**پرسشنامه خود پنداره راج کمار ساراسوت (SCQ)**

**هدف**: ارزیابی خویشتن پنداری افراد از ابعاد مختلف (جسمانی، اجتماعی، خلق و خو، آموزشی، اخلاقی، عقلانی)

**دستورالعمل**: در صفحات بعد سوالاتی مطرح شده و پاسخ احتمالی آنها داده شده است ، آنها را با دقت بخوانید و در جای خالی مقابل موردی که درباره شما صادق است علامت (🗸) بزنید. فقط یک جواب باید بدهید. مثالی در زیر بیان شد است. محدودیت زمانی وجود ندارد، اما شما باید هر چه زودتر جواب بدهید.

**1- آیا دوستان از شما راهنمایی می خواهند ؟**   
همیشه( ) معمولا( ) بعصی اوقات( ) معمولا نه ( ) هرگز ( )  
**2- راجع به وضع ظاهر خود چه فکر می کنید ؟**   
خیلی زیبا( ) زیبا( ) رضایت بخش( ) نارضایت بخش( ) زشت ( )  
**3- در انجام کارهای جسمانی خود را چگونه می بینید ؟**   
خیلی قوی( ) قوی( ) متوسط( ) ضعیف( ) خیلی ضعیف ( )   
**4- خلق و خوی خود را چگونه می یابید ؟**   
همیشه شاد( ) شاد( ) معمولی( ) گاهی ناشاد( ) همیشه ناشاد ( )   
**5- دروس مدرسه را تا چه حد دوست دارید ؟**   
خیلی زیاد( ) زیاد( ) متوسط( ) کم( ) خیلی کم ( )  
**6- آیا معتقد به آداب و رسوم مذهبی هستید ؟**   
خیلی زیاد( ) زیاد( ) متوسط( ) بعضی اوقات( ) هرگز ( )   
**7-آیا در انتقاد از دیگران شرکت می کنید ؟**   
همیشه( ) بیشتر اوقات( ) معمولا( ) کم( ) هرگز ( )  
**8- آیا در حضور دیگران اندیشه هایتان را به صراحت بیان می کنید ؟**   
همیشه( ) بیشتر اوقات( ) معمولا( ) بعضی اوقات( ) هرگز ( )  
**9- چهره خود را چگونه می بینید ؟**   
خیلی زیبا( ) زیبا( ) معمولی( ) نه چندان زیبا( ) زشت ( )   
**10- آیا خود را فرد شادی می بینید ؟**   
همیشه( ) بیشتر اوقات( ) معمولا( ) خیر( ) هرگز ( )   
**11- آیا غیرعادی هم رفتار می کنید ؟**   
همیشه( ) بیشتر اوقات( ) بعضی اوقات( ) بندرت( ) هرگز ( )   
**12- آیا فکر می کنید آدم با تجربه ای هستید ؟**   
خیلی زیاد( ) زیاد( ) متوسط( ) کمی( ) کم تجربه ( )   
**13- آیا به معلمان خود فکر می کنید ؟**   
همیشه( ) بیشتر اوقات( ) معمولا( ) کم( ) هرگز ( )   
**14- آیا به نظر خودتان آدم خونسردی هستید ؟**   
خیلی زیاد( ) زیاد( ) متوسط( ) آشفته( ) بسیار آشفته ( )  
**15- آیا در انجام تکالیف خود منظم هستید ؟**   
همیشه( ) بیشتر اوقات( ) معمولا( ) بعضی اوقات( ) هرگز ( )   
**16- آیا به دیگران بی احترامی می کنید ؟**   
هرگز( ) بندرت( ) معمولا( ) بیشتر اوقات( ) همیشه ( )   
**17- آیا در درک آنچه معلم در کلاس می گوید ، مشکلی دارید ؟**   
هرگز( ) بندرت( ) معمولا( ) بیشتراوقات( ) همیشه ( )   
**18- آیا فکر می کنید اگر فرصتی به دست آورید ، می توانید چیزی نو کشف کنید ؟**   
قطعا( ) به احتمال زیاد( ) احتمالا( ) شک دارم( ) ابدا ( )   
**19- آیا اگر کسی در کار شما اشکالی پیدا کند ، عصبانی می شوید ؟**   
هرگز( ) معمولا نه( ) بعضی اوقات( ) معمولا( ) همیشه ( )   
**20- شخصیت خود را چگونه می بینید؟**   
خیلی جذاب( ) جذاب( ) معمولی( ) بی جاذبه( ) خیلی بی جاذبه ( )  
**21- معاشرت با دیگران را چگونه می یابید ؟**   
همیشه خوب( ) بیشتر اوقات خوب( ) معمولا خوب( ) بعضی اوقات خوب نیست( ) همیشه ناخوشایند ( )  
**22- تا چه حد از وزنتان راضی هستید؟**   
کاملا راضی( ) راضی( ) معمولا راضی( ) نه چندان راضی( ) ناراضی ( )   
**23- آیا در مواجهه با مشکلات جزئی ناراحت می شوید ؟**   
هرگز( ) بیشتر اوقات نه( ) عموما بله( ) بعضی اوقات( ) همیشه ( )  
**24- آیا ذاتا ترسو هستید ؟**   
ابدا( ) نه زیاد( ) معمولا( ) بیشتر اوقات( ) خیلی زیاد ( )   
**25- تا چه حد از وضعیت مطالعات تان در کلاس راضی هستید؟**   
کاملا راضی( ) راضی( ) متوسط( ) ناراضی( ) کاملا ناراضی ( )   
**26- با امتحانات مدرسه چطورید** ؟   
خیلی خوبم( ) خوبم( ) معمولا خوبم( ) بندرت خوبم( ) هرگز خوب نیستم ( )   
**27- صدای شما چطور است ؟**   
خیلی خوب( ) خوب( ) معمولی( ) بد( ) خیلی بد ( )   
**28- آیا ضمن خواندن داستان یا دیدن یک فیلم برای دانستن پایان آن کنجکاوید ؟**   
همیشه( ) معمولا( ) بطور عادی( ) نه خیر( ) ابدا ( )   
**29- سلامتتان چطور است ؟**   
خیلی خوب( ) خوب( ) متوسط( ) ضعیف ( ) خیلی ضعیف ( )   
**30- وضع حضورتان در کلاس چگونه است ؟**   
همیشه حاضرم( ) معمولا حاضرم( ) متوسط( ) عموما غایبم( ) اغلب اوقات غایبم ( )   
**31- تا چه حد از قد خود راضی هستید ؟**   
کاملا راضی( ) راضی( ) معمولی( ) کمی ناراضی( ) کاملا ناراضی ( )   
**32- آیا سعی می کنید تا جزء نفرات اول در امتحان کلاسی باشید ؟**   
همیشه( ) معمولا( ) عموما( ) اغلب نه( ) هرگز ( )   
**33- آیا قبل از انجام کار به معایب و محاسن و محاسن آن توجه می کنید ؟**   
همیشه( ) معمولا( ) عموما( ) معمولا نه( ) هرگز ( )   
**34- جایگاه شما در بیان واقعیت کجاست ؟**   
همیشه راست می گویم( ) معمولا( ) عموما( ) دربیان واقعیت شک دارم( ) همیشه دروغ می گویم ( )  
**35- از نظر اطاعت از مقررات مربوط به اماکن عمومی (جاده ، پارک ، ایستگاه راه آهن) خود را چگونه ارزیابی می کنید ؟**   
همیشه مطیع( ) معمولا مطیع( ) معمولی( ) کار خودم را می کنم ( ) هرگز اطاعت نمی کنم ( )   
**36- آیا از همکلاسیهای خود باهوش تر هستید ؟**   
حتما( ) تقریبا( ) معمولیم( ) تقریبا نه( ) ابدا ( )   
**37- آیا در تنظیم امور مربوط به گردش علمی همکلاسی ها شرکت می کنید ؟**   
همیشه( ) معمولا( ) گاهی( ) معمولا نه( ) هرگز ( )   
**38- ایا مسائل و مشکلات تحصیلی خودتان را خودتان حل می کنید ؟**   
همیشه( ) معمولا( ) گاهی( ) معمولا نه( ) هرگز ( )   
**39- موقع عکس گرفتن یا تماشای آن چقدر به جنبه هنری توجه دارید؟**   
خیلی زیاد( ) زیاد( ) متوسط( ) تاحدودی( ) ابدا ( )   
**40- اگر موقع انجام کار مهمی دوستی شما را برای گردش دعوت کند ، چه می کنید ؟**   
فورا قبول می کنم( ) کمی فکر می کنم( ) سکوت می کنم( ) با اندکی فکر رد می کنم( ) فورا رد می کنم ( )   
**41- ضمن امتحان متوجه می شوید قادر به پاسخ بعضی سوالات نیستید و کتاب همان درس نزدیک شما است ، آیا از کتاب کمک می گیرید ؟**   
ابدا چنین کاری نمی کنم( ) جرات آن را ندارم( ) معمولا این کار را نمی کنم ( ) اگرفرصت پیدا کنم این کار را می کنم ( ) فورا از کتاب استفاده می کنم ( )  
**42- اگر درخانه یکی از طبقات پایین اجتماعی فرصت نوشیدن آب داشته باشید ، چه خواهید کرد ؟**   
آب خواهم خورد( ) با کمی ملاحظه آب خواهم خورد( ) مراقب نظافت خواهم بود ( ) آب خواهم خورد ولی به کسی نخواهم گفت( ) مراقب نظافت خواهم بود ( )   
**43- آیا در ارتباط با جنس مخالف تردید می کنید ؟**   
ابدا تردید نمی کنم( ) گاهی تردید می کنم( ) عموما تردید نمی کنم( ) معمولا تردید می کنم( ) همیشه تردید می کنم ( )   
**44- پس از مدت ها که در صف اتوبوس ایستاده اید ، اتوبوس می اید ، راننده فقط تعداد را سوار می کند و به شما که می رسد، دیگر ظرفیت تکمیل می شود. در این موقع چه می کنید؟**   
منتظر اتوبوس بعدی می مانم( ) از راننده خواهش می کنم سوارم کند( ) می دوم و می کوشم سوار شوم( )

مسافران دیگر را هل می دهم و سعی می کنم که سوار شوم ( ) سروصدا راه می اندازم ( )   
**54- اگر به یکی از خصوصیات غیر اخلاقی دوستی پی ببرید ، چه می کنید ؟**   
دوستی ام را کاملا با او قطع می کنم( ) دوستی ام را با او محدود تر می کنم ( ) دوستی ام را با او ادامه می دهم اما سعی می کنم او را راهنمایی کنم ( ) دوستی ام را با او همانطوری که بود ادامه می دهم( ) دوستی ام را با او محدودتر می کنم ( )

**46- شما قرار است چهار کار انجام دهید:   
‌الف- برای بردن برادرتان به دکتر وقت بگیرید .   
‌ب- برای گردش فردا آماده شوید .  
‌ج- یک داستان بخوانید .   
‌د- به دیدن دوستی بروید که قرار است به سفر بروید ، در درجه اول چه خواهید کرد؟**   
برای گرفتن وقت به دکتر تلفن می زنید( ) برای گردش خود را آماده می کنید ( ) کتاب داستان می خوانید( ) برای دیدن دوستتان می روید( )

هیچ کدام از کارهای بالا را انجام نمی دهید ( )

**47- دوستتان هزار تومان به شما می دهد؛ وقتی می شمارید می بینید هزارو صدتومان است . در این جا چه می کنید؟**   
فورا صد تومان را برمی گردانید ( ) فورا به دوستتان اطلاع می دهم( )

موقع بازگرداندن پول هزار و صد تومان خواهید پرداخت( )

اگر دوستتان متوجه نشود 100 تومان را به نفع خود برمی دارید( )

100 تومان را بر می دارید ( )  
**48- آیا دوست دارید کار را با توجه به میل دیگران انجام دهید ؟**   
همیشه با توجه به میل دیگران کار را انجام می دهم ( )   
معمولا با توجه به میل دیگران کار را انجام می دهم ( )   
گاهی با توجه به میل دیگران کار را انجام می دهم ( )  
گاهی اوقات به میل دیگران توجه نمی کنم ( )   
همیشه به میل خودم کار می کنم ( )

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**مقدمه**:

این پرسشنامه در سال 1938 تا 1957 توسط کارال را جرز به منظور سنجش میزان خویشتن پنداری افراد تهیه شده است.این آزمون شامل دو فرم است که در هر دو آنها مجموعه ای یکسان از 25 زوج صفت شخصیتی متضاد ارائه شده است که آزمودنی در پاسخ گویی به فرم اول بر اساس اینکه خود را چگونه میبیند. و در فرم دوم چگونه میخواهد باشد. توصیف کند.در این آزمون بالا بودن خودپنداره به معنای تطابق نداشتن بین خود واقعی و خود آرمانی است. ضریب پایایی این آزمون در پژوهش آقاحانی 83% و پایایی آن به روش کرونباخ برابر 81% گزارش شده است . همچنین برای بررسی روایی آن از پرسشنامه ی خودپنداره بک استفاده شده است.

**توصیف پرسشنامه خود پنداره:**

پرسشنامه خود پنداره دارای شش بعد جداگانه است. یعنی خود پنداره، جسمانی، اجتماعی، عقلانی، اخلاقی، آموزشی و خلق و خو. همچنین از مجموع آنها نمره خود پنداره کلی بدست می آید.

تعاریف عملیاتی ابعاد خودپنداره که در این پرسشنامه اندازه گیری می شوند عبارتند از:

1. جسمانی : تصور فرد از بدن، سلامت، ظاهر جسمانی و قدرت بدنی خودش.
2. اجتماعی : احساس ارزش شخصی در تعامل های اجتماعی.
3. خلق و خو : تصور فرد از حالت عاطفی معمول یا تسلط نوع خاصی از واکنش عاطفی.
4. آموزشی: تصور فرد از خود در ارتباط با مدرسه، معلمان و فعالیت های فوق برنامه.
5. اخلاقی : تخمین فرد از ارزش اخلاقی فرد، کارهای درست و نادرست.
6. عقلانی : آگاهی فرد از هوش و استعداد حل مسئله و داوری های خودش.

جدول 1 شماره ی سوال هایی را نشان می دهد که ابعاد گوناگون خود پنداره را دربر دارد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ابعاد خود پنداره** | **شماره رمز** | **شماره سوال** |
| جسمانی | الف | 2- 3- 9- 20- 22- 27- 29- 31 |
| اجتماعی | ب | 1. 8- 21- 37- 40- 43- 46- 48 |
| خلق و خو | ج | 4- 10- 14- 16- 19- 23- 24- 28 |
| آموزشی | د | 5- 13- 15- 17- 25- 26- 30- 32 |
| اخلاقی | هـ | 6- 34- 35- 41- 42- 44- 45- 47 |
| عقلانی | و | 7- 11- 12- 18- 33- 36- 38- 39 |

این پرسشنامه شامل48 سوال است.

هر بعد دارای 8 سوال می باشد.

هر سوال 5 گزینه دارد .

پاسخ ها در پاسخنامه منعکس می شود.

محدودیت زمانی وجود ندارد .

دستور العمل زمان اجرای پرسشنامه در پاسخنامه ارائه شده است.

**دستورالعمل اجرای پرسشنامه:**

1. اجازه دهید آزمودنی ها کاملا در صندلی ها قرار بگیرند.
2. قبل از شروع آزمون کلیه پرشسنامه و پاسخ نامه ها را در یک طرف صندلی قرار دهید.
3. مطمئن شوید که همه پاسخ گویان مداد یا خودکار دارند.
4. هدف از آزمون را به آزمودنی ها بگویید.
5. به آزمودنی اطمینان دهید که پاسخ ها محرمانه خواهند ماند.
6. هر گونه ابهامی باید برای آزمودنی روشن شود.

**دستورالعمل هایی برای آزمودنی ها:**

دستورالعملهای زیر را از پرسشنامه برای پاسخ دهندگان بخوانید :

« این یک پرسشنامه خود پنداره است. تعداد سوالات 48 مورد است. برای ر سوال 5 پاسخ وجود دارد. باید هر سوال را به دقت بخوانید و با زدن علامت ضربدر بر روی هر یک از پنج پاسخ داده شده در جلوی آن نظر خود را بیان کنید.

هیچ جواب درست و غلطی وجود ندارد. جواب درست فقط آن چیزی است که شما راجع به خودتان احساس می کنید. سعی کنید پاسختان مطابق احساس شما درباره جمله مورد نظر باشد. پاسخ هایتان محرمانه تلقی می شود.»

پس از بیان این دستورالعمل ها، اجرا کنندگان آزمون باید مثال داده شده در پرسشنامه را توضیح دهند.

**روش نمره گذاری:**

پاسخگو 5 انتخاب دارد و باید طبق توصیف خود پنداره خود از حداکثر قبول تا حداقل آن یکی را انتخاب نماید. انتخاب ها یا پاسخ ها به ترتیبی هستند که نظام نمره گذاری برای کلیه سوالات یکسان می ماند، یعنی 1- 2- 3- 4- 5- اعم از اینکه سوال مثبت یا منفی باشد. اگر پاسخگو انتخاب اول را علامت (🗸) بزند نمره 5است، نمره 4 برای انتخاب دوم و برای انتخاب سوم 3 و نمره 2 برای انتخاب چهارم و برای انتخاب پنجم نمره یک تعلق می گیرد. مجموع نمرات 48 سوال نمره کل خود پنداره فرد را نشان می دهد، نمره بالا در این پرسشنامه نشانگر خود پنداره بالاتر و نمره پایین خود پنداره پایین تری را نشان می دهد . نمره هر سوال را به صفحه اول پاسخنامه در برابر آن شماره منتقل کنید. حال همه نمرات آن هشت سوال در آن ستون را جمع بزنید که نمره آن بعد خاص از خود پنداره خواهد بود.

**پایایی:**

پایایی پرسشنامه با روش آزمون – آزمون مجدد ، به دست آمده و برای نمره کل خود – پنداره 91% بود. ضریب پایایی ابعاد گوناگون از 67/0 تا 88/0 بوده است.

جدول زیر پایایی آزمون – آزمون مجدد را برای هر بعد نشان می دهد.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **شماره رمز** | **بعد خود پنداره** | **تعداد سوالات** | **ضریب پایایی** |
| الف | جسمانی | 8 | 77/0 |
| ب | اجتماعی | 8 | 83/0 |
| ج | خلق و خو | 8 | 79/0 |
| د | آموزشی | 8 | 88/0 |
| ه | اخلاقی | 8 | 67/0 |
| و | عقلانی | 8 | 79/0 |
|  | خود انگاره ی کلی | 48 | 91/0 |

**اعتبار:**

برای تعیین اعتبار پرسشنامه از نظر متخصصین استفاده شده 100 سوال به 25 روان شناس داده شده تا آنها را بر حسب موضوعات مختلف طبق بندی شده کنند. سوالاتی ک انتخاب شدند که حداقل 80/0 توافق درباره آنها وجود داشته است. به این ترتیب اعتبار محتوا و سازه پرسشنامه تعیین گردید (دوستان، 1388).

**استاندارد کردن و هنجارها:**

پرسشنامه خود پنداره با 1000 دانش آموز از 20 دبیرستان دهلی اجرا و استاندارد شد. این دانش آموزان از کلاس های 9 و 10 از سنین 14 تا 18 و از هر دو جنس بودند.

جدول 3- تفسیر و طبقه بندی نمرات خام برای کلیه ابعاد

|  |  |
| --- | --- |
| **نمرات خود پنداره** | **تفسیر** |
| 33 تا 40 | خود پنداره خیلی خوب |
| 25 تا 32 | خود پنداره خوب |
| 17 تا 24 | خود پنداره متوسط |
| 9 تا 16 | خود پنداره ضعیف |
| 1 تا 8 | خود پنداره خیلی ضعیف |

جدول 4- تفسیر و طبقه بندی نمرات خام برای خود پنداره کلی

|  |  |
| --- | --- |
| **نمرات خود پنداره** | **تفسیر** |
| 193 تا 240 | خود پنداره خیلی بالا |
| 145 تا 192 | خود پنداره بالا |
| 97 تا 144 | خود پنداره متوسط |
| 49 تا 96 | خود پنداره پایین |
| 1 تا 48 | خود پنداره خیلی پایین |

جدول نمره گذاری

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **شماره سوال** | **الف** | **شماره سوال** | **ب** | **شماره سوال** | **ج** | **شماره سوال** | **د** | **شماره سوال** | **هـ** | **شماره سوال** | **و** |
| 2 |  | 1 |  | 4 |  | 5 |  | 6 |  | 7 |  |
| 3 |  | 8 |  | 10 |  | 13 |  | 24 |  | 11 |  |
| 9 |  | 21 |  | 14 |  | 15 |  | 35 |  | 12 |  |
| 20 |  | 37 |  | 16 |  | 15 |  | 41 |  | 18 |  |
| 22 |  | 40 |  | 19 |  | 17 |  | 42 |  | 33 |  |
| 27 |  | 43 |  | 23 |  | 25 |  | 44 |  | 36 |  |
| 29 |  | 46 |  | 24 |  | 26 |  | 45 |  | 38 |  |
| 31 |  | 48 |  | 28 |  | 30 |  | 47 |  | 39 |  |
| **جمع** |  |  |  |  |  | 32 |  |  |  |  |  |
| **تفسیر** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

جمع کل حیطه های مورد سنجش............

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**منبع**: دوستان، محمد صادق ( 1388)، بررسی رابطه بین ساختار قدرت در خانواده با سلامت روان زنان معلم دوره ابتدائی و متوسطه شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاداسلامی مرودشت.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*