

تست بسیار قوی / چه تصویری از خودتان دارید؟

«تصور از خود» همان ادراک از خویشتن است؛ به عبارت دیگر، تصور فرد از مهارت‌ها، خصوصیات و توانایی‌هایی است که دارد. ویژگی‌های شخصیتی که در این مقیاس بررسی می‌شود



«تصور از خود» همان ادراک از خویشتن است؛ به عبارت دیگر، تصور فرد از مهارت‌ها، خصوصیات و توانایی‌هایی است که دارد. ویژگی‌های شخصیتی که در این مقیاس بررسی می‌شود مفهومی از خود را ارائه می‌دهند. این مقیاس پنج جنبه از ویژگی‌ها را بررسی و اندازه‌گیری می‌کند که عبارت است از:

- ۱) بعد توانایی‌های ذهنی شامل سؤالاتی درباره معلومات، هوش، حافظه، توانایی خواندن و هوشیاری.
 - ۲) بعد کارآمدی (تحصیلی یا شغلی) شامل سؤال‌هایی درباره تلاش و سختکوشی، موفقیت، تنبلی، به اتمام رساندن کارها و یادگیری مطالب.
 - ۳) بعد جذابیت ظاهری شامل سؤال‌هایی درباره قیافه، محبوبیت، وضع ظاهر و مرتب بودن.
 - ۴) بعد مهارت‌های اجتماعی شامل سوال‌هایی درباره شوخ طبعی، حسادت، شخصیت و ورزشکاربودن.
 - ۵) بعد عیب‌ها و حسن‌ها شامل سؤال‌هایی درباره حرص و طمع، خودخواهی، بی‌رحمی، مهربانی و خلق و خو.
- می‌توانید در هر یک از صفات و ویژگی‌هایی که در ادامه ارائه می‌شود، خود را با دیگران مقایسه کنید و آن عبارتی را علامت بزنید که درباره شما بیشتر مصداق دارد.

۱) قیافه‌ام...

الف - تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بهتر است.

ب- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بهتر است.

ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.

د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بدتر است.

ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بدتر است.

۲) معلوماتم...

الف- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بیشتر است.

ب- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بیشتر است.

ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.

د- از همه کسانی که می‌شناسم، کمتر است.

ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، کمتر است.

۳) حرص و طمع من...

الف- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، کمتر است.

ب- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، کمتر است.

ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.

د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بیشتر است.

ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بیشتر است.

۴) شوخ طبعی من...

الف- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بیشتر است.

ب- بیش از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.

ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.

د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، کمتر است.

ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، کمتر است.

۵) هوش من...

الف- تقریباً بیش از همه کسانی است که می‌شناسم.

ب- بیش از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.

ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.

د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، کمتر است.
ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، کمتر است.
۶) محبوبیت من...

الف- بیشتر از همه کسانی است که می‌شناسم.
ب- بیشتر از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
د- کمتر از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
ه- تقریباً کمتر از همه کسانی است که می‌شناسم.
۷) حافظه من...

الف- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، قوی‌تر است.
ب- قوی‌تر از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، ضعیف‌تر است.
ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، ضعیف‌تر است.
۸) جذابیت من...

الف- تقریباً بیش از همه کسانی است که می‌شناسم.
ب- بیش از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
ج- به اندازه بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، کمتر است.
ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، کمتر است.
۹) شخصیت من...

الف- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بهتر است.
ب- بهتر از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بدتر است.
ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بدتر است.
۱۰) تنبلی من...

الف- تقریباً کمتر از همه کسانی است که می‌شناسم.
ب- کمتر از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بیشتر است.
ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بیشتر است.
۱۱) خودخواهی من...

الف- تقریباً کمتر از همه کسانی است که می‌شناسم.
ب- کمتر از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بیشتر است.
ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بیشتر است.
۱۲) وضع ظاهری من...

الف- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بهتر است.
ب- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بهتر است.
ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بدتر است.
ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بدتر است.
۱۳) خلق و خوی من...

الف- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بهتر است.
ب- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بهتر است.
ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
د- بدتر از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بدتر است.

۱۴) استقلال من...

- الف- تقریبا بیش از همه کسانی است که می‌شناسم.
- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، کمتر است.
- ه- تقریبا از همه کسانی که می‌شناسم، کمتر است.

۱۵) مرتب بودن و پاکیزگی من...

- الف- تقریبا بیش از همه کسانی است که می‌شناسم.
- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، کمتر است.
- ه- تقریبا از همه کسانی که می‌شناسم، کمتر است.

۱۶) موفقیت من...

- الف- بیشتر از همه کسانی است که می‌شناسم.
- ب- بیشتر از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- د- کمتر از بیشتر کسانی که می‌شناسم.
- ه- تقریبا کمتر از همه کسانی که می‌شناسم.

۱۷) مهربانی من...

- الف- بیشتر از همه کسانی است که می‌شناسم.
- ب- بیشتر از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- د- کمتر از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- ه- تقریبا کمتر از همه کسانی است که می‌شناسم.

۱۸) در یادگیری مطالب...

- الف- تقریبا از همه کسانی که می‌شناسم، به‌ترم.
- ب- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، به‌ترم.
- ج- مثل بیشتر کسانی هستم که می‌شناسم.
- د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، ضعیف‌ترم.
- ه- تقریبا از همه کسانی که می‌شناسم، ضعیف‌ترم.

۱۹) حسادتم...

- الف- تقریبا از همه کسانی که می‌شناسم، کمتر است.
- ب- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، کمتر است.
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- د- بیش از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- ه- تقریبا از همه کسانی که می‌شناسم، بیشتر است.

۲۰) تلاش و سختکوشی من...

- الف- تقریبا بیش از همه کسانی است که می‌شناسم.
- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- ج- به اندازه بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- د- کمتر از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- ه- تقریبا از همه کسانی که می‌شناسم، کمتر است.

۲۱) توانایی خواندن و مهارت بیان من...

- الف- تقریبا از همه کسانی که می‌شناسم، بهتر است.
- ب- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بهتر است.
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
- د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بدتر است.
- ه- تقریبا از همه کسانی که می‌شناسم، بدتر است.

۲۲) در به اتمام رساندن کارها...

- الف- از همه کسانی که می‌شناسم، به‌ترم.

- ب- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بهترم.
 ج- مثل بیشتر کسانی هستم که می‌شناسم.
 د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بدترم.
 ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بدترم.
 ۲۳) تیزهوشی و هوشیاری من...
 الف- تقریباً بیش از همه کسانی است که می‌شناسم.
 ب- بیش از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
 ج- به اندازه بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
 د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، کمتر هستم.
 ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، کمتر است.
 ۲۴) از نظر ورزشکار بودن...
 الف- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بهترم.
 ب- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بهترم.
 ج- مثل بیشتر کسانی هستم که می‌شناسم.
 د- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، بدترم.
 ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بدترم.
 ۲۵) بی‌رحمی من...
 الف- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، کمتر است.
 ب- از بیشتر کسانی که می‌شناسم، کمتر است.
 ج- مثل بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
 د- بیش از بیشتر کسانی است که می‌شناسم.
 ه- تقریباً از همه کسانی که می‌شناسم، بیشتر است.

روش نمره‌گذاری آزمون

همان طور که ملاحظه کردید در این پرسشنامه چندین گروه سوال وجود دارد که هر کدام بیان‌کننده صفتی در فرد است. هریک از این موارد شامل ۵ اظهارنظر درجه‌بندی شده است که فرد یکی از آن‌ها را انتخاب می‌کند. گزینه‌های این آزمون از ۵ تا یک نمره گذاری می‌شود. به عبارت دیگر برای هر گروه گزینه الف امتیاز ۵، گزینه ب) امتیاز ۴، گزینه ج) امتیاز ۳، گزینه د) امتیاز ۲ و گزینه ه) امتیاز یک را به خود اختصاص دهید.

پس از جمع امتیازات حداقل نمره‌ای که شخص در این مقیاس به دست می‌آورد ۲۵ و حداکثر آن ۱۲۵ است. نمره آزمون شما عددی بین ۲۵ تا ۱۲۵ خواهد بود که تحلیل آن براساس جدول زیر انجام خواهد شد:

| |
|-----------------------------|
| ۷۱ و کمتر از آن بسیار ضعیف |
| ۷۲ تا ۸۱ ضعیف |
| ۸۲ تا ۹۱ متوسط |
| ۹۲ تا ۱۰۱ قوی |
| ۱۰۲ و بیشتر از آن بسیار قوی |

تصور از خود و اهمیت آن

«خود کارآمدی» فرد رابطه مستقیمی با عملکرد او دارد و می‌توان آن را در افراد (بخصوص کودکان و نوجوانان) به شیوه‌های گوناگونی تقویت کرد. کسانی که خود را کارآمد می‌پندارند، علاوه بر کسب موفقیت از نظر عملکرد نیز بیشتر از زندگی احساس رضایت می‌کنند.

«تصور از خود» تحت تاثیر عوامل متعددی قرار دارد؛ نگرش دیگران بویژه والدین، تعامل‌های اجتماعی، ارتباط فرد با محیط و زمینه‌های محیطی از جمله عواملی است که روی تصور از خود تاثیر می‌گذارد. به علاوه ارتباط کودک با والدین، موفقیت و شکست در زندگی و انعکاس نگرش‌های دیگران و خود شخص درباره آن‌ها و شرایط اجتماعی - اقتصادی از جمله عواملی است که در شکل‌گیری و تحول تصور از خود اثر می‌گذارد.

وقتی یک شخص ارزش کمی برای خود قائل است کمتر می‌تواند در برابر فشار عقیده دیگران مقاومت کند. در مقابل کسانی که ارزش زیادی برای خود قائلند، تصور خدشه‌ناپذیری از ظرفیت‌ها و فردیت خود دارند. همچنین ثابت شده است که اشخاص خلاق و اشخاصی که حرمت بالایی برای خود قائلند، می‌توانند بیش از دیگران، یک نقش فعال در گروه اجتماعی بر عهده گیرند و به صورتی آزاد و مؤثر آنچه را می‌خواهند بیان کنند.

مطالعاتی که به بررسی تصور از خود در افراد عادی پرداخته‌اند حاکی از آن است که تصور از خود، نقش اساسی در بهداشت و سلامت روانی افراد به عهده دارد، به گونه‌ای که با کاهش سطح تصور از خود علایم و نشانه‌هایی چون اضطراب، افسردگی،

احساس تنهایی، کمروبی، درون گرایی و... ظاهر خواهند شد و در صورت تداوم، اشکالات جدی به همراه خواهند داشت. همچنین افراد مضطرب، افسرده و کسانی که خلق و خوی بسیار متغیری دارند، تصور از خود ضعیفی دارند. ناتوانی در ابراز وجود، می‌تواند متأثر از تصور از خود نامطلوب فردی باشد. این گروه از افراد از ابراز احساسات، افکار و نظرات خود به دیگران ناتوانند، قادر به دفاع از حقوق خود نیستند و در حضور جمع، مضطرب و ناراحتند.

چه باید کرد؟

آموزش «ابراز وجود» یکی از فنون رایج رفتار درمانی است که می‌تواند باعث تغییر در تصور از خود شود. یکی از شیوه‌های آموزش ابراز وجود، ایفای نقش است. «مورنو» ایفای نقش را یکی از شیوه‌های درمان گروهی می‌داند. امروزه ایفای نقش کاربردهای متعددی از قبیل تخلیه هیجانی، تغییر نگرش، ایجاد بینش و بصیرت دارد.