پرسشنامه سنجش خود آرمانی و خود واقعی با هدف سنجش خود آرمانی و خود واقعی تهیه و تنظیم شده است.

سنجشی که اکنون در صدد تجربه آن هستید به دسته بندی پرسش ها موسوم است. هریک از عبارت زیر را روی کارتی بنویسید. و سپس به دستورالعمل توجه کنید.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| باهوش هستم | ازخودم توقعات زیادی دارم | مسؤول مشکلات خودم هستم |
| تنبل هستم | بادیگران به راحتی کنار می آیم | عموما خوشحال هستم |
| خوشبین هستم | به آسانی مضطرب می شوم | خودم را درک می کنم |
| بلند پرواز هستم | اغلب احساس رانده شدگی می کنم | فردی تکانشی هستم |
| دمدمی هستم | اغلب احساس گناه می کنم | عواطفم را ازادانه بیان می کنم |
| متکی به خودم هستم |  |  |

محور به شکل زیر رسم کنید.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **دارای کمترین شباهت به من** |  | **دارای بیشترین شباهت به من** |
| A | B | C | D | E | F | G |

تعریف مفهومی

خود واقعی نماد ذهنی فرد از آن چیزی است که خودش یا دیگری معتقد هستند که وی دارد یا آن طور هست. خود ایده آل نماد ذهنی فرد از آن چیزی است که خودش یا دیگری دوست دارد که به طور ایده آل باشد و خود بایدی نماد ذهنی فرد از آن چیزی است که خودش یا دیگری معتقد هستند که باید آنگونه باشد (کی و همکاران ،2000). نکته قابل توجه این است که هریک از این خودها ممکن است از دیدگاه خود فرد یا دیگرام مهم باشد که منجر به ایجاد فاصله های خود متفاوتی می شود و هرکدام می تواند منعکس کننده نوع خاصی از موقعیت های روان شناختی باشد که پیامدهای عاطفی و انگیزشی خاصی را به دنبال دارد (صادقی و همکاران، 1388).

روش نمره دهی و تفسیر

* دستورالعمل یکم: زیر حرف A فقط یک کارت بگذارید که کمترین شباهت را با شما داشته باشد. همینطور زیر ستون G فقط یک کارت را قرار دهید که بیشترین شباهت را با شما داشته باشد. به همین قیاس برای هریک از ستون های B و F دوکارت، برای هریک از ستون های C و E سه کارت و سرانجام چهار کارت برای ستون D حملاتی که نه خیلی شبیه شما و نه خیلی بی شباهت به شماست. دو ستون کناری از هر طرف اطلاعات خوبی به شما می دهد.
* دستورالعمل دوم: بار دیگر کارت ها را بچینید اما جملات را بر حسب این که چهار سال پیش چگونه بوده اید مرتب کنید. نگران نباشید، خودتان هستید و خودتان. تفاوت ها را بررسی کنید.
* دستورالعمل سوم: این بار کارت ها را براساس خود آرمانیتان، آن گونه که می خواهید باشید مرتب کنید. شباهت ها و تفاوت ها را با مرحله اول بررسی کنید.

روایی و پایایی پرسشنامه

قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می دهد. در پژوهش سودمند (1383) پایایی این پرسشنامه با آزمون آلفای کرونباخ مقدار 0.87 بدست آمده است.

منابع

پروانه سودمند. 1383. بررسي مقايسه اي خودواقعي با خود ايده آل و ارتباط آن با پيشرفت تحصيلي در دانشجويان پرستاري و مامايي مشهد. دانشگاه علوم پزشكي و خدمات بهداشتي درماني سبزوار. سال 11. شماره 1. 68 تا 74.

 چارلز اس. کارور و مایکل اف. شی یر. (1375). نظریه‌های شخصیت. ترجمه احمد رضوانی. معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی.