

مجموعه ارزیابی بالینی انجمن رفتاردرمانی
راهنمای کاربردی ابزارهای اضطراب

تالیف

مارتین آنتونی

سوزان اورسیلو

الیزابت رومیر

ترجمه

دکتر عباس ابوالقاسمی

استاد گروه روانشناسی، انتشارات گیلان

دکتر سمیه تکلوی رازی

استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اردبیل



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۵

فهرست مطالب

فصل اول: مرور ارزیابی اضطراب و اختلالات اضطرابی	۱۷
مروری بر اضطراب و اختلالات اضطرابی	۱۷
کارکردهای ارزیابی	۲۰
تشخیص افتراقی	۲۰
تبیین DSM بالینی	۲۰
فرمان‌بندی مراجع	۲۱
برنامه‌ریزی درمان	۲۱
ارزیابی نتایج درمان	۲۱
زمینه‌های مهم در طیف ارزیابی	۲۲
انواع راهبردهای ارزیابی	۲۳
خلاصه	۲۷
فصل دوم: ارزیابی رفتاری اختلالات اضطرابی	۳۱
فنون ارزیابی رفتاری اختلالات اضطرابی	۳۲
گزارش کلامی	۳۱
عملکرد رفتار	۳۱
خلاصه	۳۷
فصل سوم: ارزیابی روانی-فیزیولوژیکی اضطراب	۴۱
تمرکز بر ضربان قلب	۴۲
تشخیص	۴۴
پیش‌آگهی	۴۵
فرآیند درمان	۴۶
خلاصه	
فصل چهارم: چالش‌های زیستی در ارزیابی اختلالات اضطرابی	۵۱
چالش‌های زیستی کدامند و چرا آنها پانیکوژنیک هستند؟	۵۲
چالش‌های زیستی در ارزیابی اختلالات اضطرابی	۵۳

۵۴..... نکات لازم برای استفاده از روش‌های چالشی پانیکوزنیک

۵۷..... خلاصه

۶۱..... فصل پنجم: موضوعات فرهنگی در ارزیابی اختلالات اضطرابی

۶۲..... فرهنگ و اضطراب

۶۳..... موضوعات مهم در ارزیابی اضطراب بین فرهنگی

۶۶..... پیشنهاداتی برای متخصصین بالینی در موقعیت‌های بین فرهنگی

۶۷..... خلاصه

۷۱..... فصل ششم: ارزیابی اختلالات اضطرابی در بزرگسالان مسن

۷۲..... ابزارهای استاندارد را برای ارزیابی اضطراب افراد مسن

۷۴..... نگرانی‌های خاص مرتبط با ارزیابی اضطراب در افراد مسن

۷۶..... کاربردهای بالینی ابزار اضطراب برای گسترش خدمات بالینی افراد مسن

۷۶..... خلاصه

۸۷..... فصل هفتم: ابزارهای اندازه‌گیری اضطراب

۸۷..... پرسشنامه کنترل اضطراب

۹۱..... پرسشنامه ترس

۹۴..... پرسشنامه ترس

۹۶..... مقیاس چند بعدی کمال گرایی

۱۰۰..... مقیاس درجه‌بندی اضطراب همیلتون

۱۰۵..... پرسشنامه فرا شناخت

۱۱۱..... مقیاس عاطفه مثبت و منفی

۱۱۴..... مقیاس خود ارزیابی اضطراب

۱۱۷..... پرسشنامه کنترل فکر

۱۲۱..... پرسشنامه مدل سه بخشی اضطراب

۱۳۱..... فصل هشتم: ابزارهای اختلال هراس و آگروفوبیا

۱۳۱..... پرسشنامه شناخت‌های آگروفوبیک

۱۳۴..... مقیاس شناخت‌های آگروفوبیک

۱۳۵..... پرسشنامه آگروفوبیک

۱۳۷..... پرسشنامه ترس و هراس آلبانی

۱۴۰	شاخص حساسیت اضطرابی
۱۴۳	شاخص تجدید نظر شده حساسیت اضطرابی
۱۴۷	نیمرخ حساسیت اضطرابی
۱۵۲	پرسشنامه تفسیر احساسات بدنی
۱۶۳	پرسشنامه احساسات بدنی
۱۶۷	مقیاس مراقبت بدنی
۱۶۸	مقیاس مراقبت بدنی
۱۷۰	پرسشنامه پوای آگروفوبی
۱۷۶	پرسشنامه مقیاس آگروفوبیک و هراس
۱۸۲	مقیاس شدت اختلال هراس
۱۸۷	مقیاس درج بندی بختاب فوبیک
۱۸۹	مقیاس رفتارهای ایمنی

فصل نهم: ابزارهای فوبیای خاص

۲۰۱	پرسشنامه آگروفوبیک
۲۰۲	مقیاس اضطراب
۲۰۴	پرسشنامه آگروفوبیا
۲۰۵	مقیاس نشانه تزریق/خون
۲۰۷	پرسشنامه شناخت‌های فراگیر هراس از مکانهای بسته
۲۱۱	پرسشنامه هراس از مکانهای بسته
	پرسشنامه شناخت‌های عمومی هراس از مکانهای بسته و پرسشنامه موقعیتهای هراس از مکان‌های بسته
۲۱۵	مکان‌های بسته
۲۱۹	پرسشنامه اضطراب دندانپزشکی
۲۲۴	پرسشنامه نگرش دندان پزشکی
۲۲۸	پرسشنامه ترس دندانپزشکی
۲۳۱	پرسشنامه ترس از عنکبوت
۲۳۳	سیاهه زمینه یابی ترس
۲۳۶	پرسشنامه ترس پزشکی
۲۴۰	پرسشنامه نقص عضو
۲۴۳	پرسشنامه مار
۲۴۶	پرسشنامه کوتاه ترس از عنکبوت

۲۵۰ پرسشنامه عنکبوت

فصل دهم: ابزارهای هراس اجتماعی ۲۶۱

۲۶۱ فرم کوتاه مقیاس هراس اجتماعی

۲۶۴ مقیاس ترس از 'رزیابی منفی

۲۶۸ مقیاس ترس از ارزیابی منفی

۲۶۹ مقیاس پریشانی و اجتناب اجتماعی

۲۷۰ مقیاس اضطراب اجتماعی لیوویتز

۲۷۴ مقیاس اجتناب در جمع

۲۷۷ مقیاس اضطراب تعاملات اجتماعی

۲۸۲ مقیاس ترس اجتماعی

۲۸۴ آزمون خود گزارش دهنده عامل اجتماعی

فصل یازدهم: ابزارهای اختلال اضطراب فراگیر ۲۸۹

۲۸۹ مقیاس پیامدهای نگرانی

۲۹۰ مقیاس پیامدهای نگرانی

۲۹۳ پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر

۲۹۶ مقیاس عدم تحمل بلا تکلیفی

۲۹۹ پرسشنامه حالت نگرانی بن

۳۰۲ مقیاس چرا نگرانی

۳۰۶ پرسشنامه ابعاد نگرانی

فصل دوازدهم: ابزارهای اختلال وسواس فکری - عملی ۳۱۳

۳۱۳ چک لیست فعالیت وسواسی

۳۱۸ مقیاس عدم قطعیت فروست

۳۲۱ مقیاس وسواس فکری - عملی مادرلی

۳۲۵ مقیاس وسواس فکری - عملی

۳۳۲ مقیاس عقاید بیش بها داده شده

۳۳۴ مقیاس عقاید بیش بها داده شده

۳۳۹ پرسشنامه یادو

۳۴۵ مقیاس نگرش مسئولیت پذیری

۳۴۸		مقیاس دیدگاه مسئولیت پذیری
۳۵۱		پرسشنامه تفاسیر مسئولیت پذیری
۳۵۴		مقیاس آشفته‌گی فکر - عمل
۳۵۸		مقیاس وسواس فکری - عملی یل براون
۳۶۱		مقیاس وسواس فکری - عملی یل براون
۳۶۶		مقیاس وسواس فکری - عملی ییل - براون

فصل سزدهم: ابزارهای اختلال استرس پس از سانحه..... ۳۷۹

۳۷۹		پرسشنامه ترس از تصادف
۳۸۲		مقیاس تجربه تجزیه‌ای
۳۸۵		مقیاس تجربه تجزیه‌ای
۳۸۷		مقیاس تاثیر روانی
۳۹۲		چک لیست علایم استرس
۳۹۸		مقیاس اختلال استرس پس از سانحه می‌سی‌سی‌پی
۴۰۴		مقیاس شناخت های پس از سانحه
۴۰۸		چک لیست اختلال پس از سانحه - شخصی
۴۱۱		مقیاس تجدید نظر شده اختلال استرس پس از سانحه
۴۱۴		فرم کوتاه مقیاس غربالگری اختلال استرس پس از سانحه
۴۱۵		پرسشنامه واکنش استرس حاد استانفورد
۴۲۱		پرسشنامه حوادث تروماتیک

پیشگفتار مترجم

مشکلات مربوط به پیدا کردن ابزارهای اندازه‌گیری و اطلاعات درباره ویژگی‌های روان‌سنجی آنها، محققان و متخصصان بالینی را دچار زحمت می‌کند. چنین مشکلاتی احتمالاً منجر به عدم استفاده از ابزارهای اندازه‌گیری شده است و متأسفانه در کارهای درمانی، متخصصین بالینی به طور گسترده شاهد این مشکل هستند و همین امر بین تحقیق و درمان فاصله ایجاد می‌کند. اگرچه متخصصین حرفه‌ای سلامت روان، درباره مبانی علمی موقعیت درمان بالینی تحت آموزش قرار می‌گیرند و بررسی‌های متعددی بعد از فارغ‌التحصیلی، درباره چگونگی اجرای این آموزش‌ها در موقعیت بالینی افراد را مورد آزمون و سؤال قرار می‌دهند، بازهم متخصصین بالینی در کاربرد ابزارهای اندازه‌گیری تعلل می‌کنند (دوره - برادلی، ۱۹۸۶؛ اسوان و مک دونالد، ۱۹۷۸). اگرچه درمان‌ها طبق اصول علمی پیش می‌روند اما استفاده از ابزارهای بالینی درمان، در مداخلات و تحقیقات ضروری است. آموزش در برنامه آموزشی دانشجویان نسبت به رویکردهای ارزیابی شخصیت و هوش، آموزش‌های کمی به ابزارهای درمانی اختصاص داده می‌شود (آکن، وست، سچرست و رینو، ۱۹۹۰) و بسیاری از متخصصین بالینی کمترین اطلاعات را درباره این رویکردهای ارزیابی دارند. همانطور که گفته شد، به دست آوردن نسخه‌ای از ابزارهای ارزیابی برای مشکل خاص یک چالش است، زیرا بسیاری از این ابزارها در دسترس همگان نیستند.

بعضی اوقات مطالعات مربوط به ابزارهای ارزیابی منبع ارزشمندی برای متخصصین بالینی و محققین می‌باشند تا اطلاعاتی درباره پایایی و اعتبار ابزارهای اندازه‌گیری به دست آورند. این اطلاعات در تصمیم‌گیری درباره ویژگی‌های روان‌سنجی ابزارها بسیار ضروری هستند و استفاده از این ابزارها را توجیه می‌کند.

این کتاب خلاصه‌ای از اعتبار و پایایی و ویژگی‌های جمعیت مورد استفاده این ابزارها را فراهم می‌کند. این اطلاعات برای مداخلات متخصصین بالینی و محققینی که راهبردهای اندازه‌گیری را مورد استفاده قرار می‌دهند، منابع ارزشمندی هستند. کتاب حاضر، سری دوم این مجموعه می‌باشد که اختلالات اضطرابی را در جمعیت بزرگسال مورد بررسی قرار می‌دهد. اولین مجموعه درباره افسردگی بود (نزو، رونان، میدوو، مک

کلور، ۲۰۰۰). جلد سوم بر مشکلات رفتاری کودکان در مدرسه متمرکز است. مجموعه‌های ارزیابی بالینی توسط افراد عضو در مجموعه پیشرفت‌های رفتار درمانی شکل گرفته است. لیزت پترسون و لیندا سوبل در ظهور این پروژه و مرور مطالب نقش مهمی داشتند. دیوید تاپسر بین مولفان و موسسه نقش رابط را داشتند. ماریکلایر کلوئیر از آکادمی کلور/ انتشاراتی پلینام در شکل‌گیری این پروژه مساعدت‌های بسیاری داشته‌اند. مولفین این جلد، مارتی آنتونی، سو اورسیلو و لیز رومیر اطلاعات بسیار وسیعی را جمع‌آوری کردند. همچنین موضوعات و ابزارهایی را که برای متخصصین بالینی سرچشمه‌اند، به دقت انتخاب کردند.

این کتاب برای افرادی که مراجعین مضطرب را ارزیابی و درمان می‌کنند، کسانی که می‌خواهند به طرز بسیار منظم مداخلاتشان را ارزیابی کنند، افرادی که اعتبار و پایایی ابزارها را اندازه‌گیری می‌کنند و آنهایی که ارزیابی مداخلاتشان را با رویکردهای به روز شده ارزیابی می‌کنند، تهیه شده است. اگر چه این کتاب پیشرفت‌های درمان رفتاری را بیشتر مورد توجه قرار داده است اما فقط برای رفتارگراها نیست، بلکه هر متخصص بالینی می‌تواند نکات کاربردی زیادی را از این کتاب پیدا کند. به علاوه، این کتاب برای محققینی که قصد دارند بین ابزارهای محتاطانه اندازه‌گیری اضطراب و مفاهیم وابسته، مقایسه‌ای داشته باشند، منبع بسیار مفیدی خواهد بود.

این کتاب در دو بخش اصلی تدوین شده است. قسمت اول شامل ۶ فصل درباره موضوعات کلی مرتبط با ارزیابی اختلالات اضطرابی است. (۱) در ارزیابی راهبردهای ارزیابی اضطراب، روش‌های ارزیابی رفتاری، ارزیابی فیزیولوژیکی، روانی، چالش‌های زیستی در ارزیابی اضطراب، موضوعات فرهنگی در ارزیابی اضطراب، اضطراب در ارزیابی اضطراب در کهنسالان). قسمت دوم فصول مربوط به ارزیابی هر یک از اختلالات اصلی اضطراب (اختلال هراس با و بدون آگروفوبیا، فوبی خاص، اضطراب اجتماعی، اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وسواس فکری-عملی و اختلال استرس پس از سانحه) است.

امید است که این کتاب برای روانشناسان، مشاوران و روانپزشکان در زمینه اضطراب مفید باشد.

عباس ابوالقاسمی

بهار ۱۳۹۵

پیشگفتار نویسندگان

طبق بررسی‌های اخیر ۲۵ درصد افراد جامعه یکی از اختلالات اضطرابی را حداقل در زندگی خود تجربه می‌کند. اختلالات اضطرابی بر تمامی جنبه‌های کیفیت زندگی افراد مثل توانایی برقراری و حفظ روابط رضایت بخش با دیگران و موفقیت در محیط کاری تأثیر منفی می‌گذارد. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که اختلالات اضطرابی هزینه‌های اقتصادی بسیاری بر شخص و جامعه وارد می‌کند. از طرفی، اختلالات اضطرابی با هم و دیگر اختلالات روان‌شناسی مانند افسردگی، سوء مصرف مواد، اختلالات جسمانی کردن و اختلال خوردن سایه هستند که باعث پیچیده‌تر شدن این اختلالات می‌شود. علی‌رغم شیوع بالا، باتوان‌های شدیدی که اغلب با اختلالات اضطرابی مرتبط است، افرادی که از اضطراب رنج می‌برند اغلب تشخیص داده نمی‌شوند یا به اشتباه تشخیص داده می‌شوند و این منجر به رد دست دادن فرصت‌های درمان می‌شود.

به علاوه، بسیاری از متخصصین بالینی با دامنه وسیعی از ابزارها و مقیاس‌هایی که برای ارزیابی اضطراب در دسترس هستند، ناآشنا می‌باشند. هدف این کتاب فراهم نمودن منبع اطلاعاتی درباره تمامی ابزارهایی که وجود و شدت اضطراب و مشکلات مرتبط را اندازه‌گیری می‌کند، می‌باشد. این کتاب، جلد دوم مجموعه ارزیابی بالینی می‌باشد که جلد اول آن ابزارهای ارزیابی افسردگی را دربر می‌گرفت. این کتاب شامل مرور بیش از ۲۰۰ ابزار اندازه‌گیری مرتبط با اضطراب، ابزارهای خود گزارش‌دهی و مقیاس‌های ارزیابی متخصصین بالینی می‌باشد. این کتاب ابزارهای اختلالات اضطرابی خاص (مثل اختلال هراس، فوبی خاص و اجتماعی، اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وسواس فکری عملی، اختلال استرس پس از سانحه و اختلال استرس می‌باشد) و ابزارهای اضطرابی که به شکل خاصی از اختلال تاکید ندارد، را در بر می‌گیرد. همچنین این کتاب فصل‌های مروری کوتاهی درباره موضوعات مرتبط مثل ارزیابی روانی-فیزیولوژیکی و رفتاری، و ارزیابی اضطراب در جمعیت‌های خاص (مثل فرهنگ‌های مختلف و در افراد بزرگسال) دارد.

در اینجا لازم است از افرادی که در جمع‌آوری اطلاعات این کتاب به ما کمک کردند، تشکر کنیم. اول از دانشجویان و همکارانی که در جمع‌آوری پرسشنامه‌ها کمک

کردند، تشکر می‌کنیم. مخصوصاً از مولفین این ابزارها که اطلاعات ضروری درباره ابزارها به ما دادند و با دادن بازخوردهای مناسب ما را در این فرآیند کمک کردند. از چاندراسکرا، هامون، مذاقلیا، اسمیت و یانگ برای کمک‌های بی دریغشان، تشکر قلبی و خالصانه می‌کنیم. همچنین از فاستر، هوب، نزا، سوبل و تایلر در این مجموعه مهم شرکت داشتند و به ما یاری رساندند، تشکر می‌کنیم. همچنین از کارمندان اکادمی کلور/انتشاراتی پلینام، مخصوصاً از کلوتیر، کروسو ماکالوس برای حمایت‌ها، مساعدت‌ها و صبوری‌شان در طول آماده‌سازی این کتاب، تشکر می‌کنیم. سرانجام از دوستان، همکاران و دانشجویان برای کمک‌هایشان تشکر می‌کنیم.

مارتین آنتونی (تورنتو)

سوزان اورسیلو (بوستون)

الیزابت رومیر (بوستون)

اختلالات اضطرابی بین اختلالات روانی بیشترین شیوع را دارند، ۲۵ درصد افراد در دوره‌ای از زندگی‌شان با این اختلال روبرو می‌شوند (کسلر^۱ و همکاران، ۱۹۹۴). اغلب اختلالات اضطرابی با وجود شیوع بالا، مخصوصاً در موقعیت‌های مراقبت‌های اولیه، تشخیص داده نمی‌شوند و تحت درمان قرار نمی‌گیرند (مثلاً وایلر، بیسرب، مایر و لکرویر^۲، ۱۹۹۸). به علاوه، افرادی که تحت درمان اختلالات اضطرابی قرار می‌گیرند، اغلب به واسطه مداخلاتی که به طور کاربردی حمایت نمی‌گردند، درمان می‌شوند (مثلاً رووا، آنتونی، برار، سامرفلدت و اسوینسون^۳، ۲۰۰۰).

اخیراً بر تشخیص و گسترش درمان‌های حمایت‌شده کاربردی برای مشکلات روان‌شناختی توجه شده است (مثلاً چامبلس، هولان^۴، ۱۹۹۸؛ کندال^۵، ۱۹۹۸؛ ناتان و گورمان^۶، ۱۹۹۸). با گسترش علاقمندی به درمان‌های حمایت‌شده کاربردی، نیاز به راهبردهای ارزیابی مبتنی بر شواهد، نسبت به قبل افزایش یافته است. هدف این کتاب فراهم کردن منبع پیوسته‌ای از ابزارهای ارزیابی اختلالات اضطرابی بزرگسالان برای متخصصین بالینی و محققان فراهم می‌کند. این کتاب برای اولین بار به طور گسترده بر مقیاس‌های ارزیابی اختلالات اضطرابی تمرکز دارد و دامنه وسیعی از مشکلات مرتبط با اضطراب را نیز در بر می‌گیرد. این کتاب در دو قسمت اصلی سازمان‌دهی شده است. قسمت اول شامل ۶ فصل کوتاه درباره موضوعات کلی مرتبط با ارزیابی اختلالات اضطرابی است: مرور ارزیابی راهبردهای ارزیابی اضطراب، روش‌های ارزیابی رفتاری، ارزیابی فیزیولوژیکی-روانی، چالش‌های زیستی در ارزیابی اضطراب، موضوعات فرهنگی در ارزیابی اضطراب و ارزیابی اضطراب در کهنسازان می‌باشد. قسمت دوم شامل فصولی است که ارزیابی هر یک از اختلالات اصلی اضطراب که شامل اختلال هراس با و بدون آگروفوبیا، فوبی خاص، اضطراب اجتماعی، اختلال اضطراب فراگیر،

1-Kessler

2-Weiller, Bisserebe, Maier & Lecrubier

3-Rowa, Antony, Brar, Summerfeldt & Swinson

4-Chambless & Hollon

5-Kendall

6-Nathan & Gorman

اختلال وسواس فکری-عملی و اختلال استرس پس از سانحه را توضیح می‌دهد. به علاوه، فصلی از کتاب ابزارهای مرتبط با اضطراب را که قویاً با اختلال اضطرابی خاصی مرتبط هستند، توضیح می‌دهد.

شیوه توضیحات ابزار

در بخش دوم کتاب ابزارهای مرتبط با اضطراب توضیح داده می‌شود. این توضیحات شامل:

عنوان ابزار: عنوان ابزار از بین پرکاربردترین ابزارها انتخاب شده است.
منابع اصلی: این بخش شامل منابع اصلی مقیاس (مثلاً مقاله اصلی‌ای که مقیاس در آن چاپ شد، کتاب راهنمای عملی ابزار) می‌باشد.

هدف: این بخش در اصلی هر ابزار خاص را توضیح می‌دهد.
توضیحات: این بخش توضیحی از ابزار، شامل نوع (مثلاً خود گزارشی در مقابل ارزیابی توسط متخصصین بالینی)، داده‌ها، سنوالات، مقیاس نمره‌گذاری سنوالات (مثلاً ۰-۱۰۰) و توضیحات هر یک از خرده مقیاس‌ها می‌باشد.

اجرا و نمره‌گذاری: این بخش شامل اطلاعاتی درباره نمره‌گذاری (زمان لازم برای تکمیل ابزار) و دستورالعمل چگونگی نمره‌گذاری ابزار می‌باشد. در مواردی که نمره‌گذاری پیچیده است یا بسیار وقت‌گیر می‌باشد، علاوه بر این، چند دقیقه، مقدار زمان لازم برای نمره‌گذاری ابزار تخمین زده می‌شود. به‌طور کلی ابزارهای نمره‌گذاری شامل اطلاعاتی درباره سنوالات هر خرده مقیاس و همچنین اطلاعاتی درباره سنوالاتی که به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند، داده می‌شود.

ویژگی‌های روان‌سنجی: این بخش اطلاعاتی درباره هنجارها (مثلاً میانگین و انحراف استاندارد برای گروه‌های مختلف)، و تحقیقات مختلف اعتبار و پایایی ابزارها مورد بررسی قرار می‌گیرد.

انواع مختلف مقیاس‌ها: این بخش اطلاعاتی درباره در دسترس بودن این ابزارها (در نسخه‌هایی غیر از نسخه انگلیسی استاندارد) مثل ترجمه‌ها، نسخه مخصوص کودکان، فرم کوتاه پرسشنامه، نسخه‌هایی برای جمعیت‌های خاص، نسخه‌های کامپیوتری شده مقیاس‌ها فراهم می‌کند.

منابع: در این بخش اطلاعاتی درباره مکانی که مقیاس‌ها به دست آمده‌اند، به روز شده‌اند و اطلاعاتی درباره نویسندگان ابزارها فراهم می‌کند. همچنین درباره قیمت ابزار نیز در این بخش توضیحاتی داده می‌شود. بدلیل اینکه اطلاعات مکرراً تغییر می‌کند، ما تضمینی برای اینکه اطلاعات این کتاب تا زمان بعد از منتشر شدن کتاب درست و معتبر باشد، نداریم.

انتخاب ابزارها

همه نویسندگان تلاش کردند تا تقریباً تمامی ابزارهای اضطراب و اختلالات اضطرابی در این کتاب مرور شود. روش مورد استفاده جهت پیدا کردن ابزارها شامل آگاهی‌های چندگانه در ده حلات مرتبط، مرور ادبیات مرتبط و تحقیقات کامپیوتری بود. همچنین برای چندین متخصص اختلالات اضطرابی نامه‌هایی ارسال شد و از آنها خواسته شد در مورد ابزارهایی که بایستی مرور شوند، پیشنهاداتی بدهند و درباره ابزارهای جدیدی که ساخته شده‌اند، تحقیق کنند. علی‌رغم تمامی این تلاش‌ها، بعضی ابزار فراموش شده و برای این فراموشی متأسف هستیم.

ملاک‌هایی که برای انتخاب ابزارها در رد استفاده قرار گرفته مشابه ملاک‌هایی است که برای کتاب ابزارهای افسردگی نزو^۱ و همکاران^۲ (۲۰۰۶) استفاده شده است: (۱) تمامی ابزارها به زبان انگلیسی در دسترس است، (۲) تمام ابزارها بعضی از جنبه‌های اضطراب یا یک اختلال اضطراب (مثلاً شدت علائم اضطراب، مباحثه‌های فرضی اضطراب، عوامل سبب‌شناسی در اضطراب) را ارزیابی می‌کند، (۳) برای ابزارهایی با سودمندی بالینی، مخصوصاً ابزارهایی که توسط متخصصین بالینی شناختی-رفتاری استفاده می‌شود، تقدم قائل شد و (۴) ابزارهای که جزئیات روان‌سنجی گسترده‌ای داشتند (ترجیحاً ابزارهایی که جزئیات آن در یک مجله مروری منتشر شده است).

مارتین آنتونی