**مقیاس تأیید خویشتن راتوس :**

**دستورالعمل :**

هر جملۀ این مقیاس را به دقت بخوانید و ببینید تا چه اندازه در مورد خود شما صدق می کند. برای نمره گذاری، معیار زیر را در نظر بگیرید!

3+ : کاملاً درست

2+ : درست

1+ : تا اندازه ای درست

1- : تا اندازه ای غلط

2 - : غلط

3 - : کاملاً غلط

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | اکثر مردم خودشان را تائید می کنند و جسورتر از من هستند  | 🖵 |
| 2 |  به علت کمرویی، از بیرون رفتن با جنس مخالف خودداری می کنم | 🖵 |
| 3 | وقتی غذای رستوران به میل من نمی شود، خیلی راحت اعتراض می کنم | 🖵 |
| 4 |  مواظب هستم که به دیگران آسیب نرسانم، حتی اگر خودم آسیب ببینم | 🖵 |
| 5 | اگر فروشنده به زور بخواهد جنسی را که مورد علاقۀ من نیست نشان بدهد، به دشواری می گویم نه؟ | 🖵 |
| 6 | وقتی از من می خواهند کاری انجام دهم، همیشه می پرسم چرا  | 🖵 |
| 7 | بارها اتفاق می افتد که به دنبال بحث جدی می گردم  | 🖵 |
| 8 | سعی می کنم مثل اکثر کسانی که موقعیت مرا دارند پیشرفت کنم | 🖵 |
| 9 |  واقعیت این است که مردم اغلب از من سوء استفاده می کنند  | 🖵 |
| 10 | دوست دارم با افرادی که تازه آشنا شده ام و با افراد بیگانه وارد بحث شوم  | 🖵 |
| 11 |  اغلب نمی دانم که در مقابل جنس مخالف چه بگویم  | 🖵 |
| 12 | در تلفن کردن به وزارتخانه ها یا ادارات دولتی تردید می کنم  | 🖵 |
| 13 | دوست دارم تقاضای درخواست شغل را با پست بفرستم نه این که مصاحبه شوم  | 🖵 |
| 14 | اینکه بخواهم اجناس خریداری شده را برگردانم ناراحت می شوم  | 🖵 |
| 15 | اگر یکی از خویشاوندان مورد احترام مرا ناراحت کند، معمولاً خشم خود را فرو می خورم نه اینکه اظهار نارضایتی کنم  | 🖵 |
| 16 | از این که مبادا مورد مسخره قرار بگیرم از مطرح کردن سؤال پرهیز می کنم | 🖵 |
| 17 |  به هنگام بحث، از ترس عصبانی شدن، کل بدنم می لرزد  | 🖵 |
| 18 | اگر یک سخنران مشهور، چیزی بگوید که از نظر من غلط است، عقیدۀ خود را برای شنوندگان اعلام می کنم  | 🖵 |
| 19 | از چانه زدن بر سر قیمت پرهیز می کنم | 🖵 |
| 20 | وقتی کار مهمی انجام می دهم، دوست دارم دیگران را در آن سهیم کنم  | 🖵 |
| 21 | در مورد احساسات خود راحت و صادق هستم | 🖵 |
| 22 | اگر کسی در مورد من غیبت کند یا دورغ بگوید، هرچه زودتر با او تماس می گیرم و مسائل را روشن می کنم  | 🖵 |
| 23 | اغلب برایم دشوار است که بگویم نه  | 🖵 |
| 24 | اغلب سعی کرده ام خشم خود را فرو برم تا فاجعه نیافرینم  | 🖵 |
| 25 | در رستوران یا در جای دیگر، اگر انتظار من براورده نشود اعتراض می کنم  | 🖵 |
| 26 |  وقتی از من تعریف می شود، نمی دانم چه بگویم  | 🖵 |
| 27 | اگر در سینما، افرادی که در کنار من هستند با صدای بلند حرف بزنند، از آنها می خواهم که ساکت باشند یا دورتر بروند  | 🖵 |
| 28 |  در یک صف، هر کس بخواهد از من جلو بزند، مجبورش می کنم که منتظر نوبت خود باشد  | 🖵 |
| 29 |  در اظهارنظر درنگ نمی کنم  | 🖵 |
| 30 | مواردی پیش می آید که لال می مانم | 🖵 |

**نمره گذاری :**

اولین مرحله نمره گذاری این مقیاس عبارت است از تغییر دادن علایم نمرات در جهت عکس. مثلاً، اگر برای سؤالات زیر، اعداد منفی نوشته اید، آنها را به اعداد مثبت تبدیل کنید. برعکس، در مقابل هر سؤالی که عدد مثبت نوشته اید، آن را به عدد منفی برگردانید.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19 | 12 | 1 |
| 23 | 13 | 2 |
| 24 | 14 | 4 |
| 26 | 15 | 5 |
| 30 | 16 | 9 |
|  | 17 | 11 |

پس از آنکه علایم نمرات سؤالات باید را تغییر دادید، نمرۀ نهایی خود را تعیین کنید. برای آنکه در جمع کردن نمرات مرتکب خطا نشوید، ابتدا اعداد مثبت بعد اعداد منفی را جمع بزنید، سپس آن دو را جمع جبری کنید.

**مقایسۀ نتایج خود با نتایج دیگران (هنجارها) :**

|  |  |
| --- | --- |
| نتایج | درصدها |
| 29- | 15 |
| 15- | 30 |
| 0 | 50 |
| 15+ | 70 |
| 29+ | 85 |

**تأیید خویشتن :**

تمرین تأیید خویشتن یکی از اولین فنونی است که درمانگران رفتارگرا در اواخر سالهای 1950 و اوایل سالهای 1960 گسترش داده اند. در اواخر سالهای 1960 و اوایل سالهای 1970، در حالی که تعداد زیادی از روان شناسان بالینی متخصص در روشهای رفتارگرایی کار خود را آغاز کرده بودند، گروههای تمرین تأیید خویشتن روز به روز زیادتر شد. هر چند که آنها، از بیست سال به این طرف محبوبیت خود را از دست داده اند.