

پرسشنامه نظارت بر خود سایندر

هدف: سنجش میزان نظارت بر خود

ردیف	عبارات	صحیح	غلط
1	تقلید رفتار دیگران برایم دشوار است.		
2	رفتار من همیشه بیانگر احساسات، نگرش و باورهای درونی ام است.		
3	در مهمانی های دسته جمعی، برایم مهم نیست حرفی بزنم که دیگران خوششان بیاید.		
4	تنها بر سر موضوع هایی بحث می کنم که به آن ها اعتقاد دارم.		
5	می توانم سخنرانی های فی البداهه در زمینه موضوع هایی ارائه دهم که اطلاعات چندانی از آن ها ندارم.		
6	برای تحت تأثیر قرار دادن یا سرگرم کردن دیگران، نقش بازی می کنم.		
7	وقتی نمی دانم که در یک موقعیت اجتماعی چگونه رفتار کنم، به رفتار دیگران دقت می کنم.		
8	اگر بازیگر می شدم، احتمالاً بازیگر خوبی می شدم.		
9	به ندرت، به توصیه های دوستانم در زمینه ی خرید کتاب، فیلم یا موسیقی احتیاج دارم.		
10	بعضی وقت ها از نظر دیگران احساسی تر از آن چیزی هستم که به نظر می رسم.		

ردیف	عبارات	صحیح	غلط
11	وقتی که با دیگران فیلم کمدی می بینم بیشتر از زمانی می خندم که به تنهایی آن فیلم را می بینم.		
12	در جمع دوستانم، خیلی کم در مرکز توجه قرار می گیرم.		
13	در موقعیت های متفاوت و با افراد گوناگون به شکل های مختلف برخورد می کنم.		
14	در نزدیک کردن افراد به خودم موفق نیستم.		
15	حتی وقتی که حال خوب نیست، طوری وانمود می کنم که انگار خوبم.		
16	همیشه همان شخصی نیستم که نشان می دهم.		
17	برای جلب رضایت دیگران عقیده ها یا طرز رفتارم را تغییر نمی دهم.		
18	دوست داشتم که مجری برنامه های سرگرمی و طنز شوم.		
19	برای این که دیگران دوستم داشته باشند، ترجیح می دهم طبق انتظارات آن ها عمل کنم.		
20	هیچ وقت در کارهایی مثل حل معما یا نقش بازی کردن فی البداهه موفق نبوده ام.		
21	همیشه برای تغییر رفتارم در مناسبت های مختلف و در برخورد با افراد گوناگون مشکل دارم.		
22	در مهمانی ها لطیفه و داستان نمی گویم.		
23	در محل کار احساس راحتی نمی کنم به همین دلیل، عملکردم ان قدر که باید خوب باشد، نیست.		
24	می توانم در چشمان هر کسی مستقیم نگاه کنم و دروغ بگویم.		

ردیف	عبارات	صحیح	غلط
25	ممکن است کسانی را که از آن ها متنفرم با نشان دادن رفتار خوب فریب دهم.		

پرسشنامه نظارت بر خود سایندر

روش نمره گذاری

پرسشنامه نظارت بر خود توسط Synder (1974) ساخته شده است که از 25 گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش میزان نظارت بر خود بکار می رود.

این پرسشنامه دو گزینه صحیح و غلط دارد که براساس نمرات ۱ و ۰ به هریک از این دو گزینه امتیاز بندی می شود.

نمره گذاری پرسشنامه:

جواب صحیح برای سوال های ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۴ و ۲۵ که یک نمره می گیرند و جواب غلط نمره صفر می گیرند و همچنین جواب غلط برای سوال های ۱، ۲، ۳، ۴، ۹، ۱۲، ۱۴، ۱۷، ۲۰، ۲۱، ۲۲ و ۲۳ هم یک نمره می گیرند و جواب صحیح برای این سوالات نمره صفر می گیرند..

تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای

یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره حد متوسط نمرات حد بالای نمرات

۰ ۱۲ ۲۵

امتیازات خود را از ۲۵ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۲۵ خواهد بود.

نمره بین ۰ تا ۹ : میزان نظارت بر خود ضعیف است.

نمره بین ۹ تا ۱۲ : میزان نظارت بر خود متوسط است.

نمره بالاتر از ۱۲ : میزان نظارت بر خود قوی است.

روایی و پایایی:

این پرسشنامه ترجمه شده از روی یک ابزار به زبان انگلیسی است که تا کنون در ایران اجرا نشده است و نیازمند اعتباریابی (سنجش روایی و پایایی است). سایندر روایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن را طبق آلفای کرونباخ بالای ۸۴٪ ذکر کرده است.

منبع

- Syneder, Mark, "Self-Monitoring of Expressive Behavior," Journal of Personality and Social Psychology, 30(4), 526-537, 1974.