

بسمه تعالی

پرسشنامه شجاعت

اقتباس از کتاب

Understanding Yourself

انتشارات

SIGNET

مترجم و تنظیم کننده : ضیاءالدین رضاخانی

پرسشنامه شجاعت

آیا فرد شجاعی هستید؟

همه ما تا حدودی ترس را تجربه می کنیم .

هر حیوان یا انسانی که فاقد این احساس باشد نمی تواند در دنیایی که اساساً متخاصم و خطرناک است مدت زیادی دوام بیاورد . اما واکنش افراد نسبت به موقعیت های "ترس آور" متفاوت است و روانشناسان اغلب این واکنش ها را تمیز می دهند . به طور کلی می توان این واکنش ها را به "منطقی" و "غیرمنطقی" تقسیم بندی کرد.

اگر با صداقت به این پرسشنامه پاسخ دهید ، متوجه خواهید شد تا چه اندازه می ترسید و آیا ترس شما منطقی است یا غیر منطقی ، یا به عبارت بهتر آیا ترس شما ناشی از واقعیت است یا بر اساس تصورات خیالی ترس را تجربه می کنید.

در هر یک از موقعیت های مطرح شده برای سؤال های شماره 1 تا 10،
مشخص نمایید آیا:

(1) شدیداً وحشت می کنید ، (2) می ترسید ،(3) نه می ترسید و نه
هیجان زده می شوید ، (4) به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید (5)
و یا از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید .

1- سوار اتومبیل اسپرت دوستی هستید که می دانید راننده ای بی
احتیاط است . ناگهان او آشنایی را می بیند و قرار می گذارند با هم
مسابقه بدهند.

شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه
هیجان زده می شوید
به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به
لرزه در می آید

2- می خواهید سوار سریعترین و بزرگترین ترن هوایی شوید.

شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه
هیجان زده می شوید
به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به
لرزه در می آید

3- یکی از دوستان شما که خلبان ماهری است و در نمایش های هوایی مهارت فراوانی دارد از شما دعوت می کند تا سوار هواپیمای شخصی و کوچک او شوید.

شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید

4- شبی را در هتل می گذرانید که آژیر خطر آتش سوزی به صدا در می آید. البته آتش شما را تهدید نمی کند اما به شما گفته شده است باید از طبقه ششم که محل سکونت شماست از طریق پنجره و نردبان اتومبیل آتش نشانی محل خود را ترک کنید.

شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید

5- در انتهای شب سوار مترو و در کابینی نشسته اید که به جز شما کس دیگری آنجا نیست. همین که قطار مترو از ایستگاه خارج می شود، فردی ژنده پوش که ظاهراً مست هم هست وارد کابین می شود.

شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید

6- فرصتی برایتان پیش آمده است تا سوار یک زیر دریایی بسیار کوچک شوید .

شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید

7- به خاطر یک شرط بندی دوستانه ، حاضر شده اید شبی را به تنهایی در یک موزه که اجساد مومیایی را در آن نگهداری می کنند ، به صبح برسانید و رختخواب شما در نقطه ای تاریک در تالار وحشت این موزه پهن شده است.

شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید

8- به تنهایی در ساحل قدم می زنید . موقع مد دریا است و متوجه می شوید در خلیج کوچکی گرفتار آمده اید که با بالا آمدن آب دریا به زیر آب خواهد رفت .

شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه
هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به
لرزه در می آید

9- نزدیک دهکده ای دور افتاده اتومبیلتان خراب شده است . برای
کمک گرفتن به اولین منزل سر راهتان می روید اما متوجه می شوید
سگ بزرگی به سویتان می آید .

شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه
هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به
لرزه در می آید

10- دکتر به شما گفته است که برای عمل جراحی باید در بیمارستان
بستری شوید . این عمل زیاد خطرناک نیست اما ضروری است.

شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه
هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به
لرزه در می آید

11- آیا وقتی بچه بودید از تاریکی می ترسیدید؟

آری خیر

12- آیا هنوز هم از تاریکی می ترسید؟

آری خیر

13- از نظر شما کدام یک از موارد زیر بسیار ترسناک ، کمی ترسناک ، و

یا به هیچ وجه ترسناک نیستید ؟

الف- طوفان همراه با رعد و برق بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ

وجه

ب- مار بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ

وجه

پ - نردبان بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ت- آتش بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ث- دریا بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ج - چاقو بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

چ- خون بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ح - پل بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

خ - تونل بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

د - آسانسور بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ

وجه

ذ - قایق پارویی بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ

وجه

ر- جنگل بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ز - گربه بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ژ - عنکوبت بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

س - پروانه بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ش - موتور سیکلت بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ص - آتش بازی بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ض - باغ وحش بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ط - شلوغی جمعیت بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ظ - خفاش بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

14- اگر فرصتی برایتان فراهم می شد تا در یک جلسه احضار ارواح شرکت کنید که در آن تلاش می شد با روح مرده تماس گرفته شود، آیا در آن جلسه شرکت می کردید ؟
 آری خیر

15- اگر فرصتی دست می داد آیا سوار یک بالن سرگردان ولجام گسیخته می شدید ؟

آری خیر

16- اگر از شما برای شرکت در یک تور تفریحی همراه با راهنما دعوت می کردند تا از یک معدن عمیق بازدید کنید ، آیا دعوت را می پذیرفتید ؟

آری خیر

17- آیا دوست دارید "ورزش خطرناکی" مانند چتربازی ، اتومبیل رانی یا شکار کوسه را یاد بگیرید ؟

آری خیر

18- آیا فکر ایستادن در مرکز یک فضای باز شما را ناراحت می کند ؟

آری خیر

19- اگر از پنجره یک ساختمان واقعاً بلند به بیرون نگاه کنید آیا قدری احساس نا ایمنی می کنید؟

آری خیر

20- آیا سخنرانی در یک جمع بزرگ شما را ناراحت می کند ؟

آری خیر

21- آیا فکر امتحان یا هرگونه آزمونی شما را مضطرب می کند ؟

آری خیر

امتیازات

در پاسخ به این پرسشنامه دونوع امتیاز (م) منطقی و (غ) غیرمنطقی بدست می آورید. اکنون مجموع امتیازات (م) و (غ) خود را بدست آورید. ممکن است امتیاز (م)، منفی یا مثبت باشد در این صورت امتیاز (م) منفی را از امتیاز (م) مثبت کسر نمایید. مجموع امتیاز (م) شما باید بین (-25) تا (25) باشد و مجموع امتیاز (غ) نیز بین (0) تا (25) یا در همین حدود باشد.

سؤال	به شدت وحشت می کنید	می ترسید	نه می ترسید و نه هیجان زده می شوید	به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید	از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید
1	م2	م1	0	م-2	م-4
2	م5	م2	0	م-1	م-2
3	غ3	غ1	م-1	م-2	م-3
4	م5	م3	م-1	م-2	م-3
5	م3	م2	م-1	م-3	م-5
6	غ5	غ3	0	م-1	م-3
7	م5	م3	م-1	م-3	م-5
8	م1	0	م-2	م-3	م-5
9	غ1	م2	0	0	0
10	غ1	م2	م-1	0	0

11- آری 0 خیر 3-م

12- آری 3 غ خیر 0

13	بسیار ترسناک	کمی ترسناک	به هیچ وجه
الف	غ3	0	م-2

ب	2غ	0	م-1
پ	3غ	م1	0
ت	3غ	0	0
ث	3غ	0	0
ج	1غ	0	0
چ	3غ	0	م-1
ح	5غ	2غ	0
خ	3غ	0	0
د	5غ	1غ	0
ذ	5غ	3غ	0
ر	م3	0	م-2
ز	5غ	1غ	0
ژ	2غ	0	0
س	5غ	1غ	0
ش	م3	م1	م-2
ص	م1	0	م-2
ض	5غ	2غ	0
ط	2غ	0	0
ظ	3غ	0	0

14 آری - 2 م خیر 2 م

15 - آری 2-م خیر 1 غ

- 16- آری 1-م خیر 2 غ
17- آری 2-م خیر 2 م
18- آری 3 غ خیر 0
19- آری 0 خیر 2 - م
20- آری 0 خیر 2 - م
21- آری 0 خیر 2 - م

امتیاز (م) منطقی

همه انسانها تا حدودی بیمناک هستند و اگر چنین نبود بقای آنها دوام نمی آورد. امتیاز (م) نشانگر ترس منطقی در انسان است.

بیش از 20-) این یک امتیاز شگفت آور است. حتماً در نمره گذاری اشتباه کرده اید و یا آزمودنی سؤالات را به غلط تفسیر کرده است. توصیه می شود مجدداً سؤالات مرور شود زیرا چنین امتیازی بیانگر آن است که آزمودنی با بی احتیاطی های خویش سلامت خود را به خطر می اندازد!

20- تا 16-) این امتیاز نشانگر بی احتیاطی و بی پروایی آزمودنی است تا آن اندازه که می توان گفت فردی لا ابالی و عاری از حس مسئولیت می باشد. تا آنجا که این موضوع به آزمودنی مربوط شود و فقط خودش را در معرض خطر قرار می دهد، مسئله ای نیست؛ اما آزمودنی باید به یاد داشته باشد که افرادی مانند وی بسیارند و بدون آنکه نشانی از ترس و وحشت در آنان دیده شود، کارهای وحشتناکی انجام می دهند و با این عمل خود به واقع موجب وحشت دیگران می شوند.

15- تا 11-) تردیدی نیست که یکی از ویژگیهای بارز شخصیتی آزمودنی، جرأت و شهامت است و اگر تاکنون در یکی دو مورد به دردمس نیفتاده باشد، واقعاً جای تعجب است زیرا جرأت وی گهگاه به بی احتیاطی تبدیل می شود. اگر آزمودنی این مطلب را به خاطر بسپارد شاید بتواند خود را از دردمس دورنگاه دارد.

10- تا 6-) در مجموع این امتیاز به واکنش طبیعی انسان بسیار نزدیک است اما در مورد آزمودنی ، نقطه تعادل ، بیشتر به طرف بی باکی یا شاید ماجراجویی تمایل دارد . این امتیاز مایه نگرانی نیست زیرا خطر پذیری و ریسک کردن (در حد محدود و متعادل) بخشی از زندگی است .

5 تا 5-) این امتیاز واکنش طبیعی انسان را نشان می دهد و بیانگر آن است که آزمودنی رویکردی متعادل و رضایت بخش نسبت به جوانب ترسناک پیرامونش دارد. نسبت به خطر حساس می باشد و در صورت تهدید آن ، خود را نمی بازد و این توانایی را دارد تا دورنمای مناسبی از خطرات بالقوه داشته باشد .

10 تا 6) این امتیاز هم در محدوده واکنش طبیعی انسان قرار می گیرد و نشانگر آن است که آزمودنی روی هم رفته متعادل است. کمی کمرویی یا شاید بزدلی در وی وجود دارد به طوری که در موقعیتهایی که شاید اکثر افراد دل به دریا می زنند ، آزمودنی قدری خود را عقب می کشد.

15 تا 11) تردیدی نیست که آزمودنی فردی نا آرام و عصبی است. پاسخ های وی بیانگر آن است که در موقعیت های تهدید کننده و خطر آفرین خیلی سریعتر از دیگران از صحنه می گریزد. این نا آرامی یا بزدلی چنان نیرومند است که آزمودنی همیشه نسبت به آن آگاهی داشته ، هرچند ممکن است توانسته باشد آن را از دید دوستانش مخفی کند.

20 تا 16) در مجموع از پاسخ های آزمودنی چنین برداشت می شود که فردی بیمناک و به واقع فوق العاده محتاط می باشد. به طور قطع این بخش از شخصیت فوق العاده نا آرام آزمودنی در زندگی اجتماعی و شاید حتی کاری وی تا حدودی اخلال ایجاد می کند . اگر این امتیاز با امتیاز بالا در بخش (غ) همراه است ، یقیناً آزمودنی با مشکلی جدی دست به گریبان است . اما اگر امتیاز آزمودنی در بخش (غ) در سطح پایینی است، احتمالاً بتواند با نیروی اراده و کمک دوستان صمیمی بر بخش ناآرام اما عاقلانه طبیعت خود چیره گردد.

بیش از 20) این امتیاز به قدری بالاست که احتمالاً به درستی نمره گذاری نکرده اید و یا آزمودنی به سؤاها دقت نکرده است . اما اگر به واقع امتیاز آزمودنی در این حد است ، ممکن است دورانی سخت و پر زحمت را در زندگی خود می گذراند و باید در صدد کمک های پزشکی و یا روانی برآید.

امتیاز (غ) غیر منطقی

هیچ ترسی کاملاً غیر منطقی و نامعقول نیست زیرا همه ترسها ریشه در گذشته دارند . بسیاری از واکنش های هراس ، شکل تقویت شده الگوهای رفتاری غریزی هستند که به غیرمقتضی یا نامناسب ظهور می کنند و انسان را در زندگی روزانه اش با مشکل روبرو می سازند . منشأ برخی دیگر از هراس ها (فوبی) یا ترسهای " نامعقول " ممکن است در تجارب آسیب زای دوران کودکی نهفته باشد . این ترسها که مربوط به

گذشته اند و به صورت ناخود آگاه افراد را در زمان حال محدود می کنند ، بسیار آزار دهنده اند. این امتیاز نشانگر گرایش شخصیت شما به سوی ترسهای نامعقول است.

0) اگر به واقع در این بخش امتیاز آزمودنی صفر است ، آن چنان فرد متعادلی است که شگفت آور است ! انسانهایی که هیچگونه گرایش فوبیای یاهراس ندارند به واقع نادرند . اگر آزمودنی مطمئناً صداقت و دقت به پرسشنامه پاسخ داده باشد ، باید به وی تبریک گفت .

5 تا 1) کمی گرایش فوبیایی در آزمودنی دیده می شود اما این گرایش کاملاً در محدوده " هنجار " واکنش انسانی قرار می گیرد . اگر آزمودنی میل دارد بداند چگونه از این ترس نامعقول رهایی یابد ، پاسخ این است که کار زیادی از وی ساخته نیست . این ترس آنقدر هم مشخص و بارز نیست که در زندگی آزمودنی اخلال ایجاد کند.

10 تا 6) گرایش های فوبیایی در آزمودنی کمی بیش از اکثر افراد است .اینکه آیا این موضوع مشکل آفرین است یا خیر ، به احساس آزمودنی بستگی دارد که تا چه اندازه زندگی خود را متأثر از آنها می بیند . اگر این امتیاز نسبتاً بالا ، مجموع چند امتیاز اندک (غ) آزمودنی است که به صورت پراکنده از پاسخ های پرسشنامه بدست آورده ، احتمالاً مشکل خاصی نداشته باشد . اما اگر امتیازهای (غ) را به صورت پیاپی و از

بخش خاصی از پرسشنامه حاصل نموده است در این صورت برخی از جوانب زندگی آزمودنی تحت تأثیر تمایلات فوبی قرار دارد .

15 تا 11) لاقلاً یک فوبی یا هراس کاملاً مشخص در آزمودنی دیده می شود و احتمالاً همین امر به شکلی آزاردهنده برخی از جوانب زندگی وی را تحت تأثیر قرار می دهد . در غیر این صورت شاید این توانایی را داشته باشد تا به طریقی از موقعیت های ترس آور اجتناب نماید . فوبی قابل درمان است و اگر مشکل آزمودنی به واقع آزار دهنده است ، می تواند از پزشک خود کمک بگیرد .

25 تا 16) به نظر می رسد آزمودنی بیش از سهم خود دارای فوبی و ترس های نامعقول است . اگر این موضوع وی را آزار می دهد و تاکنون نیز نتوانسته است کمک یا راه حلی برای آن بیابد ، حتماً با پزشک خود مشورت نماید . مؤسسه هایی برای کمک به افراد فوبی فعالیت دارند و پزشک می تواند آزمودنی را راهنمایی کند.

بیش از 25) این امتیاز به قدری بالا است که آزمودنی یا دارای شخصیتی به شدت فوبیایی می باشد و یا دوران سخت و طاقت فرسایی را در زندگی خود می گذراند . اما بهترین توضیح احتمالی برای این امتیاز ، این است که یا آزمودنی در پاسخ دادن به پرسشنامه دقت نکرده است و یا در نمره گذاری اشتباه کرده اید.

پاسخنامه آزمون شجاعت

- 1- شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه هیجان زده می شوید
- به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید
- 2- شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه هیجان زده می شوید
- به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید
- 3- شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه هیجان زده می شوید
- به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید
- 4- شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه هیجان زده می شوید
- به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید

5- شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه
هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به
لرزه در می آید

6- شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه
هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به
لرزه در می آید

7- شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه
هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به
لرزه در می آید

8- شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه
هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به
لرزه در می آید

9- شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه
هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید

10- شدیداً وحشت می کنید می ترسید نه می ترسید و نه هیجان زده می شوید

به طرز مطبوعی هیجان زده می شوید از شدت هیجان قلبتان به لرزه در می آید

11- الف-آری خیر

12- الف-آری خیر

13- الف- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ب- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

پ- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ت- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ث- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ج- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

چ- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ح- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

خ- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

د- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ذ- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

ر- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

- ز- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه
- ژ- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه
- س- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه
- ش- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه
- ص- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه
- ض- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه
- ط- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه
- ظ- بسیار ترسناک کمی ترسناک به هیچ وجه

14- الف-آری خیر

15- الف-آری خیر

16- الف-آری خیر

17- الف-آری خیر

18- الف-آری خیر

19- الف-آری خیر

20- الف-آری خیر

21- الف-آری خیر