

آزمون خودشناسی و ارزیابی ویژگی‌های شخصیتی و فردی

آیا فرد جسوری هستید؟ چقدر به خودتان اطمینان دارید؟

نحوه نمره‌دهی

- ۰ = تقریباً همیشه یا همیشه
- ۱ = معمولاً
- ۲ = گاهی اوقات
- ۳ = به ندرت
- ۴ = هرگز یا به ندرت

سوالات منعکس می‌شود در زندگی شما اتفاق نیفتاده، لطفاً تجسم کنید اگر در آن موقعیت قرار بگیرید، چه واکنشی نشان خواهید داد یا دوست دارید چگونه رفتار کنید. نیازی نیست که در مورد سوال فکر کنید زیرا اولین پاسخی که به ذهن شما خطور می‌کند احتمالاً دقیق‌ترین پاسخ شما خواهد بود.

می‌دهد آیا شما خود واقعی‌تان را به خوبی می‌شناسید. لطفاً پس از مطالعه هر سوال عددی را که طبق جدول ذیل نمایانگر پاسخ مورد نظر شماست کنار هر سوال یادداشت کنید. پاسخی که به هر سوال می‌دهید باید به خوبی نشان دهد شما در موقعیت‌های مختلف چگونه خود را ابراز می‌کنید. اگر موقعیت خاصی که در

آزمون روان‌شناسی زیر توسط متخصصان دانشگاه UCLA آمریکا طراحی شده است. هدف از طرح این نوع آزمون‌ها این است که به عواملی که در زندگی ما مانع زندگی رضایتمند و شاد می‌شوند، پی ببریم. در این آزمون سوالات به گونه‌ای طراحی شده که نشان

سیما اخلاقی

جمع‌بندی امتیازات

ابتدا نمره‌هایی را که به سوالات ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۴، ۲۸، ۳۱، ۳۴، ۳۵، ۴۳، ۴۴، ۴۶ و ۴۷ داده‌اید بر اساس جدول زیر به این امتیازات تبدیل کنید:

نمره ۴ تبدیل می‌شود به امتیاز ۰
 نمره ۳ تبدیل می‌شود به امتیاز ۱
 نمره ۲ تبدیل می‌شود به امتیاز ۲
 نمره ۱ تبدیل می‌شود به امتیاز ۳
 نمره ۰ تبدیل می‌شود به امتیاز ۴

نمره‌های داده‌شده به بقیه سوالات همان امتیاز آن سوال محسوب می‌شود. سپس امتیازات را با هم جمع ببندید. عدد به‌دست‌آمده امتیاز شما در این آزمون است. بالاتر بودن امتیاز نشانگر بالاتر بودن اعتمادبه‌نفس و جرات شماست.

برای اینکه بدانیم در این آزمون در کجا قرار گرفته‌ایم، لازم است امتیاز خود را با امتیاز دیگران که در این آزمون شرکت کرده‌اند، مقایسه کنیم.

کارشناسان این آزمون را در اختیار گروهی از دانشجویان گذاشتند و نتیجه به‌دست‌آمده از آنها به این ترتیب بود که بالاترین امتیاز در مردان ۱۳۸ و در خانم‌ها ۱۳۷ و پایین‌ترین امتیاز بین آقایان ۱۰۰ و بین خانم‌ها ۹۳ بود. حال می‌توانیم با مقایسه عدد امتیاز خود با این گروه تا حدی به وضعیت خصوصیت شخصیتی خود پی ببریم.



سوالات

۱. هنگامی که در صحنه ایستاده‌اید اگر فردی خارج از نوبت جلوتر از شما بایستد آن را نادیده می‌گیرید؟
۲. برای شما مشکل است اگر از دوستی بخواهید که برای شما کاری انجام دهد؟
۳. اگر رئیس یا سرپرست جایی که در آن کار می‌کنید از شما درخواستی غیرمنطقی داشته باشد برای شما سخت است که به او نه بگویید؟
۴. آیا مایل نیستید با فرد جذابی از آشنایان از جنس مخالف صحبت کنید؟
۵. آیا برای شما مشکل است که درخواست‌های غیرمنطقی والدین خود را رد کنید؟
۶. اگر رئیس یا سرپرست شما از شما تعریف کنند برایتان مشکل است که آن را باور کنید؟
۷. اگر شرایط مناسب باشد، آیا از احساسات منفی خود با دیگران صحبت می‌کنید؟
۸. آیا عقیده و دانسته‌های خود را در گفت‌وگو با افرادی که نمی‌شناسید به راحتی به اشتراک می‌گذارید؟
۹. در جمع بزرگی یک شخصیت اجتماعی حضور دارد که شما به شدت او را تحسین می‌کنید و به او احترام می‌گذارید، آیا سعی می‌کنید خودتان را به او معرفی کنید؟
۱۰. هر چند وقت به چند وقت ممکن است با والدین خود بی‌پرده درباره مسائل که موجب عصبانیت شما می‌شود صحبت کنید؟
۱۱. دوستی دارید که مورد تایید والدین شما نیست. آیا سعی می‌کنید شرایطی را فراهم بیاورید تا همدیگر را بهتر بشناسند؟
۱۲. مشغول تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌تان هستید و یکی از بستگان نزدیک مزاحم تلویزیون دیدن شما می‌شود. آیا از او می‌خواهید ساکت باشد؟
۱۳. در مورد برنامه‌ریزی در مورد گذراندن اوقات فراغت خود و دوستان با یکدیگر، شما نقش اصلی را در تصمیم‌گیری ایفا می‌کنید؟
۱۴. اگر شما از دست همسر یا دوست خود عصبانی باشید، آیا می‌توانید به راحتی به او بگویید؟
۱۵. قرار است یکی از دوستانتان برای رفتن به مراسم نامزدی مهم دنبال شما بیاید و درست ۵ دقیقه قبل از زمانی که قرار بود آنجا باشد به شما تلفن می‌کند که نمی‌تواند بیاید. آیا به او نشان می‌دهید که به شدت عصبانی شده‌اید؟
۱۶. در نظر بگیرید که عجله دارید به جایی بروید. سر راه جلوی یک سوپرمارکت می‌ایستید تا چند چیز لازم را بخرید. آیا ممکن است از دیگران که در صف ایستاده‌اند بخواهید اجازه دهند شما زودتر پای صندوق بروید؟
۱۷. برای شما سخت است که درخواست دیگران را رد کنید؟
۱۸. رئیس و سرپرست شما در محل کار اظهار نظری می‌کنند که شما به شدت با آن مخالف هستید. آیا حاضرید خود را به خطر بیندازید و نظر خود را ابراز کنید؟
۱۹. شما دوست نزدیکی دارید که همسر شما دائم از او انتقاد می‌کند. آیا به او می‌گویید که با او موافق نیستید و از خصوصیات خوب دوستان تعریف می‌کنید؟
۲۰. برای شما مشکل است که از دیگران کمک بخواهید؟
۲۱. به یک رستوران خیلی خوب می‌روید اما از غذایی که برای شما سرو می‌شود راضی نیستید. آیا موضوع را به پیشخدمت می‌گویید؟
۲۲. برای عذرخواهی کردن تعلل می‌کنید؟
۲۳. در مواقع ضروری برای شما مشکل است که از والدینتان کمک بخواهید؟
۲۴. باور دارید که همه در محیط کار به صورت منصفانه سهم خود را انجام می‌دهند؟
۲۵. برای شما مشکل است که به فروشنده «نه» بگویید؟
۲۶. آیا مایل نیستید در یک گفت‌وگو با جمع کوچکی از دوستانتان بی‌پرده حرف بزنید؟
۲۷. وقتی حق با شماست عصبانیت و دلخوری خود را به رئیس یا سرپرست محیط کارتان ابراز می‌کنید؟
۲۸. آیا شما دیگران را تحسین یا از آنها تعریف می‌کنید؟
۲۹. برای شما سخت است که از دوست نزدیکتان بخواهید به شما لطف بزرگی بکنند، در حالی که می‌دانید باعث اذیت او می‌شوید؟
۳۰. یکی از بستگان نزدیک از شما درخواستی دارد که به نظرتان منطقی نیست، می‌توانید به او نه بگویید؟
۳۱. رئیس یا سرپرست محیط کار شما جملاتی را اظهار می‌کنند که شما آن را دور از واقعیت می‌دانید. آیا حاضرید با صدای بلند واقعیت را بیان کنید؟
۳۲. احساس می‌کنید به یکی از دوستانتان علاقه‌مند شده‌اید، می‌توانید به راحتی احساس خودتان را به او ابراز کنید؟
۳۳. آیا شما خریداری کرده‌اید اما بعد از خرید خود پشیمان می‌شوید، می‌توانید کالا را برگردانید؟
۳۴. شما در یک جلسه مهم هستید و یک مقام مهم بین جلسه شما را صدا می‌کند. آیا از او می‌خواهید تا صبر کند جلسه تمام شود؟
۳۵. شما در مجلسی هستید و شخصی هم از جنس مخالف در آنجا حضور دارد که به شدت مایل هستید به شما توجه کند. آیا قدم پیش می‌گذارید تا سرگفت‌وگو را با او باز کنید؟
۳۶. دوستی به طور غیرمنطقی از شما انتقاد می‌کند. آیا رنجش خود را نشان می‌دهید یا دچار تردید می‌شوید؟
۳۷. والدینتان از شما می‌خواهند برای تعطیلات آخر هفته به خانه آنها بروید اما شما برای آخر هفته برنامه مهمی دارید. آیا برنامه خود را تغییر می‌دهید؟
۳۸. آیا مایلید در یک گفت‌وگو و مذاکره با صدای بلند صحبت کنید؟
۳۹. دوستی از شما پول کمی قرض گرفته و به نظر می‌رسد که کاملاً فراموش کرده است. آیا برای شما مشکل است که بدی‌اش را به او یادآوری کنید؟
۴۰. رئیس یا سرپرست محیط کارتان شما را دست می‌اندازند، به طوری که اصلاً جالب نیست، می‌توانید ناراضی خود را بیان کنید؟
۴۱. اگر همسر شما به وضوح بی‌انصافی می‌کند، می‌توانید به راحتی این موضوع را به او گوشزد کنید؟
۴۲. شما وارد فروشگاه می‌شوید و عجله هم دارید اما فروشنده به فرد تازه‌واردی که پس از شما وارد شده توجه می‌کند. آیا به فروشنده در این مورد تذکره می‌دهید؟
۴۳. شما در آپارتمانی زندگی می‌کنید و صاحبخانه از انجام تعمیراتی که قبلاً درباره آن اطلاع داشته سرباز می‌زند. آیا روی انجام تعمیرات پافشاری می‌کنید؟
۴۴. برای شما سخت است که یک روز از رئیس خود بخواهید زودتر محل کار خود را ترک کنید؟
۴۵. آیا می‌توانید عشق و علاقه خود را به همسرتان به صورت کلامی بیان کنید؟
۴۶. آیا به آسانی نظرات خود را به دیگران ابراز می‌کنید؟
۴۷. اگر دوستی از شما درخواستی داشته باشد که به نظر شما غیرمنطقی است، می‌توانید آن را رد کنید؟

تحلیل داده‌ها

جرات‌ورزی و به عبارت دیگر، داشتن قاطعیت مبتنی بر اعتمادبه‌نفس که عامل بی‌نهایت مهمی برای داشتن ارتباط موثر بین فردی است، به معنای بیان اجتماعی احساسات به طور مناسب است. این مشخصه بسیار مهم دهه‌هاست مورد توجه روان‌شناسان رفتار درمانی بوده و آنها انواع گوناگون آزمون‌ها را طراحی کرده‌اند تا بتوانند حد و حدود آن را تعیین کنند. افرادی که جرات‌ورزی کمتری دارند در حداقل ۲ حوزه دچار مشکل هستند؛ اول اینکه آنها خودشان را از دیگران جدا می‌کنند. آنها برای برقراری اولین ارتباط با دیگران راحت نیستند. زمانی هم که با فرد مورد نظر وارد گفت‌وگو می‌شوند، حرف کم می‌آورند و نمی‌توانند رابطه خود را به فرد مقابل نشان بدهند. سرانجام پس از شروع به گفت‌وگو و برقراری ارتباط، مایل نیستند احساسات واقعی خود را بیان کنند، حتی وقتی که احساسات آنها کاملاً مثبت است. نداشتن جرات و اعتمادبه‌نفس موجب می‌شود این افراد به شدت احساس تنهایی و انزوا کنند.

مشکل دوم آنها این است که اجازه می‌دهند دیگران از آنها حداکثر سوءاستفاده را بکنند. همان‌طور که در برخی از سوالات آزمون مشاهده کردید، این گروه از افراد مایل نیستند در مقابل درخواست غیرمنطقی دوستان مخالفت کنند. آنها انتقاد دیگران را می‌پذیرند و به اظهارات آزاردهنده دیگران اعتراض نمی‌کنند و اجازه می‌دهند دیگران برنامه‌های آنها را به راحتی نادیده بگیرند. حتی بیشتر اوقات این افراد سعی می‌کنند برای اشتباه خود و عدم اعتراض به خودخواهی دیگران، توجیه منطقی بیابند. به عنوان مثال به خود می‌گویند: «این موضوع ارزش ندارد که به خاطر آن رابطه‌ام را خراب کنم». اما آنچه که آنها نمی‌دانند این است که نداشتن جرات و قاطعیت در دفاع از خود، آنها را با خودشان دشمن می‌کند. فردی که ناتوانی خود برای رد کردن درخواست غیرمنطقی دوستی را این‌گونه توجیه می‌کند که: «این موضوع پیش‌پاافتاده‌ایه. من که نمی‌خواهم کسی رو عصبانی کنم»، خود اولین کسی خواهد بود که عصبانی خواهد شد. ممکن است که از یک، دو یا حتی نیمی از درخواست‌های غیرمنطقی بگذریم و آنها را نادیده بگیریم اما دیر یا زود این رفتار آسیب خود را خواهد زد. این فرد به تدریج نسبت به دوستان پرتوقع خود احساس انزجار می‌کند و از آنجایی که نمی‌تواند احساس خود را بی‌پرده به آنها ابراز کند، کم‌کم از آنها دوری می‌گزیند.

این تنها راهکار قابل دسترس برای کنار آمدن با تنفر و دشمنی سرکوب‌شده است. اگر امتیاز شما کمی بیش از ۱۰۹ بین آقایان و ۱۰۴ بین خانم‌ها شده، به این معناست که شما در روابطتان با دیگران احتمالاً احساس راحتی بیشتری خواهید کرد، اگر بیشتر به خود اعتماد و اطمینان داشته باشید. اولین قدم برای تبدیل شدن به یک فرد جرات‌ورز و متکی به‌نفس این است که منطقی که شما را عقب نگه می‌دارد، کنار بگذارید. بسیاری از این افراد سبزه‌جویی را با قاطعیت و اعتمادبه‌نفس اشتباه می‌گیرند. قاطعیت از نظر اجتماعی پسندیده است اما سبزه‌جویی زشت و بی‌رحمانه است. یک فرد سبزه‌جو سعی دارد دیگران را مرعوب یا به طور غیرمنصفانه‌ای خواست خود را تحمیل کند، در حالی که یک فرد جرات‌ورز به صورت کاملاً منطقی نظر خود



را بیان می‌کنند و اجازه نمی‌دهند دیگران از او سوءاستفاده کنند. اینکه به دوستان که نیم ساعت دیر سر قرار رسیده بگویید: «از این دیر آمدن خوشحال نیستم»، ابتدا سبزه‌جویی نیست، بلکه تنها نشانه اعتمادبه‌نفس شماست. دوستان از شما درخواست می‌کنند ماشینتان را برای آخر هفته قرض بگیرد و این برای شما به معنای این است آخر هفته را مجبور خواهید شد در خانه بمانید. اینکه شما این درخواست نایجابی دوستان را رد کنید، نشانه خسیس بودن شما نیست، بلکه فقط رد کردن محترمانه یک درخواست نامناسب است. به خاطر داشته باشید داشتن قاطعیت و جرات‌ورز بودن به این معنا نیست که صدای خود را بالا ببرید یا سخنان نامناسب به زبان بیاورید. شما می‌توانید با آرامش و احترام به دوست خود بگویید چه فکر می‌کنید یا علت رد درخواست او را به صورت منطقی برایش توضیح دهید.

برای اینکه پیام‌ورزی چگونه می‌توان یک فرد متکی به‌نفس بود، بهتر است داستان یکی از مراجع‌کنندگان به مرکز مشاوره را تعریف کنیم. نام وی «جاناتان» بود. او دانشجوی سال آخر دانشگاه و بسیار باهوش و خوش تیپ بود و تا موقع مراجعه به مرکز مشاوره هیچ دوستی نداشت. او به شدت احساس تنهایی می‌کرد و از عواقب صحبت کردن با هر یک از همکلاسان خود واهمه داشت. اولین توصیه من به «جاناتان» این بود که هنگام صحبت کردن با دوستان خود مستقیم به چشمان آنها نگاه کند یا زمانی که در محیط دانشگاه راه می‌رود به آنها لبخند بزند. «جاناتان» پیشرفت کندی داشت، شاید بیش از یک هفته طول کشید تا شروع کند و بیش از یک هفته دیگر هم طول کشید تا نسبت به این رفتار احساس راحتی کند. در جلسه دوم حضور در مرکز مشاوره او به شدت نسبت به واکنش دوستان خود هیجان‌زده شده بود زیرا در جواب هر لبخند، متقابلاً دوستانش واکنش مثبتی نشان داده بودند. در جلسه بعدی او یاد گرفت وقتی با دوستانش روبرو می‌شود، علاوه بر لبخند زدن، سلام هم بکند. همین ساده‌ترین اصل ارتباط انسانی باعث شد جاناتان دیگر احساس تنهایی نکند. او خیلی زود یاد گرفت به راحتی با دیگران وارد گفت‌وگو شود. هر بار که سعی کنیم کمی به جرات خود اضافه کنیم، از نتیجه آن بسیار خوششوند خواهیم شد و به دنبال آن می‌توانیم تغییرات دلخواه بعدی را در رفتارمان ایجاد کنیم.

موقعیت «جاناتان» به گونه‌ای بود که به راحتی توانست با ایجاد تغییرات بسیار کوچکی در رفتار خود، به تغییرات مطلوب بزرگ‌تری دست پیدا کند. زمان‌هایی وجود دارد که قانون همه یا هیچ حاکم است. مراجعه‌کننده دیگر من «جودی» بود. مشکل او با هم‌اتاقی‌اش بود. هم‌اتاقی او عادت داشت از او پول قرض کند و همیشه فراموش می‌کرد قرض خود را پس بدهد. «جودی» پیش خود فکر می‌کرد مبلغ وام دانشجویی خیلی کم است بنابراین تنگ‌نظری خواهد بود اگر از دوستش پول خود را طلب کند. خیلی طول کشید تا «جودی» را متقاعد کرد که این دوست اوست که تنگ‌نظر است، نه او و عصبانیت جودی کاملاً منطقی است. سرانجام «جودی» یاد گرفت بار بعد که دوستش از او تقاضای قرض کرد، بگوید متأسفم نمی‌توانم به تو پول قرض بدهم چون دفعات پیش قرض خود را پس ندادی. البته همان‌طور که «جودی» انتظار داشت این جواب باعث رنجش دوستش شد. پس از آن «جودی» تازه فهمید چقدر مضحک بوده که او دائم حس بدی به خودش نسبت به این موضوع داشته و کسی که در این میان باید احساس شرمندگی می‌کرد، دوست او بود و نه او.

به عقیده من، بیشتر کردن جرات یک تغییر است که کاری شدنی است. پاداشی که برای این تغییر خواهیم گرفت آنقدر سریع و روشن به دست می‌آید که همه سعی می‌کنند فوری قدم‌های بعدی را بردارند. در برداشتن اولین قدم موفق باشید. ■