

## پرسشنامه احساس خود-ارزشمندی دوستی و حسینی نیا (۱۳۹۹)

سن: ..... جنسیت: ..... وضعیت تاهل: ..... مدرک تحصیلی: .....

برای پاسخ به پرسشنامه، لطفاً گزینه ای که بیشتر در مورد شما صدق می کند را علامت بزنید. چنانچه در پاسخ به یک سوال مطمئن نبودید، اولین گزینه ای که به ذهن تان می آید را علامت بزنید. برای پاسخ به سوال ها، احساس هایی که طی شش ماه اخیر تجربه کرده اید را مد نظر قرار دهید.

	همیشه	اکثر اوقات	گاهی	به ندرت	هرگز				
۱						من احساس می کنم نزد دیگران فردی دوست داشتنی هستم			
۲						احساس می کنم باید به دیگران یا اطرافیانم سرویس بدهم تا ارزشمند باشم			
۳						احساس می کنم فردی محبوب هستم			
۴						احساس طرد شدگی می کنم			
۵						احساس می کنم از من سو استفاده می شود			
۶						مورد انتقاد اطرافیانم هستم			
۷						اطرافیانم مرا درک می کنند			
۸						اطرافیانم مرا آزرده می کنند			
۹						رابطه خوبی با دیگران دارم			
۱۰						خودم را به طور کامل همانطور که هستم می پذیرم			
۱۱						احساس حقارت دارم			
۱۲						ویژگی های اخلاقی خود را دوست ندارم			
۱۳						احساس گناه دارم			
۱۴						وضعیت ظاهری خود را دوست دارم			
۱۵						خودم را سرزنش می کنم			
۱۶						احساس می کنم اقدام های فعلی من تاثیر زیادی در بهبود شرایط آینده ام دارد			
۱۷						به نظرم همه چیز را خراب می کنم			
۱۸						احساس می کنم می توانم به چیزهایی که می خواهم برسم			
۱۹						احساس می کنم بی عرضه هستم و نمی توانم کاری را درست انجام دهم			
۲۰						احساس می کنم کارهای اشتباهی انجام می دهم			
۲۱						احساس می کنم به طور کلی فرد مفید و ارزشمندی هستم			
۲۲						احساس می کنم برای ارزشمند بودن باید دستاوردهای بیشتری داشته باشم			
۲۳						می دانم در این دنیا به دنبال چه چیزی هستم			
۲۴						احساس می کنم نمی دانم چرا زنده هستم			
۲۵						احساس می کنم معنایی برای زندگی ام ندارم			
۲۶						احساس می کنم همه چیز بی ارزش است			

آزمون سنجش احساس خود-ارزشمندی توسط دوستی و حسینی نیا (۱۳۹۹) ساخته شد. نمره گزاری این آزمون به صورت یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از گزینه‌های هرگز تا همیشه می‌باشد. نمره کلی این آزمون عددی بین ۲۶ تا ۱۳۰ است که احساس خود-ارزشمندی شما را مورد سنجش قرار می‌دهد. این ابزار چهار خرده‌مقیاس شامل (۱) روابط بین فردی، (۲) پذیرش خود، (۳) احساس شایستگی، و (۴) معنای زندگی را نیز مورد سنجش قرار می‌دهد. در مطالعه دوستی و حسینی نیا (۱۳۹۹)، آلفای کرونباخ این ابزار برای نمره کل احساس خود-ارزشمندی ۰/۹۶، و برای خرده‌مقیاس‌های (۱) روابط بین فردی ۰/۸۹، (۲) پذیرش خود ۰/۹۱، (۳) احساس شایستگی ۰/۸۶، و (۴) معنای زندگی ۰/۹۴ می‌باشد. میانگین نمره کل احساس خود-ارزشمندی برای نمونه مورد مطالعه ۵۶/۶۰ بود. همچنین ضریب همبستگی باز آزمایی ۱۰ روزه این ابزار برای نمره کل احساس خود-ارزشمندی ۰/۹۸ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۹۸، ۰/۹۸، ۰/۸۷، و ۰/۹۷ بود.

شیوه نمره‌گزاری:

آزمون دهنده در پاسخ به گویه‌های ۲، ۴، ۵، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۲۴، ۲۵ و ۲۶، برای پاسخ به گزینه هرگز ۵ نمره و برای پاسخ به گزینه همیشه ۱ نمره دریافت می‌کند. همچنین در پاسخ به گویه‌های ۱، ۳، ۷، ۹، ۱۰، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۲۱ و ۲۳ در ازای پاسخ به گزینه هرگز ۱ نمره و گزینه همیشه ۵ نمره دریافت می‌کند. نمره کل به دست آمده، نمره احساس خود-ارزشمندی می‌باشد.

مقیاس	سوال‌ها	نقطه برش
نمره کلی احساس خود ارزشمندی	مجموع نمره از کل سوال‌ها	۵۷
روابط بین فردی	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹	۲۲
پذیرش خود	۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵	۱۴
احساس شایستگی	۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲	۱۲
معنای زندگی	۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶	۸

تفسیر:

مجموع نمرات هر چهار خرده‌مقیاس، نمره کلی احساس خود-ارزشمندی را تعیین می‌کند. خرده‌مقیاس روابط بین فردی این موضوع را مورد سنجش قرار می‌دهد که فرد در روابط خود تا چه میزان احساس ارزشمندی می‌کند. خرده‌مقیاس پذیرش خود، می‌سنجد که فرد تا چه اندازه پذیرای ویژگی‌های ظاهری و اخلاقی خود می‌باشد. خرده‌مقیاس احساس شایستگی، این موضوع که فرد به طور کلی چقدر احساس شایستگی دارد را مورد سنجش قرار می‌دهد. خرده‌مقیاس معنای زندگی این موضوع را مورد سنجش قرار می‌دهد که فرد تا چه اندازه زندگی معناداری را دنبال می‌کند.

منبع:

به شیوه APA

دوستی، پیمان، حسینی نیا، نرگس. (۱۳۹۹). ساخت و هنجاریابی مقیاس سنجش احساس خود-ارزشمندی. *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*. ۵ (۴۸). ص ۱۹-۲۷.

Dousti, Peyman. Hosseininia, Narges. (2020). Constructing and Standardizing the Feeling of Self-Worth Questionnaire. *The Journal of New Advances in Behavioral Sciences*. 5 (48). P: 19-27.

به شیوه ونکوور

Dousti, P. Hosseininia, N. Constructing and Standardizing the Feeling of Self-Worth Questionnaire. *The Journal of New Advances in Behavioral Sciences*. 2020; 5 (48). P: 19-27. [Persian]