نسخه فارسي

مقياس خودشناسي انسجامي

Integrative Self-Knowledge Scale

**نيما قرباني**

**استاد تمام دانشگاه تهران**

**منابع مقياس خودشناسي انسجامي :**

Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative self-knowledge: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 142, 395-412.

مواد 1 تا 12: عبارت­هاي زير را با دقت بخوانيد و نشان دهيد هر يك تا چه حدي در مورد شما درست و يا نادرست است. پاسخ­هاي خود را با انتخاب يكي از گزينه‌هاي زير در پاسخنامه علامت بزنيد. اگر يك عبارت اصلاً مشخصة شما نيست، گزينه *عمدتا ً‌نادرست*، و اگر بسيار مشخصة شما است، گزينة‌ *عمدتاً درست* را انتخاب كنيد. گزينه‌هاي ديگر امكان انتخاب ميان اين دو حد را فراهم مي‌كنند.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **۱) عمدتا نادرست** | **۲) تا حدودي نادرست** | **۳) نه درست و نه نادرست** | **۴) تا حدودي درست** | **۵) عمدتا درست** |

1. هنگامي كه وسط يك مشكل شخصي هستم، چنان درگير آن مي‌شوم كه قادر به ديدن مسأله از بالا و بررسي واضح افكار و احساساتم در همان حال نيستم.
2. هرگاه سعي مي‌كنم نقش خودم را در يك مشكل تحليل كنم، گيج مي­شوم.
3. با تفكرعميق درباره خودم، كشف كرده‌ام واقعاً در زندگي چه مي‌خواهم و چطور ممكن است به آن برسم.
4. اغلب، احساساتم درباره يك تجربه چنان پيچيده و متضاد است كه سعي نمي‌كنم آنها را در همان لحظه كه در درونم جاري مي‌شوند درك نمايم.
5. زماني‌‌كه افكار و احساسات در درونم جاري مي‌شوند، اغلب به آنها آگاهي ندارم و صرفاً بعداً متوجه مي‌شوم احتمالاً در حال تجربه چه حالتي بوده‌ام.
6. آنچه درباره خودم از گذشته يادگرفته‌ام به من كمك كرده است تا در موقعيت­هاي سخت واكنش بهتري نشان ‌دهم.
7. وقتي ناراحت مي‌شوم بلافاصله واكنشي نشان مي‌دهم كه معمولاً آگاهي روشني نسبت به آن ندارم.
8. اغلب اوقات با آنچه در حال رُخ دادن است چنان درگير مي‌شوم كه واقعاً نمي‌توانم ببينم چطور دارم در آن موقعيت رفتار مي‌كنم.
9. اگر لازم باشد، مي‌توانم با تأمل و تفكر درباره خودم بوضوح احساسات و عقايدي را كه زيربناي رفتارهاي گذشته‌ام بوده‌اند درك نمايم.
10. در برخي موقعيت­ها، تقريباً هرگز نمي‌توانم بفهمم چرا به شكل خاصي رفتار كرده‌ام و به همين دليل معمولاً براي اين كار تلاشي هم نمي‌كنم.
11. وقت گذاشتن براي شناخت و درك افكار و احساساتم تقريباً هيچوقت كمكم نكرده است كه خودم را بهتر بشناسم.
12. هنگام يك تجربه دشوار هيچوقت سعي نمي‌كنم افكار و احساساتي را كه درونم جاري مي‌شوند واقعاً درك كنم، چون اين كار برايم خيلي گيج­كننده است.

**نمره گذاری مقياس خودشناسی انسجامی**

**مواد وارونه ( - ) : 1، 2، 4، 5، 7، 8، 10، 11، 12**

**الف (1) ب(2) ج(3) د(4) ه(5)**