

مقیاس خود پنداره راجرز

توجه کنید فرم زیر را دو بار باید تکمیل کنید . با اول بر این اساس که خود را در این مقیاس چگونه می بیند و فرم دوم این است که چگونه می خواهید باشید .

فرم الف

نام و نام خانوادگی:

سن:

با توجه به صفات زیر ، خود را چگونه شخصی می دانید ؟ برحسب این که خود را از نظر هر صفت چگونه می بیند ، یکی از نمره های ۱ تا ۷ را برای خود منظور کنید و علامت * بزنید .

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
ضعیف								قوی
سطحی								عمیق
ظالم								مهربان
راحت								عصبی
ناخوشایند								خوشایند
غیر فعال								فعال
غمگین								خوشحال
بد								خوب
زشت								زیبا
بی ارزش								با ارزش
متقلب								رو راست
نرم								سخت
کثیف								تمیز
کند								تند
ارام								پریشان
شیرین								تلخ
مریض								سالم
مبهم								واضح
ملایم								خشن
ترسو								شجاع
معتبر								نامعتبر
بالغ								نا بالغ
بی استعداد								بی استعداد
خونگرم								خونسرد
خود خواه								متواضع

فرم ب

نام و نام خانوادگی:

سن:

اکنون ، می خواهید چگونه شخصی باشید ؟ به عبارت دیگر شخص ایدآل شما که دوست دارید مانند او باشید باید دارای چه خصایصی باشد . خصایص فرد ایدال را با نمره های ۱ تا ۷ درجه بندی کنید و در جای مناسب علامت * بزنید .

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
ضعیف								قوی
سطحی								عمیق
ظالم								مهربان
راحت								عصبی
ناخوشایند								خوشایند
غیر فعال								فعال
غمگین								خوشحال
بد								خوب
زشت								زیبا
بی ارزش								با ارزش
متقلب								رو راست
نرم								سخت
کثیف								تمیز
کند								تند
ارام								پریشان
شیرین								تلخ
مریض								سالم
مبهم								واضح
ملایم								خشن
ترسو								شجاع
معتبر								نامعتبر
بالغ								نا بالغ
بی استعداد								بی استعداد
خونگرم								خونسرد
خود خواه								متواضع