

آزمون ۱۰: آزمون مفهوم خویشتن - بک Beck Self - Concept Test (BSCT)

تصور از خود و اهمیت آن

«خود کارآمدی» فرد رابطه مستقیمی با عملکرد او دارد و می توان آن را در افراد (به خصوص کودکان و نوجوانان) به شیوه های گوناگونی تقویت کرد. کسانی که خود را کارآمد می پندارند، علاوه بر کسب موفقیت از نظر عملکرد، نیز بیشتر از زندگی احساس رضایت می کنند. «تصور از خود» تحت تاثیر عوامل متعددی قرار دارد؛ نگرش دیگران به ویژه والدین، تعامل های اجتماعی، ارتباط فرد با محیط و زمینه های محیطی از جمله عواملی است که روی تصور از خود تاثیر می گذارد. به علاوه ارتباط کودک با والدین، موفقیت و شکست در زندگی و انعکاس نگرش های دیگران و خود شخص درباره آن ها و شرایط اجتماعی - اقتصادی از جمله عواملی است که در شکل گیری و تحول تصور از خود تاثیر می گذارد. وقتی یک شخص ارزش کمی برای خود قائل است کمتر می تواند در برابر فشار عقیده دیگران مقاومت کند. در مقابل کسانی که ارزش زیادی برای خود قائل

هستند، تصور خدشه ناپذیری از ظرفیت ها و فردیت خود دارند. همچنین ثابت شده است که اشخاص خلاق و اشخاصی که حرمت بالایی برای خود قائل هستند، می توانند بیش از دیگران، یک نقش فعال در گروه اجتماعی بر عهده گیرند و به صورتی آزاد و مؤثر آنچه را می خواهند بیان کنند. مطالعاتی که به بررسی تصور از خود در افراد عادی پرداخته اند حاکی از آن است که تصور از خود، نقش اساسی در بهداشت و سلامت روانی افراد به عهده دارد به گونه ای که با کاهش سطح تصور از خود علایم و نشانه هایی چون اضطراب، افسردگی، احساس تنهایی، کمرویی، 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، می تواند متأثر از تصور از خود نامطلوب فردی باشد. این گروه از افراد از ابراز احساسات، افکار و نظرات خود به دیگران ناتوان اند، قادر به دفاع از حقوق خود نیستند و در حضور جمع، مضطرب و ناراحت هستند.

آموزش « ابراز وجود » یکی از فنون رایج است که می تواند باعث تغییر نگرش، ایجاد بینش و بصیرت و تغییر در تصور از خود شود.

پرسشنامه:

۲۶ ماده

لطفا در هر یک از صفات و خصوصیتی که در زیر ارائه شده است ، خود را با دیگران مقایسه کنید و آن عبارتی که در مورد شما درست ترین است ، علامت بزنید .

۱. قیافه ام . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدتر است .

۲. معلوماتم . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

- د- از همه کسانی که می شناسم ، بیشتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بیشتر است .
۳. حرص و طمع من . . .
- ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .
- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است
۴. شوخ طبعی من . . .
- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بیشتر است .
- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است
۵. هوش من . . .
- ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .

- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ۶. محبوبیت من . . .

- ا- کمتر از همه کسانی است که می شناسم .
- ب- کمتر از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- بیش از بیشتر کسانی که می شناسم .
- ه- تقریبا بیشتر از همه کسانی که می شناسم .
- ۷. مرتب بودن و پاکیزگی من . . .

- ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .
- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .

۸. موفقیت من . . .

ا- کمتر از همه کسانی است که می شناسم .

ب- کمتر از بیشتر کسانی است که می شناسم .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- بیش از بیشتر کسانی که می شناسم .

ه- تقریبا بیشتر از همه کسانی که می شناسم .

۹ . حافظه من . . .

ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهتر است .

ب- بهتر از بیشتر کسانی است که می شناسم .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدتر است .

ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدتر است .

۱۰ . جذابیت من . . .

ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .

ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .

ج- به اندازه بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .

ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .

۱۱ . مهربانیم . . .

ا- تقریبا از همه کسانی است که می شناسم ، کمتر است .

ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- بیش از بیشتر کسانی که می شناسم .

ه- تقریبا بیشتر از همه کسانی که می شناسم .

۱۲ . شخصیت . . .

ا- تقریبا بیش از همه کسانی که می شناسم ، شخصیت دارم .

ب- بیش از بیشتر کسانی که می شناسم ، شخصیت دارم .

ج- شخصیت من مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر شخصیت دارم .

ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر شخصیت دارم .

۱۳ . تبلیم . . .

ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .

- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
 - ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
 - د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
 - ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ۱۴ . از نظر ورزشکاری . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهترم .
 - ب- از بیشتر کسانی است که می شناسم ، بهترم .
 - ج- مثل بیشتر کسانی هستم که می شناسم .
 - د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدترم .
 - ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدترم .
- ۱۵ . خودخواهی من . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بیشتر است .

۱۶. توانایی خواندن و بیان من . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدتر است .

۱۷. وضع ظاهر من . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدتر است .

۱۸. خلق و خوی من . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- بدتر از بیشتر کسانی است که می شناسم .

ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدتر است .

۱۹ . استقلال من . . .

ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .

ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .

ه- تقریبا بیش از همه کسانی که می شناسم .

۲۰ . در به اتمام رساندن کارها . . .

ا- از همه کسانی که می شناسم ، بهترم .

ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهترم .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدترم .

ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدترم .

۲۱ . کمرویی من . . .

ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .

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

۲۲. در یادگیری چیزی . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهترم .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهترم .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدترم .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدترم .

۲۳. حسادتم . . .

- ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .
- ب- بیش از بیشتر کسانی که می شناسم .
- ج- به اندازه بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- کمتر از بیشتر کسانی که می شناسم .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .

۲۴. تلاش و سخت کوشی من . . .

- ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .
- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- به اندازه بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- کمتر از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .

۲۵. بیرحمی من . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- بیش از بیشتر کسانی که می شناسم .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بیشتر است .

۲۶. توانایی خواندن و بیان من . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدتر است .

امتیازات:

برای گزینه های «الف» تا «ه» هر سوال، امتیازات ۵ تا یک را در نظر بگیرید و عدد آزمون خود را از مجموع امتیازات داده شده به دست آورید. نمره آزمون شما عددی بین ۲۵ تا ۱۲۵ خواهد بود.

الف	ب	ج	د	ه
(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)

تفسیر آزمون

۷۱ و کمتر از آن: تصور شما از خودتان بسیار ضعیف است. می توانید با تقویت اعتماد به نفس خود و تمرکز کردن روی نقاط قوت و جنبه های مثبت شخصیتی خود در رفع این ضعف بکوشید.

۷۲ تا ۸۱ :

تصور شما از خودتان ضعیف است. می توانید با تقویت اعتماد به نفس خود و تمرکز کردن روی نقاط قوت و جنبه های مثبت شخصیتی خود در رفع این ضعف بکوشید.

۸۲ تا ۹۱ :

تصور شما از خودتان متوسط است. می توانید با تقویت اعتماد به نفس خود و تمرکز کردن روی نقاط قوت و جنبه های مثبت شخصیتی خود آنرا تقویت کنید.

۹۲ تا ۱۰۱ :

تصور شما از خودتان قوی است.

۱۰۲ و بیشتر از آن: تصور شما از خودتان بسیار قوی است.