

مقیاس خودآگاهی

مقیاس خودآگاهی (SCS) پرسشنامه خودسنجی می باشد که برای سنجش سه نوع گرایش متمایز خودآگاهی طراحی شده است. اولین گرایش خودآگاهی خصوصی: تمایل به توجه در جنبه های درونی و خصوصی خود است. دومین گرایش خودآگاهی عمومی: تمایل به آگاهی و ارتباط با جوهی از خود است که دیگران می توانند ادراک کنند. سومین گرایش اضطراب اجتماعی: تمایل در به راحتی مضطرب و ناخوش شدن در موقعیت های اجتماعی است. پرسش هایی که در اینجا وجود دارد متعلق به مقیاس خودآگاهی است. برای گرفتن آزمون خودآگاهی، هر پرسش را به دقت بخوانید و سپس بهترین وضعیتی را که شما را توصیف می کند نشان دهید. از مقیاس پاسخ 0 تا 4 برای پاسخگویی استفاده کنید. پس از پاسخ به هر پرسش؛ چنانکه امکان دارد صادقانه و صحیح پاسخ دهید، به اطلاعات در زمینه نمره دهی در پایان متن مراجعه کنید.

مقیاس پاسخ دهی: برای هر پرسش، لطفا عددی از 0 تا 4 را انتخاب کنید که بهترین معرف ویژگی های شما باشد. انتخاب ها عبارتند از:

- 0= نبود ویژگی به میزان زیاد (اصلا شبیه من نیست)
- 1= نبود ویژگی (کمی بر خلاف من است)
- 2= نه ویژگی وجود دارد و نه وجود ندارد
- 3= وجود ویژگی (کمی شبیه من است)
- 4= وجود ویژگی به میزان زیاد (بسیار شبیه من است)

1. همیشه سعی می کنم خود را بسنجم.
2. علاقمندم به سبک خود کارهایم را انجام دهم.
3. بطور کلی، زیاد از خودم آگاه نیستم.
4. وقت می برد تا بر کمرویی ام در موقعیت های جدید غلبه کنم.
5. بازتاب زیادی درباره خود ارائه می دهم.
6. علاقمندم به راهی که خود ایجاد کرده ام هستم.
7. اغلب خود موضوع خیالپردازی هایم هستم.
8. زمانی که کسی مرا نگاه می کند به زحمت می توانم کار کنم.
9. هرگز خود را موشکافی نمی کنم.
10. به راحتی و سریع دست پاچه می شوم.
11. در ظاهر کمرو هستم.
12. به نظرم صحبت با غریبه ها سخت نیست.
13. به طور کلی متوجه احساسات درونیم هستم.

14. معمولا درباره ایجاد یک برداشت خوب نگران هستم.
15. دائما انگیزه هایم را بررسی می کنم.
16. یکی از آخرین چیزهایی که قبل از ترک خانه انجام می دهم نگاه کردن در آینه است.
17. بعضی اوقات احساس می کنم از بیرون [از خود] مواظب خود هستم.
18. زمانی که در مقابل یک گروه صحبت می کنم مضطرب می شوم.
19. علاقمندم بدانم دیگران درباره من چه فکر می کنند.
20. آماده برای تغییر خلق خود هستم.
21. معمولا به ظاهر خود آگاه هستم.
22. وقتی روی مسئله ای کار می کنم، نسبت به مسیری که ذهنم می پیماید آگاهم.
23. گروه های بزرگ مرا عصبی می سازند.

نمره دهی مقیاس خودآگاهی

برخی از پرسش های مقیاس خودآگاهی نمره دهی معکوس دارند؛ یعنی برای این پرسش ها پایین ترین درجه بندی سطح بالاتری از خودآگاهی را نشان می دهد (برای "نبود ویژگی" انتهای مقیاس). بنابراین، وقتی به این پرسش ها نمره می دهید، باید پاسخ هایتان به آنها را دوباره کدگذاری کنید به طوریکه $0=4$ ، $1=3$ ، $3=1$ و $4=0$ شود. پاسخ به 2 شبیه هم است. پرسش هایی که شامل بازکدهی می شوند با ستاره (*) مشخص شده اند.

§ خودآگاهی خصوصی. برای محاسبه نمره خودآگاهی خصوصی، پاسخ هایتان به سوالات ذیل را جمع بزنید (به کدهی معکوس در پرسش های خاص دقت کنید): 1، 3*، 5، 7، 9*، 13، 15، 17، 20 و 22.

§ خودآگاهی عمومی. برای محاسبه نمره خودآگاهی عمومی، پاسخ هایتان به سوالات ذیل را جمع بزنید: 2، 6، 11، 14، 16، 19 و 21.

§ اضطراب اجتماعی. برای محاسبه نمره اضطراب اجتماعی، پاسخ هایتان به سوالات زیر را جمع بزنید: 4، 8، 10، 12*، 18 و 23.

برای آنکه اطلاعاتی در زمینه چگونگی تفسیر نمرات مقیاس خودآگاهی تان بدهیم، یافته های فنیگستین، شپیر و باس نشان داد، وقتی آنها در سال 1975 مقیاس خودآگاهی را ساختند، میانگین نمرات دانشجویان دانشگاه در مقیاس خودآگاهی خصوصی تقریبا 26؛ برای مقیاس خودآگاهی عمومی تقریبا 19 و برای مقیاس اضطراب اجتماعی تقریبا 13 بود. در صورت بالاتر بودن نمره تان از یکی از این مقادیر، احتمالا میزان بیشتری از آن نوع خودآگاهی را دارا می باشید. در صورت پایین تر بودن نمره تان از یکی از این مقادیر، احتمالا میزان کمتری از آن نوع خودآگاهی را دارا می باشید.