

آزمون خود پنداشت

خودپنداشت در این پژوهش با استفاده از پرسشنامه ادراک خود ساخته ی پورحسین،(1386) مشخص می گردد. این پرسشنامه یک ابزار 30 جمله ای است که از آزمودنی خواسته می شود میزان توافق یا عدم توافق خود را با این جملات در 5 طبقه مشخص شده علامت گذاری کند. پاسخنامه همه توسط اعداد و هم به صورت کلامی در 5 طبقه از (اصلا_0)، (خیلی کم 1)، (کم_2)، (متوسط_3)، (زیاد_4) و (خیلی زیاد_5) تنظیم شده است و توسط تمامی 174 فرد نمونه تکمیل می گردد و چنانچه جملاتی از آن برای آزمودنی نامفهوم باشد توسط محقق توضیح داده می شود.

این آزمون، خود را با توجه به وجوه چهارگانه ی مادی، فعال، اجتماعی و روانی را در دو وجه توصیفی و ارزشیابی می سنجد، به گونه ای که ضمن به دست آوردن نمره ی کل، هر یک از وجوه چهارگانه نیز واجد نمره ی مستقلی باشند.(پورحسین و قاسمی،1386).

برای ارزیابی اعتبار و روایی این آزمون در یک گروه نمونه به تعداد 142 نفر اجرا شده است و برای برآورد اعتبار محتوایی آن از اعتبار صوری استفاده شده است. میزان بالای اعتبار صوری آن (73/65) بیانگر این است که این آزمون می تواند خودپنداشت و میزان ارزشگذاری آن را مشخص کند. گزاره های این آزمون متغیرهایی هستند که می توانند چگونگی تصور فرد از ویژگی های درونی و بیرونی خویش را به عنوان خود عینی(دیمون و هارت،1991) ابراز دارند.

روایی ثبات درونی آن از طریق محاسبه ی آلفای کرونباخ¹ (0/84) تعیین گردیده است. ثبات درونی آزمون، انسجام و همبستگی درونی آن را بیان می کند. همچنین برای ارزیابی همبستگی بین مؤلفه های چهارگانه و کل آزمون از فرمول همبستگی اسپیرمن براون² استفاده شده است(پورحسین و قاسمی،1386).

. در نمره گذاری این پرسشنامه برای هر پاسخ عددی در نظر گرفته شده است. از جمع این اعداد یک نمره کلی به عنوان نمره خودپنداشت فرد به دست می آید. نمره کل آزمون بین صفر تا 150 متغیر خواهد بود و هرچه نمره بالاتر باشد میزان

¹ -Cronbach

² -Spearman Brown

هوشیاری انسان به توانایی های خود بالاتر و در نتیجه خودپنداشت بالاتری را هم کسب خواهد کرد.

- پورحسین، رضا و قاسمی، زهرا(1386). *بررسی عمده ترین عوامل ایجاد کننده برآورد روایی آزمون اندریافت خود، مجله علوم شناختی، دوره ششم، شماره 24.*
- پورحسین، رضا(1384). *روانشناسی خود، تهران: انتشارات امیرکبیر.*
- عبادی، زهرا(1387). *بررسی رابطه بین خودپنداشت با افسردگی و اضطراب در دانشجویان دانشگاه بین المللی دانشگاه چابهار. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی. تهران: دانشگاه پیام نور. واحد تهران.*
- Damon,W.Hart,D.(1991). *self-understanding in childhood and adolescence.* New York: Cambrige University press.



آزمون ادراک خود

(Self-Understanding)

جنس: سن دقیق تاهل تحصیلات.....

• شما چه جور آدمی هستید ؟ صفات زیر تا چه اندازه در شما وجود دارد ؟

۱	من نزد دیگران دارای ارزش و اعتبار هستم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۲	من احساس خوبی درباره خودم دارم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۳	من اهل تأمل و تفکر هستم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۴	من استعداد های فراوانی دارم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۵	من آدم مهربانی هستم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۶	من فعال و کوشا هستم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۷	من آدم جسور و باشهامتی هستم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۸	من قیافه مناسبی دارم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۹	من احساس خوشبختی می کنم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۱۰	من آدم خوش تیبی هستم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۱۱	من خودم را دوست دارم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۱۲	من دارای توانایی ارتباط با دیگران هستم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۱۳	من احساسات خوب و قشنگی دارم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۱۴	من تاثیر خوبی بر دیگران دارم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۱۵	من آدم با هوشی هستم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۱۶	من آدم با کفایتی هستم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۱۷	من به توانایی های خودم اطمینان دارم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۱۸	من مصمم و با اراده هستم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۱۹	من کارهایم را خوب اداره می کنم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)
۲۰	من به خوبی تصمیم می گیرم	خیلی زیاد (۵)	زیاد (۴)	متوسط (۳)	کم (۲)	خیلی کم (۱)	اصلا (۰)