسات شرم و گناه صورت گرفته است، جدیدترین تبیین از این دو هیجان که بیش از همه مورد پذیرش قرار گرفته است، مفهوم‌سازی لویز (Lewis, H. B.) [2] است. وی در مفهوم‌سازی مجدد از این دو احساس اعلام می‌دارد که در مقابل تخطی یا خطا، احساس شرم، هیجان عمیقاً دردناکی است که با احساس کهنتری و عدم پاداش و ناتوانی همراه است و فرد را به سمت پنهان شدن و گریز سوق می‌دهد. در این تجربه هیجانی، «خود» فرد، کانون ارزیابی است. افراد مستعد به صفت شرم (Proneness to shame) نیز، هنگام رویارویی با تعارض‌های بین فردی، یکی از دو راهبرد پرخاشگری فعال یا اجتناب فعل‌پذیر را انتخاب می‌کنند و یا از نظر رفتاری به گونه‌ای احساس بازدارنده می‌کنند و این در

حالی است که احساس گناه، هیجانی کم‌تر تکان دهنده و دردناک است، فرد را به سمت اعتراف، جبران و عذرخواهی هدایت می‌کند و مستعد بودن به صفت گناه (Proneness to guilt) نیز با شیوه‌های سازنده مهارپذیر خشم ارتباط دارد. ضمناً در تجربه این هیجان، رفتار فرد، مرکز توجه است.

علاوه بر رویکردهای نظری، مطالعات تجربی نیز به تمایز دو هیجان شرم و گناه در ارتباط با مفاهیم مختلف پرداخته‌اند که از آن جمله می‌توان به سبک‌های اسنادی درگیر در تجربه این دو هیجان [1 و 3]، تمایز رابطه احساس شرم و گناه با هشیاری عمومی و اضطراب اجتماعی [4]، تفاوت رابطه این دو احساس با باورهای افراد در مورد خودشان [1]، ناهماهنگی‌های خود که به اشکال متفاوتی در احساس‌های شرم و گناه تجربه می‌شود [5]، رابطه متمایز احساس شرم و گناه با جنبه‌های آسیب شناختی و سالم خودشیفتگی [6]، تأثیر متفاوت این دو احساس بر همدلی و روابط بین فردی [7]، تمایز رابطه احساس شرم و گناه با پرخاشگری [1] و جنبه سازش یافته و سازش‌نیافته احساس شرم و گناه در سطح درون فردی / بین فردی [8] اشاره کرد. مرور پیشینه پژوهشی درباره نقش احساس‌های شرم و گناه در آسیب‌شناسی روانی و رابطه آن‌ها با نشانه‌های روان‌شناختی نیز، بیانگر ارتباط مثبت معنادار احساس شرم با اضطراب، افسردگی، سبک اسنادی افسرده‌ساز، وسواس فکری- عملی، هراس، خشم، روان‌آزرده‌گرایی و عدم ارتباط معنادار احساس گناه با این موارد است [1، 3، 6، 8 و 9]. البته لازم به ذکر است که هر دو این احساسات مانند هر پدیده دیگری دارای جنبه‌های سازش یافته و سازش‌نیافته هستند، ولی آنچه تا به اکنون در مباحث نظری روان‌شناختی مبنای مطالعات تجربی بوده است، کارکرد سازش‌نیافته احساس شرم می‌باشد [8]، به طوری که نتیجه این مطالعات حاکی از آن است که در ارتباط با سازش یافتگی شخصیت، مستعد بودن به صفت شرم بیش‌تر از مستعد بودن به

صفت گناه، با الگوهای سازش نایافته مرتبط است [10] و تبیین لوت واک (Lutwak, N.) و همکاران [11] بیسانگر آن است که احساس گناه کم‌تر از احساس شرم تهدید کننده است. لذا با توجه به نقش متمایز این دو هیجان در سازگاری/ناسازگاری شخصیت، مخصوصاً مستعد بودن به صفت شرم در اختلالات روانی و تلاش به منظور اعمال مداخلات درمانی مناسب جهت تعدیل احساس شرم و رفع مشکلات درون/بین فردی، لزوم ارزیابی و سنجش صحیح این عواطف مطرح می‌گردد. بدین منظور تعداد زیادی از تکنیک‌های سنجش ایجاد شده اند. این ابزارها از لحاظ ساختار به‌طور اساسی متفاوت هستند؛ به طوری که تمایزهای مفهومی کاملاً مختلف، شیوه‌های متفاوت سنجش مستعد بودن به صفت شرم و گناه را به وجود آورده است. در این ارتباط می‌توان به سه دسته از مقیاس‌ها اشاره کرد: دسته اول شامل مقیاس‌هایی است که دربرگیرنده موقعیت‌هایی هستند که احساس شرم را در مقابل احساس گناه فرامشی خوانند (shame-versus guilt-inducing situations)، دسته دوم، چک لیست صفات کلی (global adjective checklist) است که با استفاده از آن پاسخ دهندگان ارزیابی می‌کنند که هر صفتی، چگونه «خود» آن‌ها را توصیف می‌کند و با چه شدتی این احساسات را تجربه می‌کنند و در آخر، اندازه‌گیری‌های مبتنی بر سناریو (Scenario-Based Measures) که سومی شیوه سنجش مستعد بودن به صفت شرم و گناه است. در مقیاس‌هایی که مبتنی بر سناریو هستند، یک مجموعه از موقعیت‌های روزمره معمول ارائه می‌شود، به دنبال هر سناریو، توصیف‌های پدیدارشناختی مختصری ارائه می‌شود که به یک موقعیت مشخص در ارتباط با احساس‌های شرم و گناه مربوط است. سناریوهای مختلف، خصیصه‌های رفتاری، شناختی و عاطفی مرتبط با این دو احساس را بدون اتکا به اصطلاحات احساس شرم و گناه که ممکن است افراد غیرمتخصص و غیرحرفه‌ای را به اشتباه بیاندازد، به

تصویر می‌کشاند. در این مقیاس‌ها، پاسخ دهندگان، پاسخ‌های احتمالی خود را به یک موقعیت مفروض که در این مقیاس‌ها ارائه می‌شود، در یک مقیاس 5 درجه‌ای لیکرتی درجه بندی می‌کنند، زیرا بعضی پاسخ‌دهندگان ممکن است در یک آن، هم احساس گناه و هم احساس شرم را تجربه کنند. لازم به ذکر است که مزیت روش اندازه‌گیری مبتنی بر سناریو بر دسته اول مقیاس‌ها این است که در دسته اول، تمایز بین موقعیت‌هاست که احساس شرم یا گناه را فرامشی خوانند درحالی‌که در روش اندازه‌گیری مبتنی بر سناریو، تمایز بین موقعیت‌ها مطرح نیست بلکه یک موقعیت فرضی می‌تواند احساس‌های شرم، گناه و یا هر دو را فراخواند، بنابراین واکنش پدیدارشناختی پاسخ‌دهنده مطرح است. امتیاز روش اندازه‌گیری مبتنی بر سناریو بر دسته دوم مقیاس‌ها نیز این است که در پاسخ دهندگان، پاسخ‌های دفاعی را کم‌تر برمی‌انگیزاند [1].

از جمله مقیاس‌های مبتنی بر سناریو «سومین نسخه تجدید نظر شده مقیاس عاطفه خودآگاهی برای بزرگسالان» (TOSCA-3) (Test of Self-Conscious Affect-3) است. فرم اولیه این مقیاس با عنوان پرسشنامه «اسناد و عاطفه خودآگاهی» (SCAAI) (Self-Conscious Affect and Attribution Inventory) توسط تانجنی (Tangeney, J. P.) و همکاران [12] ساخته شده که برای دانشجویان مورد استفاده قرار می‌گرفت. این مقیاس از 13 موقعیت تشکیل شده که معمولاً توسط دانشجویان تجربه می‌شود و هر کدام توسط چندین پاسخ احتمالی دنبال می‌گردد. پاسخ‌های سناریوهای مختلف، ویژگی‌های عاطفی، شناختی و رفتاری مرتبط با مستعد بودن به صفت شرم و گناه را به تصویر می‌کشند. همچنین، آیتم‌هایی را شامل می‌شوند که برونی‌سازی (Externalization) احساس شرم، بی‌تفاوتی (Detachment)، غرور نسبت به خود (غرور آلفا) (Alpha pride) و غرور نسبت به رفتار (غرور بتا) (Beta pride) را می‌سنجند. بعد از آن، نسخه‌های مختلف مقیاس عاطفه خودآگاهی

(TOSCA) (Test of Self-Conscious Affect) با عناوین TOSCA، TOSCA-2، و TOSCA-3 توسط تانجینی و همکاران [13، 14 و 15] ساخته شد که مربوط به بزرگسالان است و موقعیت‌های مختلفی را در برمی‌گیرد که در زندگی روزمره ممکن است پیش آید. آخرین نسخه که TOSCA-3 است، شامل 16 سناریو است که 10 سناریو، مثبت و 5 سناریو، منفی است. در این نسخه، مقیاس گناه سازش‌نایافته در نسخه‌های قبلی، به علت مشکلات اعتبار تشخیصی حذف شده است. همچنین سئوالات مربوط به خرده مقیاس‌های غرور آلفا (غرور نسبت به خود) و غرور بتا (غرور نسبت به رفتار) نیز کاهش یافته است.

نظر به این‌که استفاده از یک ابزار، با اهداف پژوهشی و بالینی، مستلزم واریسی و ویژگی‌های روان‌سنجی آن ابزار در جمعیت موردنظر است و با توجه به ترجمه گسترده TOSCA به زبان‌های ایتالیایی، فرانسوی، آلمانی، سوئدی، یهودی (عبری) و مجارستانی [1]، علاقه فزاینده‌ای به واریسی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم‌های مختلف TOSCA مشاهده می‌شود که در این‌جا به گزارش‌های مربوط به TOSCA-3 می‌پردازیم.

در خصوص پایایی (TOSCA-3 Reliability)، تانجینی و درینگ (Dearing, R. L.) [1] اظهار می‌دارند که در

اندازه‌گیری احساسات شرم و گناه، مقیاس‌های مبتنی بر سناریو نسبت به چک لیست صفات کلی، برآورد پایین‌تری از پایایی دارند، آن‌هم به علت واریانس موقعیتی است که در این رویکرد مطرح می‌شود. به عبارت دیگر، آیت‌های یک مقیاس فرضی، یک واریانس مشترکی دارند که از سازه روانشناختی مورد نظر ناشی می‌شود، ولی هر آیت‌م نیز شامل واریانس واریانس منحصر به فردی است که به سناریوی خودش مربوط است. چنین چیزی باعث برآورد پایینی از پایایی می‌شود. به هر حال، گزارش تانجینی و درینگ [1] در مورد پایایی TOSCA-3، بر روی سه نمونه دانشجویی

مختلف حاکی از آن است که آلفای کرونباخ خرده مقیاس مستعد بودن به صفت شرم 0/76 تا 0/88، خرده مقیاس مستعد بودن به صفت گناه 0/70 تا 0/83، خرده مقیاس برونی‌سازی 0/66 تا 0/80، خرده مقیاس بی‌تفاوتی 0/60 تا 0/70، خرده مقیاس غرور آلفا 0/41 تا 0/72 و خرده مقیاس غرور بتا 0/51 تا 0/72 است.

در ارتباط با اعتبار (TOSCA-3 Validity) گزارش‌های کمی [1] ارائه شده است و اکثر گزارش‌ها [6، 8 و 9] به TOSCA مربوط می‌شود ولی به طور کلی، مطالعاتی [1، 6، 8 و 9] که به بررسی اعتبار سازه خرده مقیاس‌های TOSCA یا TOSCA-3 با پرسشنامه‌هایی از جمله «چک لیست نشانگان هاپکینز» (Hopkins Symptom Checklist)، «نسخه تجدیدنظر شده چک لیست نشانگان 90 سئوالی» (SCL-90-R)، پرسشنامه افسردگی بک (BDI)، روان‌آزرده‌گرایی (EPQ-R) (Eysenk Personality Questionnaire-Revised)، عزت نفس روزنبرگ (Rosenberg Self-esteem Scale)، مقیاس استرس ادراک شده (Perceived Stress Scale)، مقیاس سلامت معنوی (Spiritual Well-being Scale) پرداخته‌اند، گزارش می‌کنند که TOSCA و TOSCA-3، احساس شرم سازش‌نایافته و احساس گناه سازش‌یافته را می‌سنجد. بنابراین مطابق این مطالعات [1، 6، 8 و 9]، احساس شرم با شاخص‌های آسیب‌شناختی ارتباط معنادار دارد، درحالی‌که ارتباط احساس گناه با این شاخص‌ها ناچیز یا غیرمعنادار است. به طور مثال، اگرچه مطالعه وین (Woine, S. L.) و همکاران [9]، بر روی TOSCA انجام شده است، ولی نتایج آن ضمن تأیید اعتبار TOSCA، نشان دهنده اعتبار بالای خرده مقیاس‌های مستعد بودن به صفت شرم، مستعد بودن به صفت گناه و برونی‌سازی و اعتبار پایین خرده مقیاس‌های بی‌تفاوتی، غرور آلفا و غرور بتا است. به عبارت دیگر در این مطالعه [9] مطابق پیشینه پژوهشی

خرده مقیاس غرور آلفا 0/41 تا 0/72 و خرده مقیاس غرور بتا 0/51 تا 0/72 است.

در ارتباط با اعتبار TOSCA-3 گزارش‌های کمی [1] ارائه شده است و اکثر گزارش‌ها [6، 8 و 9] به TOSCA مربوط می‌شود ولی به‌طور کلی، مطالعاتی [1، 8، 6 و 9] که به بررسی اعتبار سازه خرده مقیاس‌های TOSCA یا TOSCA-3 پرداخته‌اند، از پرسشنامه‌هایی مثل «نسخه تجدید نظر شده چک لیست نشانگان 90 سئوالی» (SCL-90-R)، پرسشنامه افسردگی بک (BDI) [1]، «چک لیست نشانگان هاپکینز» (Hopkins Symptom Checklist) (فرم اولیه SCL-90-R)، روان‌آزرده گرایسی (Eysenk Personality Questionnaire- Revised) (EPQ-R)، عزت نفس روزنبرگ (Rosenberg Self-esteem Scale)، مقیاس استرس ادراک شده (Perceived Stress Scale)، مقیاس سلامت معنوی (Spiritual Well-being Scale) [9] و ... استفاده کرده‌اند که تقریباً همگی به نوعی با سلامت روان و شاخص‌های آسیب‌شناختی روانی سر و کار دارند. این مطالعات [1، 8، 6 و 9] گزارش می‌کنند که TOSCA و TOSCA-3، احساس شرم سازش نیافته و احساس گناه سازش یافته را می‌سنجد. بنابراین مطابق

این مطالعات، احساس شرم با شاخص‌های آسیب‌شناختی ارتباط معنادار دارد، درحالی که ارتباط احساس گناه با این شاخص‌ها ناچیز یا غیرمعنادار است. به طور مثال، اگرچه مطالعه وین (Woine, S. L. و همکاران [9]) بر روی TOSCA انجام شده است، ولی نتایج آن ضمن تأیید اعتبار TOSCA، نشان دهنده اعتبار بالای خرده مقیاس‌های مستعد بودن به صفت شرم، مستعد بودن به صفت گناه و برونی‌سازی و اعتبار پایین خرده مقیاس‌های بی‌تفاوتی، غرور آلفا و غرور بتا است. به عبارت دیگر در این مطالعه [9] مطابق پیشینه پژوهشی که به آن اشاره شد، مستعد بودن به صفت شرم و برونی‌سازی با شاخص‌های آسیب‌شناسی روانی ارتباط مثبت معنادار و مستعد بودن به صفت گناه با این شاخص‌ها ارتباط ناچیز یا غیرمعنادار دارد و با وجود این که بی‌تفاوتی، یکی از واکنش‌های احتمالی به احساس شرم است، ولی این خرده مقیاس رابطه معناداری را با شاخص‌های مذکور نشان نداده است. همچنین، غرور آلفا و غرور بتا که از واکنش‌های مخالف احساس شرم هستند نیز ارتباط منفی معناداری را (به غیر از یک مورد) با این شاخص‌ها نشان نداده‌اند (جدول 1).

جدول 1: همبستگی خرده مقیاس‌های TOSCA با خرده مقیاس‌های چک لیست نشانگان هاپکینز (مطالعه وین و همکاران، [9])

اضطراب	افسردگی	حساسیت بین فردی	وسواس فکری- عملی	بدنی سازی	چک لیست نشانگان هاپکینز TOSCA
0/34***	0/44***	0/43***	0/37***	0/25***	مستعد بودن به صفت شرم
0/03	0/12	0/10	0/13*	0/00	مستعد بودن به صفت گناه
0/21***	0/21***	0/20***	0/16**	0/23***	برونی سازی
-0/08	-0/02	-0/02	-0/09	0/04	بی تفاوتی
-0/14**	0/00	0/01	0/03	-0/02	غرور آلفا
-0/18***	-0/09	-0/08	-0/08	-0/04	غرور بتا

*p<0/05 **p<0/01 ***p<0/001

لازم به ذکر است که تانجنی و درینگ [1] نیز به همبستگی معنادار و مثبت بین خرده مقیاس مستعد بودن به صفت شرم در TOSCA-3 با نه بعد SCL-90-R (بین

r = 0/20 تا r = 0/40 و p<0/001) و همبستگی مثبت غیرمعنادار یا منفی معنادار بین خرده مقیاس مستعد بودن به صفت گناه در TOSCA-3 با نه بعد SCL-90-R (بین

28-GHQ توسط گلدبرگ (Goldberg, D. P.) در 1979 تنظیم گردیده است. پرسشنامه یاد شده دارای پرسش‌هایی است که از پایین‌ترین سطوح نشانه‌های مرضی مشترک که در اختلال‌های روانی وجود دارند، تشکیل شده است بدین‌سان قادر است بیماران روانی

نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، نارساکنش‌وری اجتماعی و افسردگی به ترتیب 0/60، 0/68، 0/57، 0/58 و به‌دست آمد. اعتبار هم‌زمان کل پرسشنامه براساس همبستگی آزمون میدلسکس (M.H.Q.) (Middlesex Hoepital Questionnaire) 0/55 و اعتبار سازه خرده مقیاس‌های مذکور با آزمون میدلسکس نیز به ترتیب 0/76، 0/87، 0/72 و 0/80 است که همگی معنادار بوده‌اند.

را در یک طبقه‌بندی کلی از افراد غیر بیمار جدا سازد. فرم 28 سئوالی آن، دارای چهار خرده مقیاس است که عبارتند از: نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، نارسا کنش‌وری اجتماعی، و افسردگی. هرکدام از خرده مقیاس‌ها دارای 7 سئوال می‌باشند [19]. علاوه بر دادستان [19] ترجمه‌های دیگری نیز از این پرسشنامه صورت گرفته است [ر. ک. 20]. در پژوهش تقوی [21] ضریب پایایی به روش بازآزمایی برای کل پرسشنامه 0/72 و برای خرده آزمون‌های

جدول 2: شاخص‌های توصیفی مربوط به خرده مقیاس‌های TOSCA-3 (n=404)

شاخص	میانگین	انحراف معیار	میان	نما	کمینه	بیشینه
آزمودنی	خرده مقیاس					
دختر	مستعد بودن به صفت شرم	39/77	9/33	40	46	22
	مستعد بودن به صفت گناه	63/62	6/63	64	68	44
	برونی سازی	40/34	8/10	40	41	19
	بی تفاوتی	36/29	6/09	36	36	17
	غرور آلفا	19/88	3/1	20	20	13
	غرور بتا	19/99	2/99	20	21	11
پسر	مستعد بودن به صفت شرم	39/59	11/05	38	29	19
	مستعد بودن به صفت گناه	61/50	7/12	62	63	39
	برونی سازی	41/67	9/56	41	48	16
	بی تفاوتی	37/23	6/91	38	39	17
	غرور آلفا	19/96	2/99	20	20	12
	غرور بتا	20/23	2/80	20	20	13
کل	مستعد بودن به صفت شرم	39/82	10/24	39/9	46	19
	مستعد بودن به صفت گناه	62/68	6/95	63	62	39
	برونی سازی	41/09	8/87	41	41	16
	بی تفاوتی	36/78	6/51	37	35	17
	غرور آلفا	19/94	3/04	20	20	12
	غرور بتا	20/12	2/88	20	20	11

نتایج

یافته‌های توصیفی: یافته‌های توصیفی مربوط به TOSCA-3 در جدول 2 ارائه شده است. نتایج جدول 2 نشان می‌دهد که میانگین خرده مقیاس‌های مستعد بودن به صفت شرم و گناه در آزمودنی‌های دختر بالاتر از آزمودنی‌های پسر و خرده مقیاس‌های میانگین برونی

وارسی انسجام درونی پرسشنامه سلامت روان به‌طور کلی و در خرده مقیاس‌های نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، نارساکنش‌وری اجتماعی و افسردگی، به ترتیب برابر 0/89، 0/67، 0/82، 0/72 و 0/79 بوده است.

سازی، بی تفاوتی، غرور آلفا و بتا در آزمودنی‌های پسر بالاتر از آزمودنی‌های دختر است و در مجموع نیز، میانگین خرده مقیاس گناه از سایر خرده مقیاس‌های دیگر بالاتر است.

یافته‌های پایایی

نتایج محاسبات پایایی در جدول 3 ارائه شده است. همان‌طور که یافته‌های جدول 3 نشان می‌دهد، تنها دو خرده مقیاس مستعد بودن به صفت شرم و برونی‌سازی، آلفای کرونباخ مناسبی را نشان می‌دهند (یعنی بزرگ‌تر از 0/70) [22] و البته آلفای کرونباخ دو خرده مقیاس مستعد بودن به صفت گناه و بی تفاوتی نیز، از سطح توصیه شده برای مقایسه‌های گروهی بالاتر است (یعنی بزرگ‌تر از 0/50) [23]. با توجه به اینکه خرده مقیاس‌های غرور آلفا

و غرور بتا، هرکدام شامل 5 ماده است و ضریب آلفا نیز تحت تأثیر طول مقیاس قرار دارد، از شاخص آماری مناسب تری برای ارزیابی ثبات درونی استفاده کرده ایم؛ این شاخص، که میانگین همبستگی بین آیتمی نام دارد، همانند ضریب آلفا، شاخصی از همگنی آیتم‌ها را ارائه می‌کند، ولی تحت تأثیر طول مقیاس قرار نمی‌گیرد [24]. براساس توصیه کاکس (Cox, B.G.) و فرگوسن (Ferguson, E.) [24] و فرگوسن و دانیل (Daniel, E.) [25]، دامنه قابل قبول این شاخص بین 0/10 تا 0/50 است، که مطابق آن و همان‌طور که جدول 2 نشان می‌دهد دامنه ضریب همسانی درونی تمام خرده مقیاس‌ها قابل قبول است. همبستگی گشتاوری پیرسون بین ارزیابی‌های زمان اول و دوم (با فاصله یک هفته) برای 6 خرده مقیاس محاسبه شد و همان‌طور که جدول فوق نشان می‌دهد این ضرایب معنادار می‌باشد.

یافته‌های اعتبار سازه

نتایج محاسبات اعتبار سازه در جدول 4 ارائه شده است.

جدول 4 نشان می‌دهد که بین خرده مقیاس مستعد بودن به صفت شرم با نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، نارساکنش‌وری اجتماعی و نمره کل GHQ-28، خرده مقیاس مستعد بودن به صفت گناه با نشانه‌های بدنی، نارساکنش‌وری اجتماعی و نمره کل GHQ-28، خرده مقیاس برونی‌سازی با نشانه‌های بدنی، اضطراب و

جدول 3: نتایج مربوط به همسانی درونی و دوبار اجرای پرسشنامه TOSCA-3

شاخص	میانگین (انحراف معیار)	آلفای کرونباخ	میانگین همبستگی بین آیتمی	ضریب باز آزمایی با فاصله یک هفته
مستعد بودن به صفت شرم	39/28 (10/23)	0/78	0/20	$r=0/64$, $p=0/0001$
مستعد بودن به صفت گناه	62/67 (6/95)	0/64	0/11	$r=0/39$, $p=0/001$

برونی سازی	41/09 (8/87)	0/72	0/15	$r=0/50$, $p=0/0001$
بی تفاوتی	36/78 (6/51)	0/64	0/14	$r=0/51$, $p=0/0001$
غرور آلفا	19/93 (3/04)	0/45	0/17	$r=0/42$, $p=0/0001$
غرور بتا	20/11 (2/88)	0/39	0/12	$r=0/39$, $p=0/001$

جدول 4: همبستگی گشتاوری پیرسون بین خرده مقیاس های 3-TOSCA با خرده مقیاس های 28-GHQ

متغیر	GHQ-28				
	نشانه های بدنی	اضطراب و بیخوابی	نارسا کنش وری اجتماعی	افسردگی	کل
مستعد بودن به صفت شرم	0/38	0/23	0/36	0/15	0/42
	$p=0/003$	$p=0/02$	$p=0/007$	$p=0/25$	$p=0/001$
مستعد بودن به صفت گناه	0/40	0/15	0/33	0/07	0/33
	$p=0/002$	$p=0/26$	$p=0/01$	$p=0/63$	$p=0/01$
برونی سازی	0/29	0/33	0/13	0/11	0/31
	$p=0/03$	$p=0/01$	$p=0/33$	$p=0/43$	$p=0/02$
بی تفاوتی	-0/09	0/10	-0/24	0/05	-0/08
	$p=0/51$	$p=0/89$	$p=0/08$	$p=0/73$	$p=0/56$
غرور آلفا	0/18	0/13	0/16	0/15	0/22
	$p=0/20$	$p=0/33$	$p=0/23$	$p=0/26$	$p=0/11$
غرور بتا	0/10	0/17	0/15	0/20	0/21
	$p=0/47$	$p=0/20$	$p=0/28$	$p=0/15$	$p=0/12$

بی خوابی و نمره کل GHQ-28 همبستگی معناداری وجود دارد، درحالی که سه خرده مقیاس دیگر، یعنی بی تفاوتی، غرور آلفا و غرور بتا چنین رابطه معناداری را نشان ندادند.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به نقش متمایز دو هیجان شرم و گناه در سازش یافتگی / سازش نیافتگی شخصیت، و تلاش به منظور اعمال مداخلات درمانی مناسب جهت تعدیل احساس شرم و رفع مشکلات درون/بین فردی، لزوم ارزیابی و سنجش صحیح این عواطف مطرح می گردد. در این راستا مقیاس های مختلفی ابداع شده است که از بین

آن ها 3-TOSCA با توجه به مفهوم سازی مجدد لویز [2] از این سازه ها، بیش از مقیاس های دیگر مورد توجه قرار گرفته است [ر. ک. 1]. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی اعتبار و پایایی مقیاس مذکور می باشد.

در بررسی پایایی خرده مقیاس های این ابزار از سه روش محاسبه آلفای کرونباخ، میانگین همبستگی بین آیتمی و ضریب بازآزمایی استفاده گردید. نتایج این مطالعه نشان می دهد که تنها دو خرده مقیاس مستعد بودن به صفت شرم و برونی سازی، ثبات درونی مناسبی را نشان می دهند (یعنی بزرگ تر از 0/70) [22]. البته آلفای کرونباخ دو خرده مقیاس مستعد بودن به صفت گناه و بی تفاوتی نیز، از سطح توصیه شده برای

مقایسه‌های گروهی بالاتر است (یعنی بزرگ‌تر از 0/50 [23]). به‌طور کلی نتایج این مطالعه در ارتباط با محاسبه پایایی از طریق آلفای کرونباخ با یافته مطالعه تانجی و درینگ [1] همسو می‌باشد؛ در این رابطه آن‌ها اظهار می‌دارند که در اندازه‌گیری مستعد بودن به صفت شرم و گناه، مقیاس‌های مبتنی بر سناریو نسبت به چک لیست صفات کلی، برآورد پایین‌تری از پایایی دارند، آن‌هم به علت واریانس موقعیتی است که در این رویکرد مطرح می‌شود. به عبارت دیگر، آیتم‌های یک مقیاس فرضی، یک واریانس مشترکی دارند که از سازه روان‌شناختی مورد نظر ناشی می‌شود، ولی هر آیتم نیز شامل واریانس واریانس منحصر به فردی است که به سناریوی خودش مربوط است. چنین چیزی باعث برآورد پایینی از پایایی می‌شود. همچنین با توجه به اینکه خرده مقیاس‌های غرور آلفا و غرور بتا، هر کدام شامل 5 ماده است و ضریب آلفا نیز تحت تاثیر طول مقیاس قرار دارد، برای واریانس پایایی این دو خرده مقیاس از میانگین همبستگی بین آیتمی استفاده شد [24] که نتایج بیانگر آن است که دامنه ضریب هم‌سانی درونی تمام خرده مقیاس‌ها با استفاده از این شاخص قابل قبول است. ضرایب بازآزمایی 6 خرده مقیاس TOSCA-3 نیز معنادار می‌باشد.

نتایج مطالعه حاضر در ارتباط با اعتبار خرده مقیاس‌های TOSCA-3 نیز حاکی از آن است که بین خرده مقیاس مستعد بودن به صفت شرم با نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، نارساکنش وری اجتماعی و نمره کل GHQ-28 رابطه مثبت معناداری وجود دارد. که با توجه به شیوه نمره گذاری پرسشنامه سلامت روان که نمرات کمتر، نمایانگر وضعیت سلامت بهتر است، می‌توان نتیجه گرفت که مستعد بودن به صفت بیش‌تر با وضعیت بدتر سلامت روان همراه است که به طور کلی با نتایج مطالعات مختلف هماهنگ است [1، 3، 6، 8 و 9]. همچنین نظر به اینکه از یکسو مطابق DSM-IV-TR [26] نشانه‌های بدنی از جمله سردرد، مشکلات خواب

و غیره از مؤلفه‌های اساسی اضطراب هستند و حتی نشان‌دهنده نوعی اضطراب پنهان می‌باشند، و از سوی دیگر نتایج مطالعات مختلف [1، 6، 8 و 9] حاکی از ارتباط معنادار احساس شرم با بدنی‌سازی و اضطراب است، نتایج مطالعه کنونی در ارتباط با اعتبار خرده مقیاس مستعد بودن به صفت شرم تأیید می‌گردد. رابطه شرم با نارساکنش وری اجتماعی را نیز با توجه به محتوی سؤالات این خرده مقیاس در GHQ-28 که به کارکرد اجتماعی فرد مربوط می‌شود و نظر به اینکه این مؤلفه در اختلالات مختلف مخصوصاً در اضطراب، تحت تأثیر قرار می‌گیرد، می‌توان تبیین نمود.

نتایج مطالعه حاضر در ارتباط با اعتبار خرده مقیاس مستعد بودن به صفت گناه نیز حاکی از رابطه مثبت معنادار این خرده مقیاس با با نشانه‌های بدنی، نارساکنش وری اجتماعی و نمره کل GHQ-28 است. به‌طور کلی نظر به اینکه تخطی یا خطا بدون توجه به احساسی که پیامد آن است (احساس شرم یا گناه) یک چالش روان‌شناختی ایجاد می‌کند که با مقداری استرس و تشویش همراه است، لذا این نتایج منطقی به نظر می‌رسد. ولی با توجه به اینکه این همبستگی‌ها (به غیر از رابطه خرده مقیاس مستعد بودن به صفت گناه با نشانه‌های بدنی) در مقایسه با همین روابط در خرده مقیاس مستعد بودن به صفت شرم، کم‌تر است، می‌توان به تأیید اعتبار این خرده مقیاس با توجه به پیشینه نظری پرداخت. در این زمینه اب (Abe, J. A.) [7] اظهار می‌دارد که در ارتباط با سازش یافتگی شخصیت، مستعد بودن به صفت شرم بیش‌تر از مستعد بودن به صفت گناه، با الگوهای سازش نیافته مرتبط است و تبیین لوت واک و همکاران [11] بیانگر آن است که احساس گناه کم‌تر از احساس شرم تهدیدکننده است. البته همبستگی بالاتر خرده مقیاس مستعد بودن به صفت گناه با نشانه‌های بدنی در مقایسه با همین رابطه در مستعد بودن به صفت شرم را می‌توان اینگونه تبیین نمود که با توجه به اینکه

به طور کلی، نتایج مطالعه حاضر بیانگر اعتبار و پایایی مناسب سه خرده مقیاس مستعد بودن به صفت شرم، گناه، برونی‌سازی و پایایی خرده مقیاس‌های بی تفاوتی، غرور آلفا و غرور بتا است. البته با توجه به این‌که در مطالعه حاضر فقط از یک شیوه و از یک ابزار برای سنجش اعتبار خرده مقیاس‌های TOSCA-3 استفاده شده است، مطالعات آتی برای واری‌های بیشتر اعتبار این خرده مقیاس‌ها با استفاده از روش‌های مختلف پیشنهاد می‌گردد. لازم به ذکر است که محدودیت دیگر این پژوهش، عدم استفاده از شیوه دوبار ترجمه این مقیاس است که پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی، این محدودیت مورد توجه قرار گیرد.

در مورد سه خرده مقیاس دیگر، یعنی بی تفاوتی، غرور آلفا و غرور بتا نیز رابطه معناداری بدست نیامد.

- maladaptive aspects of guilt and adaptive aspects of shame? An empirical investigation. *Personality and Individual Differences*, 33, 1373-1387.
9. Woine, S. L., et al. (2003) Validation of the TOSCA to measure shame and guilt. *Personality and Individual Differences*, 35, 313-326.
10. Abe, J. A.(2004) Shame, guilt, and personality judgment. *Personality and Individual Differences*, 38, 85-104.
11. Lutwak, N. Panish, J. & Ferrari, J. (2003). Shame and guilt: characterological vs. behavioral self-blame and their relationship to rear of intimacy. *Personality and Individual Differences*, 35, 909-916.
12. Tangeney, J. P., Burggruf, S. A., Hamme, H., & Domingos, B. (1988) The Self-Conscious Affect and Attribution Inventory (SCAAI). Bryn Mawr College, Bryn Mawr, PA.
13. Tangeney, J. P., Wagner, P. E. & Gramazow, R. (1989) The Test of Self-Conscious Affect (TOSCA). George Mason University, Fairfax, VA.
14. Tangeney, J. P., Ferguson, T. J., Wagner, P. E., Crowley, S. L., & Gramazow, R. (1996) The Test of Self-Conscious Affect-2 (TOSCA-2). George Mason University, Fairfax, VA.

1. Tangeney, J. P. & Dearing, R. L. (2002) Shame and guilt. New York & London: The Guilford Press.
2. Lewis, H. B.(1971).Shame and guilt in neurosis. New York: International Universities Press.
3. Johnson, R. C. et al. (1987) Guilt, shame, and adjustment in three cultures. *Personality and Individual Differences*, 8, 357-364.
4. Darvill, T. J. et al. (1992). Personality correlates of public and private self consciousness. *Personality and Individual Differences*, 13, 383-384.
5. Lutwak, N. (1996) Moral affect and cognitive process: Differentiating shame and from guilt among men and women. *Personality and Individual Differences*, 21, 891-896.
6. Averill, P. M. et al. (2002). Assessment of shame and guilt in a psychiatric sample: A comparison of two measures. *Personality and Individual Differences*, 32, 1365-1376.
7. Harris, N. (2003) Reassessing the dimensionality of the moral emotions. *British Journal of Psychology*. 94, 457-473.
8. Luyten, P., Fontain, J. R. J. & Corveleyn, J. (2002) Does the Test of Self-Conscious Affect(TOSCA) measure

15. Tangeney, J. P., Dearing, R. L., Wagner, P. E., & Gramazow, R. (2000) The Test of Self-Conscious Affect-3 (TOSCA-3). George Mason University, Fairfax, VA.
16. Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970) Determinating sample size for research activities. Educational Psychological Measurement, 40, 670-610.
17. عطری فرد، مهدیه. (1383) رابطه بین فعالیت سیستم‌های مغزی/رفتاری و مستعد بودن به شرم و گناه. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی. دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی.
18. Antony, M. M. & Barlow, D. H. (ED). (2002) Handbook of assessment and treatment planning for psychilgical disorders. New York: the Guilford
19. دادستان، پریرخ (1377) پرسشنامه سلامت عمومی. در استورا، ژ. ب. (1377) تنیدگی با استرس. تهران: انتشارات رشد.
20. کاویانی، حسین؛ موسوی، اشرف السادات؛ و محیط، احمد (1380) مصاحبه و آزمونهای روانی. تهران: انتشارات آشنا.
21. تقوی، محمدرضا. (1380) بررسی روانی و پایایی پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-28). مجله روانشناسی، 20، 381-398.
22. Nunnally, J.C., & Bernstein, I.H. (1994) Psychometric theory. 3rd ed. New york: McGraw-Hill.
23. Helmstadter, G.C. (1964) Principles of psychological measurements. New York: Appleton - Century - Crofts .
24. Cox, T., & Ferguson, E. (1994) Measurement of the subjective work environment. Work and Stress , 8, 98-109.
25. Ferguson, E. & Daniel, E. (1995) The Illness Attitude Scale (IAS) : a psychometric evaluation on nonclinical population . Personality and Individual Differences, 18 ,473-479.
26. انجمن روانپزشکی آمریکا (2000) متن تجدید نظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلالهای روانی (DSM - IV- TR) (ترجمه محمدرضا نیکخو و هامایاک آوادیس بانس (1381) تهران: انتشارات سخن.
27. عطری فرد، مهدیه؛ آزادفلاح، پرویز؛ اژه ای، جواد (1385) فعالیت دستگاههای مغزی/رفتاری و مستعد بودن به شرم و گناه. مجله روانشناسی، سال دهم، شماره 1، صص 3-21.

پاسخ دهنده گرامی:

موقعیت‌هایی که در این پرسشنامه اشاره شده است، موقعیت‌هایی هستند که هر فردی احتمالاً در زندگی روزمره با آن‌ها مواجهه می‌شود و چندین واکنش معمول برای آن‌ها وجود دارد. هنگامی که هر قسمت را می‌خوانید سعی کنید که خودتان را در آن موقعیت تصور کنید. سپس نشان دهید که با چه احتمالی ممکن است مطابق هر یک از آن شیوه‌ها رفتار کنید. لطفاً تمام پاسخ‌ها را درجه‌بندی کنید، زیرا ممکن است که افراد در یک موقعیت به شیوه‌های مختلفی واکنش نشان دهند و یا امکان دارد که در زمان‌های مختلف، به طرق متفاوتی عمل نمایند. مثلاً:

- شما صبح شنبه، زود از خواب بیدار می‌شوید، هوا سرد است و باران می‌بارد.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- برای اطلاع از اوضاع و احوال به دوستی تلفن می‌زنید.
1	2	3	4	5	ب- فرصت اضافی به دست آمده را صرف خواندن روزنامه می‌کنید.
1	2	3	4	5	ج- از اینکه باران می‌بارد، احساس غمگینی می‌کنید.
1	2	3	4	5	د- از اینکه چرا آنقدر زود از خواب بیدار شدید، تعجب می‌کنید.

در موقعیت بالا به عنوان مثال، فرد پاسخ‌دهنده می‌تواند پاسخ‌ها را با کشیدن دایره دور یک عدد، درجه بندی نماید. دور 1 برای پاسخ الف دایره کشیده، زیرا نمی‌خواهد دوستش را صبح خیلی زود بیدار کند. پس اصلاً احتمال ندارد که این کار را انجام دهد. دور 5 برای پاسخ ب دایره کشیده، زیرا تقریباً همیشه، اگر صبح، وقت اضافی داشته باشد، روزنامه می‌خواند (به احتمال زیاد). دور 3 برای پاسخ ج دایره کشیده، زیرا احتمال انجام آن کار برای او 50 به 50 است. بستگی

به اینکه چه نقشه‌ای برای آن روز داشته باشد، گاهی از باریدن باران غمگین می‌شود و گاهی نمی‌شود. دور 4 برای پاسخ د خط کشیده، زیرا احتمالاً از اینکه صبح خیلی زود بیدار شود، تعجب می‌کند. لطفاً بدون حذف هیچ یک از گزینه‌ها، تمامی آن‌ها را درجه‌بندی نمایید.

1- شما تصمیم می‌گیرید که ناهار را با دوستان بخورید. ساعت 5 متوجه می‌شوید که او را منتظر گذاشته اید، فکر می‌کنید که:

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- «من بی ملاحظه هستم».
1	2	3	4	5	ب- «خوب، دوستم درک خواهد کرد».
1	2	3	4	5	ج- «در اولین فرصت باید جبران کنم».
1	2	3	4	5	د- «رئیسم درست قبل از ناهار حواسم را پرت کرد».

2- چیزی را هنگام کار می‌شکنید و سپس آن را پنهان می‌کنید.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- فکر می‌کنید که: «این کار من را مضطرب می‌کند، پس لازم است آن را درست کنم یا یکی دیگر بخرم».
1	2	3	4	5	ب- به فراموش کردن آن فکر می‌کنید.
1	2	3	4	5	ج- فکر می‌کنید که: «خیلی چیزهایی که امروزه ساخته می‌شوند، مرغوب نیستند».
1	2	3	4	5	د- فکر می‌کنید که: «این فقط یک اتفاق بود».

3- یک روز عصر با دوستان بیرون می‌روید و احساس بذله‌گویی و جذابیت و شادی می‌کنید، به نظر می‌رسد که همسر بهترین دوستان از مصاحبت با شما لذت می‌برد.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- فکر می‌کنید که: «من باید بدانم که دوستم چه احساسی راجع به این قضیه دارد».
1	2	3	4	5	ب- در مورد وضع ظاهر و شخصیت خود، احساس رضایت می‌کنید.
1	2	3	4	5	ج- از ایجاد چنین تأثیر خوبی، احساس خوشحالی می‌کنید.
1	2	3	4	5	د- فکر می‌کنید که دوستان باید به همسرش توجه کنند.
1	2	3	4	5	ح- احتمالاً مدت زیادی، از تماس چشمی با همسر دوستان اجتناب می‌کنید.

4- شما تا آخر وقت در محل کار می‌مانید تا طرح یک پروژه را به اتمام برسانید، اما این طرح خوب از آب در نمی‌آید.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- احساس بی‌کفایتی می‌کنید.
1	2	3	4	5	ب- فکر می‌کنید که: «هیچ وقت زمان کافی وجود ندارد».
1	2	3	4	5	ج- احساس می‌کنید که: «من درباره مدیریت نادرسم، مستحق توبیخ هستم».
1	2	3	4	5	د- فکر می‌کنید که: «کاری است که شده».

5- در کارتان مرتکب خطایی می‌شوید و متوجه می‌شوید که همکاران به خاطر این خطا سرزنش شده است.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- فکر می‌کنید که شرکت علاقه ای به همکاران ندارد.
1	2	3	4	5	ب- فکر می‌کنید که: «زندگی منصفانه نیست».
1	2	3	4	5	ج- ساکت می‌مانید و از مواجهه با این همکار اجتناب می‌کنید.
1	2	3	4	5	د- ناراحت می‌شوید و می‌خواهید شرایط را درست کنید.

6- چند روزی است که برای یک تماس تلفنی خاص تردید دارید. در آخرین لحظه تلفن می‌زنید و مکالمه را ماهرانه به پیش می‌برید، طوری که همه چیزی به خوبی پیش می‌رود.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- فکر می‌کنید که: «من گمان می‌کنم که بیش از آنکه فکر می‌کردم توانایی فاع کردن دیگران را داشته باشم».
1	2	3	4	5	ب- از اینکه از تماس تلفنی اجتناب می‌کردید، ابراز پشیمانی می‌کنید.
1	2	3	4	5	ج- احساس بزدلی و ترس می‌کنید.
1	2	3	4	5	د- فکر می‌کنید که: «من کار را خوب انجام دادم»..
1	2	3	4	5	ح- فکر می‌کنید که وقتی تماس تلفنی برای شما تنش زاست، نباید مرتکب آن شوید.

7- در حال بازی کردن، توپ را پرتاب می‌کنید و توپ به صورت دوستان می‌خورد.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- از اینکه نمی‌توانید حتی یک توپ را پرتاب کنید، احساس بی‌کفایتی می‌کنید.

1	2	3	4	5	ب- فکر می‌کنید که شاید دوستان به تمرین بیشتری برای گرفتن توپ احتیاج دارد.
1	2	3	4	5	ج- فکر می‌کنید که: «این فقط یک اتفاق بود».
1	2	3	4	5	د- معذرت خواهی می‌کنید و مطمئن می‌شوید که دوستان احساس بهتری دارد.

8- اخیراً از خانواده تان که همه آن‌ها بسیار مهربان بودند، دور شده اید، چند بار لازم شد که پول قرض بگیرید ولی به محض آنکه توانسته اید آن را پس دادید.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- احساس ناپختگی می‌کنید.
1	2	3	4	5	ب- فکر می‌کنید که: «من مسلماً بدشانسی آوردم».
1	2	3	4	5	ج- بلافاصله که بتوانید این لطف و مساعدت را باز می‌گردانید.
1	2	3	4	5	د- فکر می‌کنید که: «من شخص قابل اعتمادی هستم».
1	2	3	4	5	ح- از اینکه قرضه‌ایتان را بازگردانید، احساس غرور می‌کنید.

9- شما در جاده رانندگی می‌کنید و به یک حیوان کوچک می‌زنید.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- فکر می‌کنید که حیوان نباید در جاده باشد.
1	2	3	4	5	ب- فکر می‌کنید که: «من بد هستم».
1	2	3	4	5	ج- احساس می‌کنید که: «خوب یک اتفاق بود».
1	2	3	4	5	د- احساس بدی در این مورد دارید که هنگام رانندگی در جاده مراقب خطر نبوده‌اید.

10- از امتحان بیرون می‌آیید و فکر می‌کنید که امتحان را خیلی خوب داده اید. بعد متوجه می‌شوید که خیلی ضعیف عمل کرده اید.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- فکر می‌کنید که: «خوب این فقط یک امتحان بود».
1	2	3	4	5	ب- فکر می‌کنید که: «معلم من را دوست ندارد».
1	2	3	4	5	ج- فکر می‌کنید که: «من باید بیشتر مطالعه می‌کردم».
1	2	3	4	5	د- احساس می‌کنید که کودن هستید.

11- شما به همراه گروهی از همکارانتان روی یک پروژه خیلی سخت کار کرده اید. ریاستان به شما جدای از بقیه، به خاطر این موفقیت پاداش می‌دهد.

هرگز				به احتمال زیاد	
------	--	--	--	----------------	--

1	2	3	4	5	الف- احساس می کنید که ریستان کوتاه بین است.
1	2	3	4	5	ب- احساس می کنید که از همکارانتان جدا و تنها هستید.
1	2	3	4	5	ج- احساس می کنید که مزد تلاشتان را گرفته اید.
1	2	3	4	5	د- احساس کفایت و غرور می کنید.
1	2	3	4	5	ح- احساس می کنید که نباید این پاداش را بپذیرید.

12- در حالی که با گروهی از دوستانتان بیرون رفته اید، یکی از دوستانتان را که همراه شما نیست، مسخره می کنید.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- فکر می کنید که: «این شوخی و خالی از غرض بود».
1	2	3	4	5	ب- احساس حقارت می کنید... مثل یک موش.
1	2	3	4	5	ج- فکر می کنید که شاید دوستان باید آنجا بود که از خودش دفاع کند.
1	2	3	4	5	د- معذرت خواهی می کنید و درباره ویژگی های خوب آن فرد صحبت می کنید.

13- در یک پروژه مهم شغلی، اشتباه بزرگی مرتکب می شوید، رئیس و همکارانتان از شما انتقاد می کنند.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- فکر می کنید که ریستان باید در مورد آنچه از شما انتظار داشت، توضیح بیشتری می داد.
1	2	3	4	5	ب- احساس شما به گونه ای است که می خواهید از نظرها دور بمانید.
1	2	3	4	5	ج- فکر می کنید: «من باید مشکل را تشخیص می دادم و کار را بهتر انجام می دادم».
1	2	3	4	5	د- فکر می کنید که: «خوب هیچکس کامل نیست».

14- داوطلب کمک به بازی های المپیک محلی مخصوص کودکان معلول شده اید، این فعالیت به یک کار ملال آور و وقت گیر تبدیل می شود. شما جداً در مورد رها کردن آن فکر می کنید ولی بعد می بینید که بچه ها چقدر از این بازی ها خوشحال هستند.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- احساس می کنید که خودخواه هستید و فکر می کنید که اساساً تنبل هستید.
1	2	3	4	5	ب- احساس می کنید که مجبور به انجام کاری شده اید که نمی خواستید انجام دهید.
1	2	3	4	5	ج- فکر می کنید که: «من باید به افرادی که احساس خوشبختی کمتری دارند، توجه بیشتری کنم».
1	2	3	4	5	د- از اینکه به دیگران کمک کرده اید احساس خوبی دارید.
1	2	3	4	5	ح- درباره خودتان احساس رضایت می کنید.

15- در حالیکه دوستان به تعطیلات رفته است، از سگ او مراقبت می کنید و سگ فرار می کند.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- فکر می کنید که: «من بی کفایت و بی مسئولیت هستم».
1	2	3	4	5	ب- فکر می کنید که: «دوستان به سگش خوب رسیدگی نکرده است و الا فرار نمی کرد».
1	2	3	4	5	ج- قول می دهید که دفعه بعد بیشتر مراقب باشید.
1	2	3	4	5	د- فکر می کنید که دوستان می تواند یک سگ جدید بخرد.

16- در مهمانی ولیمه خانه جدید همکاران شرکت می کنید و بر روی فرش کرم رنگ نوبی آن ها نوشابه می ریزید ولی فکر می کنید که کسی متوجه نمی شود.

هرگز				به احتمال زیاد	
1	2	3	4	5	الف- فکر می کنید که صاحبخانه باید انتظار بعضی از اتفاقات را در چنین مهمانی بزرگی داشته باشد.
1	2	3	4	5	ب- بعد از مهمانی تا دیر وقت برای تمیز کردن لکه می مانید.
1	2	3	4	5	ج- آرزو می کنید که ای کاش جای دیگری غیر از مهمانی بودید.
1	2	3	4	5	د- از اینکه همکاران در حالیکه فرش روشن دارد، نوشابه گرفته است، تعجب می کنید.