

Forspárréttmæti Sjálfsmisræmiskvarðans og tengsl sjálfsmisræmis við líðan

Ragnheiður G. Guðnadóttir og Ragna B. Garðarsdóttir

Háskóli Íslands

Kenning Higgins (1987) um sjálfsmisræmi (*Self-Discrepancies*) skýrir frá því hvernig misræmi getur myndast á milli ólíkra sjálfskema í huga fólks og valdið vanlíðan. Slíkt sjálfsmisræmi og mælingar á því er meginefni þessarar greinar. Rannsóknir benda til þess að misræmi milli raunsjálfs og óskasjálfs skýri að hluta kvilla sem eiga rætur sínar í óraunhæfum samfélagslegum viðmiðum, svo sem kaupáráttu og líkamsóánægju. Eldri mælingaraðferðir eru þó um margt gagnrýniverðar. Tilgangur þessarar rannsóknar var að kanna þáttabyggingu og forspárréttmæti Sjálfsmisræmiskvarðans (*Self-Discrepancy Scale*) sem var hannaður til að mæta gagnrýni á eldri mælitæki og er ætlað að mæla magn og mikilvægi misræmis milli raunsjálfs og óskasjálfs. Í samræmi við kenningu Higgins og eldri rannsóknir var því spáð að kvarðinn gæti veitt forspá um tilfinningar, kvíða, streitu og lífsánægju. Spurningalistar voru lagðir fyrir þátttakendur ($N = 672$) á rafrænu formi. Niðurstöður sýndu að atriði mælitækisins mynda einn áreiðanlegan þátt. Tengsl voru öll í þá átt sem spáð var. Meira sjálfsmisræmi tengdist minni lífsánægju og færri jákvæðum tilfinningum. Einnig tengdist meira sjálfsmisræmi meiri kvíða og streitu og fleiri neikvæðum tilfinningum. Mælitækið mætti nýta í rannsóknum og í klínískum tilgangi.

Efnisorð: Sjálfsmisræmi, líðan, óskasjálfi, raunsjálfi, forspárréttmæti

Kenningar um samræmi í hugsun (*cognitive consistency*) voru fyrirferðarmiklar innan sálfræði á sjötta og sjöunda áratug síðustu aldar (t.d. Abelson og Rosenberg, 1958; Festinger, 1957; Heider, 1958; McGuire, 1968). Þessar kenningar gengu út frá þeirri forsendu að maðurinn sækti í hugrænt samræmi vegna þess að misræmi í hugsun, viðhorfum og hegðun ylli honum óþægindum. Kenning Higgins (1987) um sjálfsmisræmi (*Self-Discrepancies*) byggir á þessum hugmyndum um þörf fólks fyrir samræmi í hugsun. Kenningin skýrir frá því hvernig misræmi getur myndast á milli ólíkra sjálfskema (*self-schemas*) í huga fólks og valdið vanlíðan. Higgins segir fólk búa yfir þrenns konar sjálfskemum; raunsjálfi (*actual self*), óskasjálfi (*ideal self*) og skyldusjálfi (*ought self*). Í stuttu máli er raunsjálfið þeir eiginleikar sem fólk telur sig í raun búa yfir, óskasjálfið þeir eiginleikar sem fólk vildi gjarnan búa yfir

og skyldusjálfið þeir eiginleikar sem fólk telur sig bera skyldu til að hafa (Higgins, 1987). Það ósamræmi sem fólk upplifir á milli þessara ólíku sjálfskema er kallað sjálfsmisræmi og samkvæmt kenningunni veldur það vanlíðan. Til þess að draga úr misræminu og vanlíðaninni reynir fólk að nálgast eiginleika óska- eða skyldusjálfsins, frekar en að setta sig við raunsjálfið (Halliwell, 2002; Higgins, 1987; Higgins, Strauman og Klein, 1986).

Ragna B. Garðarsdóttir er lektor við sálfræðideild Háskóla Íslands og Ragnheiður G. Guðnadóttir hefur M.S. gráðu í félags- og vinnusálfræði frá sálfræðideild Háskóla Íslands. Fyrirspurnum vegna greinarinnar skal beina til Rögnu B. Garðarsdóttur, lektors við sálfræðideild Háskóla Íslands, Odda, Sturlugötu, 101 Reykjavík. Netfang: rbg@hi.is. Erindi um þessa rannsókn var flutt á Sálfræðipingi 2013.

Samkvæmt kenningunni eru tilfinningalegar afleiðingar sjálfsmisræmis ólíkar eftir eðli þess. Misræmi milli raun- og óskasjálfs er sagt valda tilfinningum tengdum dapurleika (*dejection-related emotions*) eins og vonbrigðum, ófullnægju og óánægju. Misræmi milli raun- og skyldusjálfs er aftur á móti sagt leiða til tilfinninga tengdar uppnámi (*agitation-related emotions*) svo sem kvíða, ótta og óróa. Niðurstöður rannsóknar Higgins, Bond, Klein og Strauman (1986) renna að fullu stöðum undir þessa skiptingu en aðrir rannsakendur hafa ekki komist að því sama. Rannsóknir hafa að vísu stutt hugmyndir Higgins um að depurð, þunglyndi og vonbrigði tengist misræmi milli raun- og óskasjálfs en ekki að kvíðatilfinningar tengist misræmi milli raun- og skyldusjálfs (Bruch, Rivet og Laurenti, 2000; Ozgul, Heubeck, Ward og Wilkinson, 2003). Þvert á móti hafa einhverjar rannsóknir sýnt að kvíðatengdar tilfinningar hafi fylgni við misræmi milli raun- og óskasjálfs (Gramzow, Sedikides, Panter og Insko, 2000; Ozgul o.fl., 2003; Tangney, Niedenthal, Covert og Barlow, 1998).

Sú hugmynd Higgins að misræmi milli raun- og óskasjálfs valdi neikvæðum tilfinningum hefur því sterkari stuðning en hugmyndir hans um misræmi milli raun- og skyldusjálfs. Þar að auki er misræmi milli raun- og óskasjálfs fræðilega áhugavert að mörgu leyti fyrir þá sálfræðinga sem fjalla um vandamál sem geta fylgt því að búa í neyklusamfélagi (t.d. Ashikali og Dittmar, 2012, Dittmar, 2008, Halliwell, 2002). Eins og að framan greinir reynir fólk að minnka misræmi milli raun- og óskasjálfs með því að nálgast óskasjálfið, frekar en að setta sig við raunsjálfið. Slíkt getur orðið til vandræða þegar óskasjálfið byggir á óraunhæfum viðmiðum. Í nútíma neyklusamfélögum verður fólk fyrir sífelldu áreiti fjölmiðla og upplýsingamiðla sem breiða út boðskap um hvernig nálgast má hið óaðfinnanlega útlit og hið ljúfa líf (Dittmar, 2008). Höfðað er til óöryggis fólks í því skyni að selja því varning. Það er gert meðal annars með því að birta því myndir af

eftirsóknarverðu óskasjálfi sem nálgast má með því að kaupa tiltekna vöru. Neytendur bera sig saman við þann sýndarveruleika, þá óskaímynd, sem birtist í auglýsingum og það er auglýsandanum í hag að samanburðurinn sé neytandanum í óhag (Barber, 2007; Jhally, 1987). Það má meðal annars merkja á því að innan markaðsfræðinnar er misræmi milli raunsjálfs og óskasjálfs kallað sölutækifæri (Solomon, Bamossy og Askegaard, 2002). Óskasjálfið byggir þannig á samfélagslegum viðmiðum sem viðkomandi ber sig saman við. Rannsóknir benda til þess að slíkur samanburður geti til að mynda haft alvarlegar afleiðingar fyrir líkamsmynd fólks (Ashikali og Dittmar, 2012; Halliwell og Dittmar, 2004).

Sjálfsmisræmi tengist hugtakinu innfæring (*internalization*) sem er talið veita einna besta forspá um óánægju fólks með eigin líkama (Halliwell og Dittmar, 2004; Heinberg og Thompson, 1995; Unnur Guðnadóttir, Ragna B. Garðarsdóttir og Fanney Þórsdóttir, 2011). Það er kallað innfæring þegar einstaklingur samþykkir viðmið samfélagsins og meðtekur þau sem sín eigin (Dittmar, Halliwell og Stirling, 2009). Þessi viðmið geta orðið grunnurinn að óskasjálfi viðkomandi. Einstaklingur sem innfærir til að mynda ríkjandi viðmið um hið fullkomna útlit og telur sig ekki hafa það útlit skapar sér misræmi á milli raun- og óskasjálfs sem veldur óánægju (Williamson, Gleaves, Watkins og Schlundt, 1993). Þráin til að nálgast óskasjálfið virkar sem hvati til að tileinka sér hegðun sem dregur úr misræminu (Dittmar, 2008). Slík hegðun getur orðið heilsuspillandi þar sem samfélagsleg viðmið um útlit nú til dags einkennast af mjög óeðlilegri líkamsþyngd og óraunhæfum hlutföllum, bæði fyrir karla og konur, og nær útilokað er að ná þeirri lögun á heilsusamlegan hátt (Dittmar, Halliwell og Stirling, 2009; Soltis, 2009; Stanford og McCabe, 2002).

Hugtakið sjálfsmisræmi hefur einnig mikilvægu hlutverki að gegna í skýringum á kaupáráttu (*compulsive buying*), kvilla sem einnig fylgir neyklusamfélögum. Kaupárátta er undirröskun kvíða og þunglyndis sem getur

orðið að miklum vítahring og stofnað vinnu, fjölskyldu og geðheilsu fólks í hættu (Dittmar, 2005, 2008). Dittmar (2005) lagði fram tveggja þátta orsakalíkan þar sem hún sýnir á hvaða hátt sjálfsmisræmi og mikil efnishyggja spá fyrir um kaupáráttu. Líkanið byggir á kenningu Wicklund og Gollwitzer (1982) um táknræna sjálfsfullnægju (*Symbolic Self-Completion Theory*) sem segir að einstaklingur sem upplifir annmarka á sjálfum sér finni með sér hvöt til bæta þá upp á táknrænan hátt, til dæmis með neysluvarningi. Samkvæmt líkani Dittmars reyna þeir sem þjást af kaupáráttu að brúa bilið milli raunsjálfs og óskasjálfs með hlutum, að því gefnu að þeir séu einnig efnishyggjarnir og því líklegir til að telja efnislega hluti fela í sér einhvern sálrænan ábata (Dittmar, 2005, 2008).

Mælingar á sjálfsmisræmi

Matskvarði Higgins og féлага, *Selves-Questionnaire* (1986) hefur verið notaður við flestar rannsóknir á sjálfsmisræmi. Kvarðinn á að endurspeglar hvert sjálfskema (raun-, óska-, og skyldusjálfi). Þátttakandi skrifar niður þrjá lista með 10 eiginleikum fyrir hvert sjálf, orðin eru borin saman og sjálfsmisræmið metið eftir því hvort orðin eru samheiti eða andheiti. Rannsakandi túlkar hvaða eiginleikar í hverjum lista fyrir sig teljist hafa sömu eða andstæða merkingu. Ef eiginleikarnir teljast hafa samskonar merkingu (t.d. vingjarnleg - kurteis) flokkast það sem lítið misræmi, en ef eiginleikarnir hafa ólíka merkingu (t.d. mjór - feitur) er það talið gefa til kynna meira misræmi (Higgins, Klein og Strauhan, 1985). Mælitækið hefur fyrst og fremst verið gagnrýnt fyrir það að svör eru háð orðaforða og skilningi þátttakenda á hvað sé verið að mæla. Einnig er mælingin háð því að rannsakendur túlki rétt hverju þátttakendum vildu koma á framfæri. Rannsakendur virðast lenda í erfiðleikum með úrvinnslu, fyrirlögn reynist tímafrek og margar fyrirlagnir hafa reynst ónothæfar (Boldero og Francis, 2000; Hardin og Lakin, 2009; Tangney o.fl., 1998).

Til þess að mæta gagnrýni á eldra mælitækið hönnuðu Higgins, Shah og Friedman (1997)

annan sjálfsmisræmiskvarða, *Regulatory-Focus Strength*, sem er ekki ósvipaður þeim fyrri þar sem þátttakendur skrifa niður átta eiginleika um óska- eða skyldusjálfið. Eftir það svara þeir fjögurra punkta sjálfsmatskvarða um hvern þessara eiginleika og meta hversu mikið þeir myndu vilja og hve mikið þeir telja sig þurfa að hafa viðkomandi eiginleika. Raunsjálfið er metið með spurningu við hvern eiginleika þar sem viðkomandi metur að hvaða marki hann telur sig hafa þann eiginleika nú þegar. Þrátt fyrir að þarna hafi Higgins og félagum tekist að koma í veg fyrir þann annmarka eldra mælitækisins að niðurstöður séu háðar túlkun rannsakenda, reiðir þetta mælitæki sig einnig á orðaforða þátttakenda.

Bæði mælitæki Higgins og féлага (1986; 1997) hafa verið notuð víða þrátt fyrir augljósa galla þeirra (Hardin og Lakin, 2009). Mælitækin krefjast þess að þátttakendur búi yfir nákvæmum og góðum orðaforða. Þau hafa reynst þátttakendum torskilinn og fyrirlögn og úrvinnsla gagna hefur reynst rannsakendum erfið (Tangney o.fl., 1998). Kvarðarnir meta einungis heildarmisræmi og gefst rannsakendum ekki kostur á að meta umfang og mikilvægi misræmis eða styrkleika þess (Halliwell, 2002).

Dittmar, Beattie og Friese (1996) hönnuðu *Self-Discrepancy Index* mælikvarðann til að mæta gagnrýni á mælitæki Higgins. Sá listi metur bæði magn og mikilvægi sjálfsmisræmisins í huga fólks. Sú mæling fer þannig fram að þátttakendur ljúka allt að sjö setningum (*Ég er... en ég myndi vilja vera...*) sem ætlað er að lýsa misræmi milli raun- og óskasjálfs. Þátttakendur eru svo beðnir að meta á mælistiku mikilvægi og magn þess misræmis sem lýst er í hverri setningu. Kvarðinn metur einungis misræmið milli raun- og óskasjálfsins, en ekki skyldusjálfsins. Kvarði Dittmar og féлага (1996) hefur einnig reynst þátttakendum torskilinn. Fólk fyllir margt annað en eiginleika í eyðurnar og í flestum tilfellum gefst þátttakandi upp á því að fylla í setningarnar (Sigríður Rakel Ólafsdóttir, 2013).

Ýmsa annmarka má því finna á mælingum á sjálfsmisræmi. Fyrri mælingaraðferðir og niðurstöður úr þeim kalla beinlínis á þróun mælitækis sem er áreiðanlegt til mælinga á sjálfsmisræmi. Sjálfsmisræmiskvarðinn (*Self-Discrepancy Scale*; Dittmar og Ragna B. Garðarsdóttir, 2010) mælir misræmi milli raunsjálfs og óskasjálfs og er efni þessarar rannsóknar. Kvarðinn er á hefðbundnu staðhæfingarformi og er svarað á Likert mælistiku. Hann var hannaður bæði með það í huga að gera rannsakendum kleift að meta sjálfsmisræmi á einfaldan, réttmætan og áreiðanlegan hátt og að gera það auðveldara fyrir þátttakendur að veita svör um eigið misræmi. Sjálfsmisræmiskvarðanum er einungis ætlað að meta misræmisbilið á milli raun- og óskasjálfsins en ekki skyldusjálfsins. Það er ekki síst vegna þess að óskasjálfið er áhugavert rannsóknarefni heldur einnig vegna þess að fyrri rannsóknum hefur tekist að sýna fram á neikvæðar tilfinningalegar afleiðingar þess. Bilið milli raun- og skyldusjálfsins hefur aftur á móti reynst rannsakendum erfiðara viðfangs. Atriði listans endurspeglar bæði fjarlægð milli raunsjálfs og óskasjálfs og mikilvægi misræmisins í huga svaranda. Áður hefur hugtakaréttmæti Sjálfsmisræmiskvarðans verið kannað í formi samleitniréttmætis (Sigríður Rakel Ólafsdóttir, 2013). Þar kom í ljós að fylgni hans er góð við mælitækin *Self-Discrepancy Index* (Dittmar, Beattie og Friese, 1996) og *Regulatory-Focus Strength* (Higgins, Shah og Friedman, 1997) sem lýst er að framan. Niðurstöður Sigríðar Rakelar sýna einnig að sú gagnrýni sem hefur komið fram á þessi eldri mælitæki um að þau séu þátttakendum torskilin á rétt á sér. Á meðan aðeins 14% svarenda luku við að svara mælitæki Dittmar og félaga (1996) og tæp 78% luku við að svara mælitæki Higgins og félaga (1997) luku nær allir þátttakendur (99,5%) við að svara Sjálfsmisræmiskvarðanum sem má því segja að sé á mun aðgengilegra og auðskiljanlegra formi.

Markmið og tilgátur

Mikilvægt er að þróa mælingar á sjálfsmisræmi áfram og markmið rannsóknarinnar er að meta þáttabyggingu og forspárréttmæti Sjálfsmisræmiskvarðans (Dittmar og Garðarsdóttir, 2010). Kvarðanum er ætlað að mæla einn þátt.

Samkvæmt sjálfsmisræmiskenningu Higgins (1987) ætti misræmi milli raun- og óskasjálfs að kalla fram neikvæðar tilfinningar tengdar vonbrigðum, ófullnægju og óánægju. Higgins (1987) greinir jafnframt frá því að þeir sem hafa mikið sjálfsmisræmi skortir jákvæðar upplifanir og jákvæðar tilfinningar. Til þess að meta forspárréttmæti Sjálfsmisræmiskvarðans er því kannað hvort hann geti spáð fyrir um þessar tilfinningar. Þar sem rannsóknir Ozgul og félaga (2003) og fleiri hafa jafnframt sýnt að misræmi milli raun- og óskasjálfs kalli fram tilfinningar tengdar uppnámi eða kvíða verður það kannað að auki. Því er spáð að Sjálfsmisræmiskvarðinn hafi jákvæð tengsl við kvíða og streitu (tilgáta 1). Kvarðinn er einnig talinn hafa jákvæð tengsl við neikvæðar tilfinningar (tilgáta 2) en aftur á móti neikvæð tengsl við jákvæðar tilfinningar (tilgáta 3) og lífsánægju (tilgáta 4).

Aðferð

Þátttakendur og framkvæmd

Spurningalisti var settur upp á vefsíðu ásamt upplýsingum um tilgang könnunarinnar. Söfnun gagna var rafræn og slóð á könnunina var send á snjóboltaúrtak (*snowball sample*) í byrjun árs 2010. Þátttakendur voru á aldrinum 18 til 70 ára ($M = 37$, $Sf = 10,46$) og voru í heildina 672 talsins. Kynjahlutfall var 77% konur og 23% karlar, eins og búast má við í könnunum sem reiða sig á sjálfbóðaliða. Ekki er hægt að reikna út svarhlutfall fyrir snjóboltaúrtök.

Mælitæki

Notuð eru fyrirliggjandi gögn¹ sem innihalda mælingar á kvíða og streitu, jákvæðum og neikvæðum tilfinningum og lífsánægju auk Sjálfsmisræmiskvarðans, bakgrunnsupplýsinga og annarra mælinga sem eru ekki efni þessarar rannsóknar.

Sjálfsmisræmi var mælt með íslenskri útgáfu Sjálfsmisræmiskvarðans (Dittmar og Garðarsdóttir, 2010, ísl. þýð Ragna B. Garðarsdóttir og Ösp Árnadóttir) sem samanstendur af átta jákvætt og neikvætt orðuðum fullyrðingum sem svarað er á sjö punkta Likert kvarða frá „að öllu leyti ósammála“ (1) til „að öllu leyti sammála“ (7).

Fullyrðingar voru samdar með það að leiðarljósi að ná bæði utan um hve mikið misræmið er í huga fólks „Ég er ánægð/ur með mig eins og ég er“ og hve mikilvægt það er að draga úr misræminu „Ég hugsa mikið um það að vera öðruvísi en ég er“. Meðaltal allra atriða kvarðans gefur til kynna heildarsjálfsmisræmi, hærra skor merkir meira misræmi. Í nýlegri rannsókn kom í ljós að samleitniréttmæti kvarðans við önnur mælitæki á sömu hugsmíð var gott og innri stöðugleiki kvarðans góður, $\alpha = 0,78$ (Sigríður Rakel Ólafsdóttir, 2013). Kvarðann má sjá í viðauka.

Jákvæðar og neikvæðar tilfinningar voru mældar með styttri íslenskri útgáfu af *Positive Affect, Negative Affect Scale* (PANAS) (Watson, Clark og Tellegen, 1988; ísl. þýð. Garðarsdóttir, 2006). Notuð voru 10 atriði af 20 úr upprunalegum lista sem lýsa bæði jákvæðum (5 atriði t.d. „Áhugasöm/samur“) og neikvæðum (5 atriði t.d. „Óttaslegin/n“) tilfinningum. Atriðum er svarað með fimm punkta kvarða þar sem 1 stendur fyrir „alls ekki“ og 5 stendur fyrir „ákaflega“. Þátttakendur svara að hvaða marki þeir hafa upplifað tilfinningarnar tíu í undangenginni viku. Kvarðinn skiptist í tvo þætti, jákvæðar tilfinningar og neikvæðar tilfinningar, hærri skor á jákvæða þættinum gefa til kynna meiri vellíðan á meðan há skor á neikvæða þættinum

gefa til kynna meiri vanlíðan. Sýnt hefur verið fram á að upprunaleg útgáfa kvarðans hefur góða próffræðilega eiginleika. Áreiðanleiki jákvæðs tilfinningaþáttar er $\alpha = 0,88$ og áreiðanleiki neikvæðs tilfinningaþáttar er $\alpha = 0,87$ (Watson, Clark og Tellegen, 1988).

Lífsánægja var metin með íslenskri útgáfu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) eftir Diener, Emmons, Larsen og Griffin (1985) (ísl. þýðing Garðarsdóttir, 2006). Kvarðinn er sjálfsmatskvarði með fimm jákvæðum staðhæfingum á borð við „Ég er sátt/ur við líf mitt“ sem á að gefa til kynna heildarlífsánægju fólks. SWLS-kvarðanum er svarað á sjö punkta Likert-kvarða frá „Að öllu leyti ósammála“ (1) til „Að öllu leyti sammála“ (7). Hærra skor gefur til kynna meiri sátt við lífið. Kvarðinn sýnir innri stöðugleika og góðan áreiðanleika, $\alpha = 0,87$ (Pavot og Diener, 1993).

Kvíði og streita voru mæld með sjö atriða undirkvarða GHQ kvarðans (*General Health Questionnaire*) sem skimar eftir kvíða- og streitueinkennum (Goldberg og Williams, 1991). GHQ kvarðinn metur sálræn vandamál sem hindrað hafa daglegar athafnir einstaklinga undangengnar tvær vikur (t.d. „Hefur þú verið andvaka af áhyggjum?“) (Rush o.fl., 2000). Upprunaleg útgáfa GHQ kvarðans hefur svarmöguleika sem eiga að meta breytingu frá venjulegu ástandi. Svarmöguleikarnir ná frá „meira en venjulega“ til „minna en venjulega“ (Andersen, Sestoft, Lillebæk, Gabrielson og Hemmingsen, 2002). Þar sem höfundum finnst orðið „venjulega“ í upprunalegum svarkvarða gefa til kynna að venjulegt ástand svaranda hljóti að vera góð heilsa og ekki gert ráð fyrir að venjulegt eða vanalegt ástand hans kynni að vera vanlíðan, þótti nauðsynlegt að breyta svarmöguleikum í þessari rannsókn. Notaðir voru svarmöguleikar frá „aldrei“ (1) til „alltaf“ (5) sem gefa til kynna tíðni einkenna, há skor merkja tíðari kvíða- og streitueinkenni. Innri áreiðanleiki upprunalegs kvarða er á bilinu $\alpha = 0,82-0,93$ og helmingunaráreiðanleiki frá $\alpha = 0,78-0,95$ og hafa rannsóknir sýnt að

¹ Notuð eru gögn úr rannsóknarverkefni sem er góðfúslega styrkt af Rannís, styrknúmer: 100616022

kvarðinn er réttmæt mæling á andlegri heilsu (Goldberg, 1978; Rush o.fl., 2002; Wancata, Alexandrowicz og Benda, 2002).

Tölfræðileg úrvinnsla

Lýsandi tölfræði, dreifing, skekkja og ris hvefrrar breytu voru metin. Fyllt var í tilviljanakennd brottfallsgildi með meðaltali hvers atriðis (gögn vantaði í 0 - 1,8% tilvika eftir breytum). Staðfestandi þáttgreining var gerð á Sjálfsmisræmiskvarðanum með forritinu Lisrel 8.80 (Jöreskog og Sörbom, 2006). Forritið metur mátgæði mælikansins auk þess að birta tillögur að breytingum sem gerðar skulu á formgerðarlíkaninu til þess að bæta mátgæði. Engin almenn viðmið eru um hversu háar breytingarstuðull þarf að vera til að íhuga breytinguna, hugmyndir hafa þó verið uppi um að breytingarstuðull þurfi að minnsta kosti að vera yfir 5 (Raykov og Marcoulides, 2006). Stöðluð leif og breytingarstuðlar líkansins gáfu til kynna að bæta mætti líkanið með því að leyfa fylgni á milli mælivillna þriggja atriða, sem var gert.

Til að kanna forspárréttmæti voru gerð fimm formgerðarlíkon (*Structural Equation Models*; SEM). Þar af voru fjögur hlutalíkon þar sem könnuð voru bein áhrif sálsmisræmis á einn þátt í einu; lífsánægju, jákvæðar tilfinningar, neikvæðar tilfinningar og streitu- og kvíðaeinkenni. Að lokum var gert eitt heildarlíkan þar sem forspá var metin fyrir alla þessa þætti samtímis. Formgerðarlíkonin voru prófuð í forritinu EQS 6.1 (Bentler, 1995). Í hlutalíkonunum fjórum uppfylltu gögnin ekki kröfur um normaldreifingu og til að leiðrétta fyrir þá skekkju var stuðst við sennileikamatsaðferðina (*robust maximum likelihood*) við útreikninga á þáttahleðslum og áhrifastuðlum líkansins. Í heildarlíkaninu er notast við aðferð sennilegustu gilda (*maximum likelihood*) og þar eru áhrif sjálfsmisræmis á útkomubreyturnar fjórar metin samtímis. Það líkan er samantekið að hluta (*partially aggregated*) þar sem meðaltal lífsánægju, streitu- og kvíða, jákvæðra og neikvæðra tilfinninga eru notuð sem vísibreytur til að

fækka stikum (*parameters*) sem metnar eru í líkaninu. Eins og jafnan er gert í samanteknum líkonum var leiðrétt fyrir villu hvefrrar útkomubreytu fyrir sig með því að festa dreifni við $(1 - \alpha)^2$ (Jöreskog og Sörbom, 1988). Fylgni var leyfð milli útkomubreytanna. Við mat á mátgæðum líkana var stuðst við nokkra stuðla. Gildi RMSEA (*root mean square error of approximation*) stuðulsins undir 0,08 gefa til kynna miðlungs mátgæði (Browne og Cudeck, 1993), gildi CFI (*comparative fit index*) og NFI (*normed fit index*) stuðlanna yfir 0,95 gefa til kynna mikil mátgæði (Hu og Bentler, 1999; Schreiber, Stage, King, Nora og Barlow, 2006).

Niðurstöður

Staðfestandi þáttgreining sýndi að öll atriði Sjálfsmisræmiskvarðans hlóðu hátt á einn þátt eins og búist var við. Þáttahleðslur atriðanna voru allar yfir 0,66. Mælikanið hafði ágæt mátgæði en RMSEA mátstuðullinn var þó ekki nógu góður og var því litið til breytingarstuðla. Tveir breytingarstuðlar voru það háir að taka þurfti tillit til þeirra (Raykov og Marcoulides, 2006). Annar hafði gildi yfir 25 (atriði 3 og 4) og hinn yfir 18 (atriði 4 og 5). Fylgni var því leyfð á milli mælivillna atriða 3 og 4 annars vegar og atriða 4 og 5 hins vegar (sjá viðauka). Þegar fylgnin á milli mælivillna var leyfð urðu mátgæði líkansins mun betri og þáttahleðslur breyttust lítillega en héldust allar háar eða yfir 0,64. Mælikanið sjálfsmisræmis með fyrrgreindum breytingum hafði há mátgæði, NFI = 0,99, CFI = 0,99, RMSEA = 0,08.

Fylgni milli undirliggjandi hugsmíða formgerðarlíkansins má sjá í 1. töflu. Einnig má sjá meðaltal, staðalfrávik og innri áreiðanleika kvarðanna sem notaðir voru til mats á hugsmíðunum. Fram kemur neikvæð fylgni sjálfsmisræmis við lífsánægju og jákvæðar tilfinningar og jákvæð fylgni sjálfsmisræmis við við streitu- og kvíðaeinkenni og neikvæðar tilfinningar.

Hlutalíkon voru metin áður en heildstæðu formgerðarlíkani var stillt upp til þess að meta

1. tafla. Pearson fylgni milli undirliggjandi hugsmíða formgerðarlíkansins ásamt meðaltali, staðalfrávikum og áreiðanleika.

	1	2	3	4	5
1. Sjálfsmisræmi		-0,67***	0,53***	-0,52***	0,48***
2. Lífsánægja (SWLS)			-0,49***	0,52***	-0,46***
3. Streita/Kvíði (GHQ)				-0,38***	0,74***
4. Jákvæðar tilfinningar (PANAS)					-0,34***
5. Neikvæðar tilfinningar (PANAS)					
<i>M</i>	3,40	4,71	1,91	3,52	2,04
<i>Sf</i>	1,48	1,15	0,68	0,84	0,90
α	0,93	0,89	0,87	0,89	0,87

*** $p < 0,001$ **2. tafla.** Stöðluð bein áhrif sjálfsmisræmis á líðan, skýrð dreifing og mátgæði hlutalíkana.

	β	R^2	RMSEA	90% öryggismörk RMSEA	CFI	NFI	NNFI
Jákvæðar tilfinningar	-0,55***	0,30	0,061	0,052-0,069	0,97	0,95	0,96
Neikvæðar tilfinningar	0,54***	0,29	0,063	0,054-0,071	0,96	0,95	0,95
Lífsánægja	-0,72***	0,52	0,070	0,062-0,079	0,96	0,94	0,95
Kvíði/Streita	0,60***	0,36	0,057	0,049-0,064	0,95	0,94	0,95

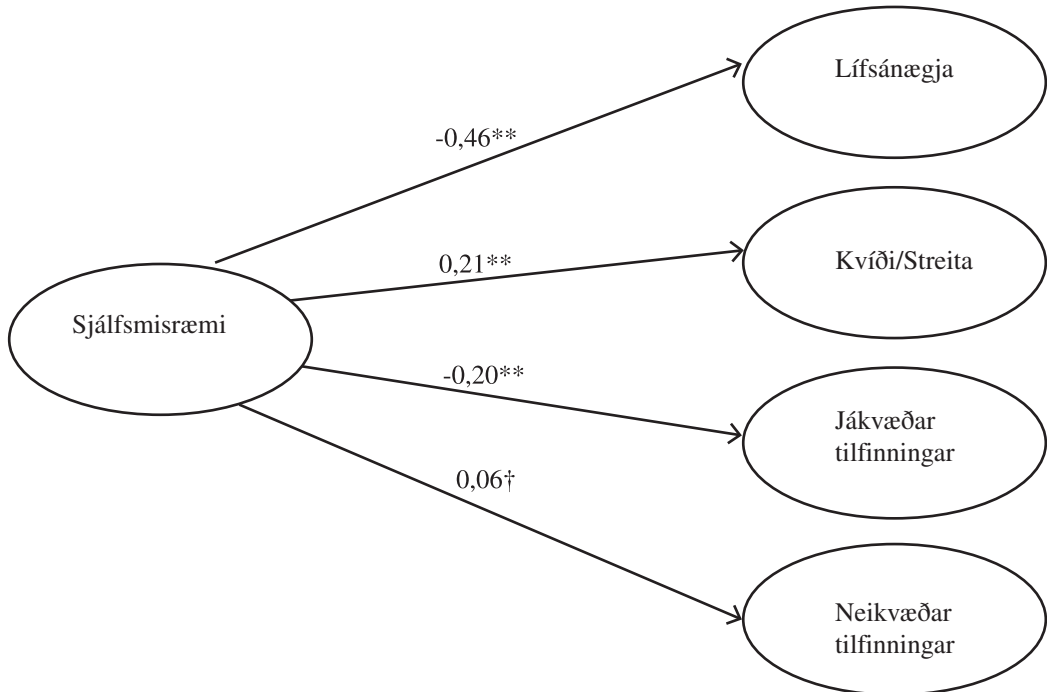
*** $p < 0,001$

bein áhrif sjálfsmisræmis á staka þætti. Þessi beinu áhrif má svo bera saman við áhrif í heildarlíkaninu þar sem tekið hefur verið tillit til allra þátta samtímis.

Bein áhrif sjálfsmisræmis á staka þætti má sjá í 2. töflu sem sýnir stöðluð áhrif (β) sjálfsmisræmis á mælingarnar fjórar á líðan. Bein áhrif reyndust öll í þá átt sem spáð var. Sjálfsmisræmi hefur neikvæð áhrif á jákvæðar tilfinningar og lífsánægju en aftur á móti jákvæð áhrif á neikvæðar tilfinningar og streitu- og kvíðaeinkenni. Aukið sjálfsmisræmi dregur því úr líkum á lífsánægju og jákvæðum tilfinningum en eykur líkur á streitu- og kvíðaeinkennum og neikvæðum tilfinningum. Mátgæði hlutalíkananna voru góð.

Niðurstöður formgerðargreiningar þar sem

heildarlíkan var metið má sjá á 1. mynd. Í heildarlíkaninu eru bein áhrif sjálfsmisræmis á hvern þátt lægri en í hlutalíkonunum, enda leyfir heildarlíkanið fylgni á milli útkomubreytanna fjögurra. Áhrifin eru öll í sömu átt og hlutalíkonin sýndu. Áhrif sjálfsmisræmis á lífsánægju, streitu- og kvíðaeinkenni og jákvæðar tilfinningar reyndust marktæk en aftur á móti voru áhrif sjálfsmisræmis á þáttinn neikvæðar tilfinningar ómarktæk í heildstæðu líkani. Heildarlíkanið hefur há mátgæði CFI = 0,99, NFI = 0,99, NNFI = 0,99. Einn mátstuðull sýndi mátgæði rétt yfir viðunandi mörkum RMSEA = 0,084 en við því er að búast þar sem einn áhrifastuðull innan líkansins er ómarktækur. Sjálfsmisræmi skýrir samanlagt 58% af dreifingu í mælingum á líðan svarenda.



RMSEA = 0,084, CFI = 0,99, NFI = 0,99, NNFI = 0,98; $^{\dagger}p < 0,10$; $^{**}p < 0,01$

1. mynd. Niðurstöður formgerðargreiningar sem sýna hvernig sjálfsmisræmi spáir fyrir um líðan.

Umræða

Markmið þessarar rannsóknar var að meta forspárréttmæti Sjálfsmisræmiskvarðans auk þess að kanna þáttabyggingu hans með staðfestandi þáttgreiningu. Niðurstöður rannsóknarinnar eru þær að mæling á sjálfsmisræmi með Sjálfsmisræmiskvarðanum spáir fyrir um líðan og að atriði mælitækisins mynda einn áreiðanlegan þátt. Tengsl voru öll í þá átt sem spáð var og allar tilgátur studdar. Meira sjálfsmisræmi tengdist minni lífsánægju og færri jákvæðum tilfinningum. Einnig tengdist meira sjálfsmisræmi meiri kvíða og streitu og fleiri neikvæðum tilfinningum. Bein áhrif sjálfsmisræmis á líðan voru metin og einnig voru áhrifin skoðuð í heildstæðu formgerðarlíkani þar til samtímis var lagt mat á tengsl sjálfsmisræmis við lífsánægju, jákvæðar og neikvæðar tilfinningar

og streitu- og kvíðaeinkenni og fylgni leyfð milli útkomubreytanna. Í líkaninu voru ekki tengsl milli neikvæðra tilfinninga og sjálfsmisræmis. Það skýrist af því að há fylgni var milli streitu- og kvíðaeinkenna annars vegar og neikvæðra tilfinninga hins vegar. Þannig miðlaði streitu- og kvíða mælingin að fullu sambandi sjálfsmisræmis við neikvæðar tilfinningar. Niðurstöður sýna að þegar bein áhrif sjálfsmisræmis eru metin ein og sér eru fylgnistuðlar sterkari en í heildarlíkaninu þegar öll tengsl eru metin samtímis, enda mikil innbyrðis fylgni milli mælinga á líðan.

Í kenningu Higgins (1987) er misræmisbilið á milli raun- og óskasjálfs sagt valda tilfinningum tengdum dapurleika og misræmisbilið milli raun- og skyldusjálfs valda tilfinningum tengdum uppnámi. Niðurstöðurnar eru í fullu samræmi við erlendar rannsóknir sem sýna að

sjálfsmisræmisbilið milli raun- og óskasjálfs tengist einnig kvíða- og streitueinkennum sem flokkast undir tilfinningar tengdar uppnámi eins og þær voru skilgreindar í kenningu Higgins (Gramzow, Sedikides, Panter og Insko, 2000; Ozgul, Heubeck, Ward og Wilkinson, 2003; Tangney o.fl, 1998). Þessar niðurstöður falla því í flokk með þeim sem áður hafa sýnt að kenning Higgins standist ekki að þessu leyti. Misræmi milli raun- og óskasjálfs kallar bæði fram tilfinningar tengdar depurð og uppnámi.

Sjálfsmisræmiskvarðanum er ætlað að mæta þörf fyrir áreiðanlegt og aðgengilegt mælitæki á sjálfsmisræmi. Eldri mælitæki hafa verið gagnrýnd fyrir það hve torskilin þau eru og flókin í notkun. Full þörf er á mælitæki sem metur bæði mikilvægi og magn misræmis milli raun- og óskasjálfs, bæði í rannsóknum í félagssálfræði og klínískri sálfræði. Hugtakið brúar um margt bil milli þessara undirgreina sálfræðinnar þar sem það getur hjálpað til við að skilja klíníska kvilla sem eiga sér rætur í viðmiðum samfélagsins eins og til að mynda fegruðum ímyndum neyslumenningarinnar.

Neyslumenning er hluti af daglegu lífi fólks í vestrænum löndum og víðar og í raun óhjákvæmilegt fyrir einstaklinga innan neyslusamfélaga að komast hjá því að verða fyrir þrýstingi og innfæringu af einhverju tagi á þeirri fullkomnu ímynd sem sögð er einkenna ljúft líf og hið rétta útlit. Dagleg líðan fólks getur því verið að einhverju leyti háð því hversu mikill þessi þrýstingur er. Það gæti því gagnast rannsakerndum og fagmönnum sem meta líðan fólks að hafa hugtakið sjálfsmisræmi til hliðsjónar þegar verið er að komast að mögulegri rót vanlíðanar. Svo dæmi sé tekið má nota tækið og hugtakið sjálft til þess að benda fólki á hvenær það gæti verið að stefna á markmið – óskasjálfi – sem eru það fjarri raunveruleikanum að þau séu farin að valda vanlíðan.

Mikilrannsóknarvinna getur verið framundan með þessu mælitæki. Ekki er úr vegi að reyna að endurtaka einhverjar af þeim rannsóknum á afleiðingum sjálfsmisræmis þar sem eldri mælitæki voru notkuð. Framtíðarrannsóknir gætu einnig notað tækið sem fyrir og eftir mælingu til þess að meta gagnsemi inngripa sem miða að því að fá fólk til þess að sætta sig við raunsjálfið í stað þess að sækjast eftir óraunhæfu óskasjálfi. Þar með talin eru inngrip til þess að bæta líkamsmynd fólks. Mælitækið getur þannig gagnast í ýmsum rannsóknum innan sálfræði en einnig í klínískum tilgangi. Ekki eru til viðmið um hvað telst ásætlanlegt misræmi og er mælitækið því ekki hugsað sem klínískt greiningartæki á nokkurn hátt. Þó gæti það gagnast sem ráðgefandi tól í samtalsmeðferð, ekki aðeins í meðferð gegn líkamsóánægju og kaupárattu, heldur einnig vegna óánægju með lífið, depurðareinkenna og kvíða.

Predictive validity of the Self-Discrepancy Scale and the association between self-discrepancy and well-being.

Higgins' (1987) theory of self-discrepancies explains how discrepancies between different self-schemas can lead to negative emotions. Such self-discrepancies and their measurement are the focus of this article. Research evidence suggests that self-discrepancies might help to explain consumer culture ills, such as body-dissatisfaction and compulsive buying. Previous methods of measuring self-discrepancies are, however, flawed. The aim of the present research is to test the predictive validity and factor structure of the Self-Discrepancy Scale, a scale designed to meet criticism of previous measurements. The scale measures the distance and importance of the discrepancy between ideal and actual self. Following Higgins' theory and previous research we expected the Self-Discrepancy Scale to predict positive and negative emotion, stress, anxiety and life satisfaction. Participants ($N = 672$) completed online questionnaires. Results showed that the scale items form one reliable factor. All associations were in the predicted direction. Higher self-discrepancies were associated with lower life satisfaction and fewer positive emotions, more stress and anxiety and more negative emotions. The scale can be used for both clinical and research purposes.

Keywords: Self-discrepancy, well-being, ideal-self, actual-self, predictive validity

Ragnheiður G. Guðnadóttir has an M.S. degree in social and work psychology from the Faculty of Psychology, University of Iceland. Ragna B. Garðarsdóttir is an Associate Professor of social psychology at the University of Iceland. Correspondence concerning this article should be addressed to Ragna B. Garðarsdóttir, Associate Professor at the Faculty of Psychology, University of Iceland. E-mail: rbg@hi.is.

Heimildir

- Abelson, R. P. og Rosenberg, M. J. (1958). Symbolic psychologic: A model of attitudinal cognition. *Behavioral Science*, 3, 1-13.
- Andersen, H. S., Sestoft, D., Lillebaek, T., Gabrielson, G. og Hemmingsen, R. (2002). Validity of the General Health Questionnaire (GHQ-28) in a prison population: Data from a randomized sample of prisoners on remand. *International Journal of Law and Psychiatry*, 25, 573-580.
- Ashikali, E. M. og Dittmar, H. (2012). The effect of priming materialism on women's responses to thin-ideal media. *British Journal of Social Psychology*, 51, 514-533.
- Barber, B. R. (2007). *Consumed: How markets corrupt children, infantilize adults and swallow citizens whole*. New York: Norton.
- Bentler, P. M. (1995). *EQS: Structural equations program manual*. Encino, CA: Multivariate Software Inc.
- Boldero, J. og Francis, J. (2000). The relation between self-discrepancies and emotion: The moderating roles of self-guide importance, location relevance, and social self-domain centrality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 38-52.
- Browne, M. W. og Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. Í K. A. Bollen og I. S. Long (ritstj.), *Testing structural equation models* (bls. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Bruch, M., Rivet, K. og Laurenti, H. (2000). Type of self-discrepancy and relationships to components of the tripartite model of emotional distress. *Personality and Individual Differences*, 29, 37-44.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. og Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dittmar, H. (2005). A new look at "compulsive buying": Self-discrepancies and materialistic values as predictors of compulsive buying tendency. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 832-859.
- Dittmar, H. (2008). *Consumer culture, identity and well-being: The search for the 'good life' and the 'body perfect'*. London: Psychology Press.
- Dittmar, H., Beattie, J. og Friese, S. (1996). Objects, decision considerations and self-image in men's and women's impulse purchases. *Acta Psychologica*, 93, 187-206.
- Dittmar, H. og Garðarsdóttir, R. B. (2010). *Self-Discrepancy Scale*. Óútgefið mælitæki.

- Dittmar, H., Halliwell, E. og Stirling, E. (2009). Understanding the impact of thin media models on women's body focused affect: The role of thin-ideal internalization and weight-related self-discrepancy activation in experimental exposure effects. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 43–2.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Evanston, IL: Row, Peterson.
- Garðarsdóttir, R. B. (2006). *Materialism, money-making motives and income as influences on subjective well-being in the UK and in Iceland*. Óbirt doktorsritgerð: Háskólinn í Sussex, Bretland.
- Goldberg, D. (1978). *GHQ-12*. London: NFER-Nelson.
- Goldberg, D. og Williams, P. (1991). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. London: NFER-Nelson.
- Gramzow, R. H., Sedikides, C., Panter, A. T. og Insko, C. A. (2000). Aspects of self-regulation and self-structure as predictors of perceived emotional distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 188–206.
- Halliwell, E. (2002). *Sociocultural influences on body image concerns throughout adulthood*. Óbirt doktorsritgerð: Háskólinn í Sussex, Bretland.
- Halliwell, E. og Dittmar, H. (2004). Does size matter? The impact of model's body size on advertising effectiveness and women's body-focused anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 105–132.
- Hardin, E. E. og Lakin, J. K. (2009). The integrated self-discrepancy index: A reliable and valid measure of self-discrepancies. *Journal of Personality Assessment*, 91, 245–253.
- Heider, E. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley
- Heinberg, L. J. og Thompson, J. K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: A controlled laboratory investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 324–338.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319–340.
- Higgins, E. T., Bond, Klein, R. og Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 5–15.
- Higgins, E. T., Klein, R. og Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, 3, 51–76.
- Higgins, E. T., Shah, J. og Friedman, R. (1997). Emotional responses to goal attainment: Strength of regulatory focus as moderator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 515–525.
- Higgins, E. T., Strauman, T., og Klein, R. (1986). Standards and the process of self-evaluation: Multiple affects from multiple stages. Í R.M. Sorrentino og E. Tory Higgins (ritstj.), *Handbook of Motivation and Cognition: Foundations of Social Behavior* (bls. 23–63). New York: Guilford Press.
- Hu, L. og Bentler, P. M. (1999). Cutoff criterion for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1–55.
- Jhally, S. (1987). *The codes of advertising: Fetishism and the political economy of meaning in the consumer society*. New York: St. Martin's Press.
- Jöreskog, K. og Sörbom, D. (1988). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International (SSI).
- Jöreskog, K. og Sörbom, D. (2006). *Lisrel 8.80 for Windows* [forrit]. Lincolnwood, IL: Scientific Software International (SSI).
- McGuire, W. J. (1968). Theory of the structure of human thought. Í R. P. Abelson, E. Aronson, W. J. McGuire, T. M. Newcomb, M. J. Rosenberg og P. H. Tannenbaum (ritstj.), *Theories of cognitive consistency. "A source book"* (bls. 140–162). Chicago: Rand McNally.
- Ozgul, S., Heubeck, B., Ward, J. og Wilkinson, R. (2003). Self-discrepancies: Measurement and relation to various affective states. *Australian Journal of Psychology*, 55, 56–62.
- Pavot, W. og Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1–20.
- Ragna B. Garðarsdóttir og Ösp Árnadóttir. (2010). *Sjálfsmisræmiskvarðinn*. Óbirt þýðing.
- Raykov, T. og Marcoulides, A.M. (2006). *A first course in structural equation modeling* (2. útgáfa). New York: Psychology Press.
- Rush, A. J., Pincus, H. A., First, M. B., Blacker, D., Endicott, J., Keith, S. J. o.fl. (2000). *Handbook of Psychiatric Measures* (1. útgáfa). Washington, DC: American Psychiatric Association.

- Schreiber, J. B., Stage, F. K., King, J., Nora, A. og Barlow, E. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99(6), 323–337.
- Sigríður R. Ólafsdóttir. (2013). *Sjálfsmisræmi og kvillar neyslusamfélaga. Yfirlit yfir rannsóknir og athugun á próffræðilegum eiginleikum Sjálfsmisræmiskvarðans*. Óbirt BA-ritgerð: Háskóli Íslands, Heilbrigðisvísindasvið.
- Solomon, M. R., Bamossy, G. og Askegaard, S. (2002). *Consumer behaviour: A European perspective* (2. útgáfa). New Jersey: Prentice-Hall.
- Soltis, C. A. (2009). Dying to be a supermodel: Can requiring a healthy BMI be fashionable. *Journal of Contemporary Health Law and Policy*, 26, 49–71.
- Stanford, J. N. og McCabe, M.P. (2002). Body-image ideal among males and females: Sociocultural influences and focus on different body parts. *Journal of Health Psychology*, 7, 675–684.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V. og Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 256–268.
- Unnur Guðnadóttir, Ragna B. Garðarsdóttir og Fanney Þórsdóttir. (2011). Tengsl fæðutakmörkunar og óánægju með líkamsvöxt við líkamspýngdarstuðul og innfæringu á gildum um grannt vaxtarlag. *Sálfræðiritið*, 16, 23–34.
- Wancata, J., Alexandrowicz, R. og Benda, N. (2001). 30-Item General Health Questionnaire in general hospitals: Selecting items using a stepwise hierarchical procedure. *European Journal of Epidemiology*, 17(11), 1001–1004.
- Watson, D., Clark, L. og Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Wicklund, R. A. og Gollwitzer, P. M. (1982). *Symbolic self-completion*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Williamson, D. A., Gleaves, D. H., Watkins, P. C. og Schlundt, G. (1993). Validation of self-ideal body size discrepancy as a measure of body dissatisfaction. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 15, 57–68.

Viðauki

Sjálfsmisræmiskvarðinn – Self-Discrepancy Scale

Leiðbeiningar:

Hér að neðan eru 8 fullyrðingar sem þú kannt að vera sammála eða ósammála. Notaðu kvarðann hér að neðan til að gefa til kynna hve sammála eða ósammála þú ert hverri fullyrðingu. Vinsamlegast vertu opin/n og heiðarleg/ur í svörum þínum.

Atriði:

1. Ég vil breyta því hvernig ég er.
2. Ég er nálægt því að vera alveg eins og mig langar helst til að vera.
3. Ég hugsa mikið um það að vera öðruvísi en ég er.
4. Það fer mikið í taugarnar á mér að ég skuli vera öðruvísi en ég vildi gjarnan vera.
5. Ég er langt frá því að vera eins og ég helst vildi.
6. Ég vil vera öðruvísi en ég er.
7. Ég er ánægð/ur með mig eins og ég er.
8. Ég myndi ekki vilja breyta neinu í fari mínu.

Svarkvarði:

1. Að öllu leyti ósammála
2. Mjög ósammála
3. Frekar ósammála
4. Hvorki sammála né ósammála
5. Frekar sammála
6. Mjög sammála
7. Að öllu leyti sammála