

پرسشنامه عاطفه خود آگاه – TOSCA-2

منبع: ثنایی، باقر و همکاران. مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. انتشارات بعثت ۱۳۸۷.

پرسشنامه عاطفه خود آگاه^۱

در زیر شرایطی آمده است که احتمال دارد هر انسانی در طول زندگی روزمره خود با آن روبرو شود. لطفا هر یک از شرایط را مطالعه کنید و خود را در همان وضعیت قرار دهید، سپس مشخص کنید که احتمال واکنش به یا پاسخ شما به هر یک از این شرایط چیست. لطفا پاسخ خود را با استفاده از نمرات زیر و با کشیدن دایره دور عدد مناسب مشخص کنید. لطفا به تمام عبارات پاسخ دهید.

۱= احتمال ندارد که شما این کار را بکنید.

۲= با احتمال ضعیف این کار را می کنید.

۳= ۵۰٪ احتمال دارد این کار را بکنید.

۴= احتمال زیادی هست که این کار را بکنید.

۵= قویا احتمال دارد این کار را بکنید.

۱) با یک دوست خود قرار ملاقات داشتید، در ساعت ملاقات متوجه می شوید که ملاقات با او را فراموش کرده اید.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) پیش خود فکر می کنید که بی توجه و بی ملاحظه هستید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) فکر می کنید که باید در اولین فرصت جبران کنم.

۲) در محل کار خود چیزی را می شکنید و سپس آن را پنهان می کنید.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) با خود فکر می کنید " این موضوع مرا مضرب می کند"، لذا باید خودم آن را درست کنم یا بدهم آن را درست کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) به استعفا دادن از آن کار فکر می کنید.

۳) یک روز که با دوستان و همسرش بیرون می روید، احساس می کنید به طور بارزی شیرین زبان و بذله گو شده اید، طوری که همسر بهترین دوستان از همراهی شما لذت زیادی می برد.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) پیش خود فکر می کنید " بهتر است به احساس بهترین دوستم توجه بیشتری داشته باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) احتمالا تا مدت زیادی از نگاه کردن در چشم دوستان اجتناب می ورزید.

۴) هنگام کار، برنامه ریزی را تا آخرین لحظه عقب می اندازید طوری که برنامه بد از آب در می آید.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) احساس می کنید آدم شایسته ای نیستید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) فکر می کنید حق این است که برای سوء مدیریت پروژه سرزنش شوید.

¹ Test of Self-Conscious Affect (TOSCA-2)

پرسشنامه عاطفه خود آگاه – TOSCA-2

منبع: ثنایی، باقر و همکاران. مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. انتشارات بعثت ۱۳۸۷.

۵) در محل کار خود مرتکب اشتباهی می شوید، ولی متوجه می شوید تقصیر آن به گردن همکاران افتاده است.

الف) سکوت می کنید و از روبرو شدن با همکاران اجتناب می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵
ب) احساس ناخرسندی می کنید و مایلید وضعیت تصحیح شود.	۱	۲	۳	۴	۵

۶) یک تماس تلفنی سخت را چند روز به تاخیر می اندازید. در آخرین لحظه تماس می گیرید و می توانید مکالمه را طوری برگزار کنید که همه چیز به خوبی تمام شود.

الف) از به تعویق افتادن تماس متأسف هستید.	۱	۲	۳	۴	۵
ب) احساس یک آدم مطیع را پیدا می کند.	۱	۲	۳	۴	۵

۷) در حال بازی و بدون قصد، توپی را پرتاب می کنید و توپ به صورت دوستان می خورد.

الف) از این که نمی توانید یک توپ را درست پرتاب کنید، احساس ضعف می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵
ب) عذرخواهی می کنید تا به دوستان احساس بهتری بدهید.	۱	۲	۳	۴	۵

۸) به تازگی با کمک اعضای خانواده از خانواده جدا شده اید. چند بار نیاز پیدا کرده اید از آن ها پول قرض کنید، ولی آن پول را زود پس دادید.

الف) احساس ناپختگی و عدم بلوغ می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵
ب) در اسرع وقت این لطف آن ها را جبران می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵

۹) در حال رانندگی به یک حیوان کوچک می زنید.

الف) پیش خود فکر می کنید " من آدم خیلی بدی هستم! "	۱	۲	۳	۴	۵
ب) از این که هنگام رانندگی هشیارتر نبودید، احساس بدی می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵

۱۰) از جلسه امتحان با این فکر بیرون می آید که امتحان را عالی داده اید. بعداً متوجه می شوید که امتحان را خراب کرده اید.

الف) پیش خود فکر می کنید، " باید بیشتر درس می خواندم! "	۱	۲	۳	۴	۵
ب) احساس حماقت می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵

۱۱) با گروهی از همکارانتان روی طرحی به سختی کار کرده اید، چون طرح خیلی موفقیت آمیز بوده است، رئیس شخص شما را برای دریافت پاداش انتخاب می کند.

الف) احساس می کنید از همکارانتان جدا افتاده اید.	۱	۲	۳	۴	۵
ب) احساس می کنید درست نیست پاداش را قبول کنید.	۱	۲	۳	۴	۵

۱۲) هنگامی با گروهی از دوستانتان بیرون رفته اید، یکی از دوستان را که در جمع حضور ندارد مسخره می کنید.

الف) از این کار خود احساس حقیر بودن می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵
ب) عذرخواهی می کنید و درباره نکات مثبت آن شخص صحبت می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵

پرسشنامه عاطفه خود آگاه – TOSCA-2

منبع: ثنایی، باقر و همکاران. مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. انتشارات بعثت ۱۳۸۷.

۱۳) در پروژه کاری خود مرتکب اشتباه بزرگی می شوید، افرادی که روی شما حساب می کردند و رئیس تان از شما انتقاد می کنند.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) از این کار خود احساس حقیر بودن می کنید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) فکر می کنید، حق شماست که بازخواست شوید.

۱۴) برای کمک به مسابقات المپیک کودکان معلول داوطلب می شوید. این کار برایتان وقت گیر و کسالت آور از آب در می آید. به طور

جدی به فکر انصراف می افتید، اما متوجه می شوید که کودکان از کار شما خیلی خوشحالند.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) احساس غرور و تنبلی می کنید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) پیش خود فکر می کنید، باید به کودکان معلول بیشتر توجه کنید.

۱۵) هنگامی که دوستان به مسافرت رفته است از پرنده مورد علاقه او مراقبت می کنید، اما پرنده فرار می کند.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) احساس می کنید آدم غیر مسؤول و ناتوانی هستید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) عهد می کنید که دفعه بعد بیشتر مراقب باشید.

۱۶) به صورت میهمان به خانه جدید همکارتان می روید و روی فرش نو و کرم رنگ او شربت آلبالو می ریزید، اما احساس می کنید کسی

متوجه آن نشده است.

۵	۴	۳	۲	۱	الف) بعد از میهمانی تا دیر وقت می مانید تا برای تمیز کردن فرش کمک کنید.
۵	۴	۳	۲	۱	ب) آرزو می کنید کاش به جای میهمانی به جای دیگری رفته بودید.

توجه: گویه های شماره ۱۳ در کتاب تکرار گویه های شماره ۱۲ است که در اینجا تغییر داده شده است. برای آگاهی از گویه های اصلی با

ناشر تماس بگیرید.

روش نمره دهی و تفسیر

آزمون عاطفه خودآگاه یک ابزار خودسنجی و مدادکاغذی است که ۱۶ موقعیت (سناریو) شرایط زندگی روزمره را به آزمودنی ارائه می کند و پاسخ دهندگان پاسخهای، هیجانی و رفتاری خویش و احتمال پاسخ خود به آنها را رتبه می دهند. تمام سناریوهای این آزمون دارای آیتیم های شرم و گناه و اشتغال ذهنی با احساس گنا هستند، در حالی که بعضی از آیتیم ها شامل دفاع های شخصی جداسازی، بی تفاوتی و برونی کردن است. این پرسشنامه خودسنجی ۱۶ وضعیت زندگی روزمره را به آزمودنی ارائه می کند که ۱۱ وضعیت آن از نظر اجتماعی دارای ارزش مثبت و ۵ وضعیت آن دارای ارزش منفی است. تمام سوالات به صورت مستقیم نمره گذاری می شوند. آزمودنی پاسخهای خود را به صورت لیکرت ۵ درجه ای رتبه می دهد که دامنه آنها از ۱ به معنی «احتمال ندارد» تا ۵ به معنی «به احتمال زیاد» است.

منبع: ثنایی، باقر و همکاران. مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. انتشارات بعثت ۱۳۸۷.

اعتبار (پایایی) و روایی

در پژوهش فرگوسن و همکاران (۲۰۰۱) که بر روی ۱۳۲ دانشجوی مقطع کارشناسی صورت گرفت، ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس شرم ۰/۸۱ و برای احساس گناه ۰/۷۸ گزارش شده است. تانگنی و همکاران (۱۹۹۲) روایی سازه دو مقیاس شرم و گناه را در حد مناسب گزارش کردند؛ آنها در یک پژوهش ۲۰۰۳ خود نیز روایی این آزمون را برای سنجش سازه های تتوریک شرم و گناه تایید می کنند. بنا به گزارش لوتین و همکاران (۲۰۰۲، ۲۰۰۴) علی رغم اختلاف نظرها، این آزمون مفاهیم زیربنایی مورد نظر سازندگان آن را می سنجد. در ایران، روایی صوری این آزمون ها مورد تایید اساتید رشته های مشاوره و روانشناسی قرار گرفته است (به نقل از ثنایی و همکاران، ۱۳۸۷).