**پرسشنامه روانشناختی قدرت ایگو مارک استروم و همکاران (PIES)**

سیاهه روان شناختی قدرت ایگو توسط مارک استروم، سابینو، تورنر و برمن (۱۹۹۷) ساخته شده است که ۸ نقطه قدرت ایگو (امید، خواسته، هدف، شایستگی، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد ) را می سنجد و دارای ۶۴ سوال است.

 جواب ها: اصلا با من مطابق نیست، کمی با من مطابق نیست، نظری ندارم، کمی با من مطابق است، کاملا با من مطابق است.

**سوالات:**

۱ اگر فردی که من عاشقش هستم بخواهد برخی از کارهای مورد علاقه اش را بدون حضور من انجام دهد، می پذیرم و مشکلی ندارم.   
۲ من انجام کاری را تا زمانی ادامه می دهم که به صورت کامل تمام شود.  
۳ من می دانم برای انجام وظایف و مسئولیتهای مهم خودم توانایی لازم را دارم.   
۴ من در حین انجام کار به راحتی تمرکزم را از دست می دهم حتی اگر اتمام آن کار برایم واقعاً مهم باشد.   
۵ احساس می کنم تاکنون زندگی خودم را خوب مدیریت کرده ام و به این سبب احساس خوبی دارم.  
۶ ترجیح می دهم هیچ تعهدی و نگرانی نسبت به افراد نداشته و آزاد و رها باشم.  
۷ من با فردی غیر از اعضای خانواده، تجربه عشق و دوست داشتن داشته ام.  
۸ وقتی به آینده فکر میکنم، احساس خوش بینی دارم.  
۹ وقتی فرد نیازمندی را میبینم، تا جایی که بتوانم کمک میکنم.  
۱۰ دریافته ام که نظراتم در اغلب موارد تحت تاثیر دیگران است.  
۱۱ من واقعاً نمی دانم برای ورود به جامعه به چه مهارت ها و توانایی های نیاز است.  
۱۲ به نظر میرسد که نمیتوانم برای آنچه که قبلاً در زندگی انجام داده ام خودم را ببخشم.  
۱۳ در بسیاری از فعالیتهایی که مستلزم استفاده از توانایی ها و مهارت هایم است درگیر می-شوم.  
۱۴ فکر نمیکنم تاکنون فردی را به غیر از افراد خانواده ام دوست داشته باشم و عشق بورزم.  
۱۵ وقتی اوضاع برایم مناسب نمی شود، بیشتر به امور مثبتی فکر میکنم که در زندگی ام اتفاق افتاده اند.   
۱۶ من واقعاً نمی دانم چه چیزی از زندگی ام میخواهم.  
۱۷ وقتی اطلاع می یابم که فردی دچار مشکل شده است، واقعاً احساس توجه و مراقبت به وی دارم.   
۱۸ هرگاه به فردی تعهد داشته باشم، به تعهدم عمل می کنم.   
۱۹ از بسیاری جهات، کنترل و شناخت لازم را نسبت به آینده ام دارم.  
۲۰ نمی توانم نقشی به غیر از آنچه که واقعاً هستم را بازی کنم.  
۲۱ واقعاً نمی توانم خودم را برای کمک به افراد دیگر به زحمت بیاندازم.  
۲۲ من واقعاً نمیدانم در آینده چه اتفاقی برایم خواهد افتاد.   
۲۳ اگر فردی که عاشقش هستم بخواهد برخی از فعالیت های مورد علاقه خود را با فرد دیگری انجام دهد، واقعاً نمی پذیرم.   
۲۴ من واقعاً دوست دارم حتی اگر متحمل قبول ریسک هم باشم، برای نیل به اهدافم تلاش کنم.   
۲۵ من علاقه ای به صرف انرژی خیلی زیاد جهت نیل به اهدافم ندارم.  
۲۶ من به آینده بدبین هستم و خودم را برای اتفاقات بد آماده می کنم.   
۲۷ چنین احساسی دارم که هیچ کنترلی بر روی زندگی آینده ام ندارم.  
۲۸ وقتی به آینده ام نگاه می کنم برنامه های قطعی و مطمئنی را برای خودم در آن متصور هستم.   
۲۹ حتی زمانی که شانس زیادی برای انجام موفقیت آمیز یک کار دارم، معمولاً نمیتوانم انجام آن را شروع کنم.  
۳۰ به غیر از خانواده و دوستان بسیار نزدیکم، درباره نیازها و کمبودهای افراد دیگر نگرانی ندارم.   
۳۱ شاید مشکلات و سختی هایی در آینده پیشرویم باشند، اما سعی خواهم کرد با آنها مواجه شوم.   
۳۲ وقتی از انجام کاری بازمی مانم، با انرژی و مشتاقانه به دنبال انجام کار دیگری هستم.   
۳۳ کار یا فعالیتی که خودم انتخاب کرده ام را مصمم هستم که انجام دهم.   
۳۴ وقتی به یک دوست توجه دارم و به وی کمک می کنم، این توجه و مراقبت معمولاً به یک رابطه متعهدانه ختم نمی شود.  
۳۵ من توانایی هایی دارم که قادرم می کنند در موقعیت های خاص بسیار مفید و موثر باشم.   
۳۶ برخی اوقات احساسم طوری است که گویا نمی توانم رفتارهایم را کنترل کنم.  
۳۷ من معتقد به داشتن صداقت در ارتباطاتم هستم.  
۳۸ وقتی رابطه ام با فردی نزدیک می شود، انرژیم برای پیگیری اهداف و فعالیت های مورد علاقه ام کمتر می شود.   
۳۹ برایم فرقی نمی کند که وضعیت کنونی چقدر بد است، چون می دانم وضعیت بهتر می-شود.   
۴۰ ترس، مانع از تلاش برای رسیدن به اهدافم می شود.  
۴۱ واقعاً نمی دانم به چه چیزهایی اعتقاد دارم.

42. وقتی واقعاً احساس افسردگی می‌کنم، برایم سخت است که باور کنم اوضاع بهتر خواهد شد.

43. وقتی به گذشته فکر می کنم، احساس ناراحتی و پشیمانی می کنم.

44. من دیگر به خیلی چیزها اهمیت نمی دهم زیرا آنها معمولاً به هر حال فایده ای ندارند.

45. من می توانم اهداف واقع بینانه تعیین کنم.

46. ​​حتی وقتی کسی که خیلی نمی شناسم از من راهنمایی می خواهد، من برای کمک کردن به او وقت می گذارم.

47 به حد کافی درگیر مسایل خودم هستم و به سختی می توانم نگران مشکلات دیگران باشم.   
48 برایم سخت است که نقش یا هدف خاصی در زندگی ام داشته باشم.  
49 از اینکه آینده برایم چه ارمغان خواهد آورد هیچ ترسی ندارم.  
50 هیجانی نسبت به آینده ندارم.  
51 به ندرت در یک فعالیت نقش شروع کننده را دارم و معمولاً از دیگران پیروی می کنم.  
52 نادیده گرفتن آلام و دردهای دیگران برایم سخت است.  
53 من از افراد مهم و باورهای مهم زندگی ام پاسداری و حمایت می کنم.   
54 فارغ از اینکه من چه کاری انجام می دهم، هیچ چیز تفاوتی نخواهد کرد.  
55 هی] وقتی برای درگیر شدن در مشکلات دیگران ندارم.  
56 من می پذیرم که در زندگی ام اشتباهاتی داشته ام.  
57 وقتی فردی را دوست دارم،به صورت مساوی به ارتباطاتمان متعهد میشویم.   
58 وقتی امور بر و حسب انتظار من پیش نمی رود، این حس در من پیش می آید که همه چیز را رها کنم.   
59 دوست دارم تلاش کنم و وقایع را خودم رقم بزنم.  
60 هرچند من و دوستانم در برخی موارد با هم تعارض داریم، اما همچنان با یکدیگر دوست هستیم.  
61 خیلی ها توانمندتر و قوی تر از من هستند.  
62 حتی اگر برخی موارد احتمال شکست هم وجود داشته باشد، اگر بخواهم کاری را انجام دهم، تمام تلاشم را خواهم کرد.  
63 وقتی برای انجام کاری که علاقه ندارم وسوسه می شوم، این توانایی را دارم که مقاومت نمایم.   
64 از انجام کاری که ممکن است مستلزم صرف وقت و انرژی زیادی باشد، اجتناب می کنم.

**پایه** **های** **نظری** **روانشناختی** **قدرت**

من یا ایگو، به دومین ساختار شخصیت در نظریه فروید اطلاق می شود که در اثر نیروهای موجود در نهاد به وجود می آید. توانمندی ایگو به ظرفيت من برای اداره تقاضاهای متعارض اید، سوپر ایگوا و مقتضیات واقعیت بیرونی اشاره دارد و به میزانی که من قادر به ایجاد تعادل کار کردی نباشد شخصیت فرد درگیر اختلال خواهد شد (لاور تو، کومر و پیکالا، 2002).

بنابر تعریف استرافيس (2004) نیرومندی من، توانایی ایگو برای مواجه با واقعیت بیرونی است، زمانی که من بین خواسته های اید، سوپر ایگو و محیط بیرون تعامل برقرار کند.

 به عبارت دیگر، نیرومندی من باعث فعال شدن مکانیزم هایی در ذهن می شود که باعث کم شدن تعارض های درون روانی می شود. لاورتو، كومر و پیکالا (2002) نیرومندی من را به عنوان توانایی انطباق با خواسته های محیط بیرون و سازگاری با خواسته های درونی در نظر می گیرند.

نیرومندی من همچنین توانایی اشخاص را برای سازگاری با خواسته های مشکل ساز محیطی افزایش می دهد. از نظر روانشناسان من، تلاش های من برای سازندگی، شایستگی و تسلط بعد از 8 سال اول زندگی ادامه می یابد. ناتوانی در پروراندن فرآیندهای من، مانند قضاوت و استدلال اخلاقی می توانند همانند تثبیت های اولیه جنسی یا پرخاشگری به آسیب روانی منجر شوند. از این رو کسی که من رشد نایافته ای دارد برای سازش با واقعیت فاقد آمادگی خواهد بود (الطافی، 1388).

ماروک بیان می کند که نیرومندی پایین من با اختلالات شخصیت از قبیل اختلال شخصیت ضد اجتماعی، وابسته، اجتنابی و تکانشگری ارتباط دارد. تکانشگری می تواند حکایت از نوعی خودکنترلی ضعیف باشد، به علاوه آنها با مطالعه مقالات و نظریه های نیرومندی من، یک ارتباط بین نیرومندی من پایین با اضطراب را مشاهده کردند که می تواند زمینه ساز از دست رفتن کنترل بر روی افکار هوشیارانه و فقدان تاثیر گذاری بر محیط باشد (به نقل از الطافی، 1388). وضعیتی که یافته های هیگینز (1987) آن را تایید می کند.

هیگینز دریافت قدرت من پایین با نشانه های افسردگی از قبیل احساس گناه و فقدان عقاید تاثیر گذاری بر محیط ارتباط دارد. اليسون (2008) نیز نشان داد که عدم توانایی در کنترل شرایط متغیر و بی ثبات محیطی، باعث پایین آمدن عزت نفس و تهدید ایگوی افراد می شود.

**نحوه نمره** **گذاری**

این پرسشنامه دارای 54 سوال به صورت بسته پاسخ با طيف پنج گزینه ای لیکرت (اصلا با من مطابق نیست، کمی با من مطابق نیست، نظری ندارم، کمی با من مطابق است، کاملا با من مطابق است) بوده که به ترتیب نمره 1-2-3-4-5 به آنها تعلق می گیرد.

در این پرسشنامه سوالات  4، 6، 10، 11، 12، 14، 16، 21، 22، 23، 25، 26، 27، 29، 30، 34، 36، 40، 41، 42، 43، 47، 48، 50، 51، 54، 55، 58، 61، 64 به صورت معکوس نمره گذاری می شود.  در این پرسشنامه بالاترین نمره ای که فرد می تواند اخذ نماید برابر 320 و پایین ترین نمره 64 می باشد. اخذ نمره نزدیک به 320 نشان دهنده سطح قدرت بالای ایگو و اخذ نمره نزدیک به 64 نشان دهنده قدرت پایین ایگو می باشد. نمره هریک از خرده مقیاس ها نیز با جمع امتیاز سوالات هریک از خرده مقیاس ها صورت می گیرد.

**ویژگی** **های** **روان** **سنجی**

استروم و همکاران (1997) به عنوان سازندگان این پرسشنامه، روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد بررسی قرار دادند. آنها روایی صوری، محتوا و سازه این پرسشنامه را مورد تایید قرار دادند و همچنین برای بررسی پایایی آن ازروش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ آن را 68/0 گزارشکردند. الطافی (1388) نیز آلفای کرونباخ سیاهه را بر روی نمونه ایرانی 91/0 و پایایی دو نیمه سازی مقیاس را 77/0 گزارش کرد.

**منابع :**

الطافی، ش . (1388). بررسی و مقایسه قدرت من و ویژگیهای شخصیتی افراد وابسته به مصرف مواد و غیر وابسته. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسای بالینی، دانشگاه شاهد تهران.

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. Psychological Review,  94(3), 319-340.

Lavertue, N. E., Kumar, V. K., & Pekala, R. J. (2002). The effectiveness of a hypnotic ego strengthening procedure for improving self-esteem and depression. Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 30(1), 1-23.

 Markstrom, C. A., Sabino, V. M., Tumer, B. J., & Berman, R. C. (1997). The psychosocial inventory of ego strengths: Development and validation of a new Erikson Ian measure.  Journal of Youth and Adolescence, 26(6), 705-732.

Straface, S. P. (2004). Self-esteem, hypnosis, and ego-enhancement. Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 32(1), 1-35