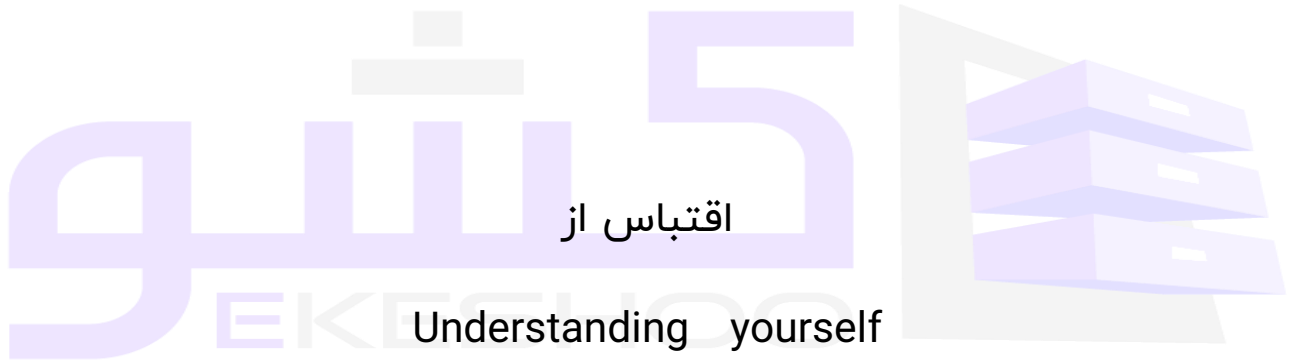


بسمه تعالی

## پرسشنامه محبوبیت



انتشارات

SIGNET

مترجم و تنظیم کننده : ضیاءالدین رضا خان

## پرسشنامه محبوبیت

### آیا فرد محبوبی هستید؟

دراجماع به ما می آموزند یکی از مهمترین نیازهای زندگی این است که مردم دوستان داشته باشند. دوست داریم وقتی ما را می بینند با لبخندی پذیرای حضورمان شوند، به نیکی از ما یاد کنند، و مورد تحسین، تکریم و تمجید قرار گیریم. اما افراد در نیازهای خود برای محبوبیت و مقبولیت متفاوتند و اغلب کسانی که بیشترین نیاز را دارند، همان هایی هستند که دوست دارند با خودشان خلوت کنند اما به لحاظ محبوبیت اجتماعی کمتر چنین فرصتی می یابند.

چقدر خوب می شد اگر کسی می توانست مجموعه قواعدی را مطرح کند تا هر فرد بر اساس نیاز خود به محبوبیت برسد اما متأسفانه یک رفتار به خصوص یا جنبه ای خاص از شخصیت آدمی، ضامن محبوبیت نیست.

فکر می کنید جوهر اصلی محبوبیت چیست؟

آیا صرفاً چشم و چراغ محفلی بودن، دلیلی بر محبوبیت آدمی است؟ یا بر این باورید که با ملاحظه و رعایت دیگران، محبوبیت بیشتری بدست می آید؟ صداقت و دقت شما در پاسخ به این پرسشنامه، کمک خواهد کرد تا دریابید خواستار چه نوع محبوبیتی هستید و نیز تا چه اندازه در این راه موفق بوده اید.

1 - وقتي به گردش و تفریح مي روید، آیا:

الف- معمولا به راحتی با دیگران دوست مي شوید؟

ب- ترجیح مي دهید وقت خود را به تنهایی یا با همراهان خود سپري کنید؟

ج- دلتان مي خواهد با افراي دوست شوید اما براي تان دشوار است؟

2- با دوست خود قرار گذاشته اید اما خسته تر از آنید که به محل قرار بروید، سعی مي کنید با او تماس بگیرید و توضیح دهید اما موفق نمی شوید، آیا:

الف- به محل قرار نمی روید و امیدوارید که او آن را درک کند؟

ب- به محل قرار مي روید و سعی مي کنید اوقات خوشي را پشت سر بگذارید؟

ج- به محل قرار مي روید و مي پرسید اگر ناراحت نمی شود زودتر به خانه برگردید؟

3- کدامیک از جملات زیر در مورد شما صدق مي کند؟

الف- هر دعوتي که از من به عمل آید مي پذیرم.

ب- بسیار وسواسي و مشکل پسندم و تنها در صورتي دعوت را مي پذیرم که مطمئن باشم به من خوش مي گذرد.

ج- تنها دعوت دوستان قدیمی و فامیل را مي پذیرم.

4- میهمانی که برای دو روز، پیش شما آمده بود، بیش از ده روز است که

نزد شما مانده و آرزو مي کنید هرچه زودتر خداحافظي کرده و برود. آیا؟

الف- صریحا از او مي خواهید از پیش شما برود؟

ب- به عنوان زمینه اي برای دك کردن او، میهمان دیگری دعوت مي کنید و یا کار مهمي مي تراشید؟

ج- کمی با سردی با او رفتار مي کنید شاید متوجه منظور شما بشود؟

5- معمولا دوستي شما با دوستان تان تا چه مدت دوام مي آورد؟

الف- اغلب سالها این دوستي پایدار مي ماند.

ب- فرق مي ڪند، اگر هنوز هم وجه مشترڪي داشته باشيم اين دوستي مي تواند سالها ادامه داشته باشد.

ج- معمولا اين مدت مشخص نيست، هر روز دوستان تازه اي پيدا مي ڪنم.

6- دوستي قديمي كه هميشه نهار يا شام به منزل شما مي آيد ولي هيچ وقت شما را به خانه اش دعوت نمي ڪند، باز هم قصد دارد به منزل شما بيايد اما اين بار مصمم هستيد درسي به او بدهيد، آيا :

الف- مي گوئيد چيزي دريخچال خانه موجود نيست؟

ب- مي گوئيد غذايش را هم همراه بياورد؟

ج- مي گوئيد خانه نيستيد؟

7- يكي از دوستانتان مشكل شخصي جالبي را با شما درميان مي گذارد، آيا :

الف- دلتيان مي خواهد اين مشكل را به شخص ديگري بگوئيد اما سعي مي ڪنيد جلوي خودتان را بگيريد.

ب- كاملا محرمانه با اين موضوع برخورد مي ڪنيد وحتي به فكريتان هم نمي رسد آن را با فرد ديگري در ميان بگذاريد.

ج- به محض اينكه دوستان شما را ترك كرد، به دوست ديگر خود تلفن مي ڪنيد تا در اين باره صحبت بڪنيد.

8- وقتي با مشكلي مواجه مي شود، آيا :

الف- معمولا به تنهائي با آن دست وپنجه نرم مي ڪنيد؟

ب- به دوستان مورد اطمينان خود متوسل مي شويد؟

ج- تنها در صورتي كه مشكل خيلي حاد باشد به دوستانتان مراجعه مي ڪنيد؟

9- آيا فكر کرده ايد تا به آژانسهاي ازدواج يا هرگونه كلوبي كه آشنائي

شما را با ديگران ميسر مي سازند، بپيونديد؟

الف- خير، غرورتان اجازه نمي دهد.

- ب- خیر، آنقدرها هم تنها نبوده اید که به این فکر بیافتید.  
ج- بله، به نظر می رسد فکر خوبی است.

10- اگر در محفلی از شما خواسته شود آواز بخوانید یا در نوعی بازی شرکت کنید، آیا :

- الف- بهانه می آورید تا از این امر خودداری کرده باشید؟  
ب- با رغبت مشارکت می کنید؟  
ج- صریحات مخالفت می کنید؟

11- وقتی مضطرب یا فسرده هستید، آیا :

- الف- خود را در برابر اطرافیان کج خلق و تحریک پذیر می یابید؟  
ب- به دوستانتان می گوئید که چه احساس بدی دارید؟  
ج- احساسات واقعی خود را پنهان می کنید؟

12- وقتی گروهی از دوستانتان برای تفریح و سرگرمی، شما را سر کار می گذارند یا دست می اندازند، آیا؟

- الف- شما هم در خنده آنها شرکت می کنید؟  
ب- عصبانی می شوید و خشم خود را نشان می دهید؟  
ج- احتمالاً هر دوگزینه الف و ب، بستگی به شرایط و حال و حوصله شما دارد؟

13- رئیس جدید شما یا ( رئیس جدید ) همسرتان که مردی خشک و دل نچسب است، شما را برای صرف شام به منزلش دعوت کرده است. آیا :

- الف- با احساسی از اضطراب و شرم و حیا به منزلش می روید؟  
ب- به منزلش می روید و سعی می کنید چهره خوبی از خود نشان دهید؟  
ج- به منزلش می روید و انتظار دارید به شما خوش بگذرد؟

14- وقتی دوستان شما با مشکلی مواجه می شوند، آیا :

- الف- برای کمک گرفتن به شما روی می آورند؟  
ب- تنها دوستان صمیمی از شما کمک می طلبند؟

ج- معمولا براي كمك گرفتن به سراغ شما نمي آيند؟

15- آخرين باري كه دوستانتان را به منزل خود دعوت كرديد، به اين خاطر بود كه :

- الف- از مصاحبت آنان لذت مي برديد و دوست داريد با آنان باشيد؟
- ب- آنان شما را دوست دارند؟
- ج- محبوريد چنين كنيد؟

16- دوست قديمي شما با كسي وعده ملاقات دارد كه شايد به روابط نزديكتر منجر شود و نظر شما را درباره لباسش مي پرسد. شما فكر مي كنيد او با انتخاب آن فرد مرتكب اشتباه بزرگي شده است، آيا :

- الف- عقیده خود را صریحا بیان می کنید؟
- ب- با بی تفاوتی می گوئید لباسش خوب است؟
- ج- پیشنهاد می کنید لباسش را تغییر دهد؟

17- معمولا چگونه با ديگران دوست مي شويد؟

- الف- از طريق افرادي كه با آنان آشنائي داريد.
- ب- در شرايط مختلف و برخورد هاي گوناگون.
- ج- پس از مدتي طولاني و با دشواري.

18- به نظر شما کداميك از ويژگيهاي زير، در وجود يك دوست مهم است؟

- الف- توانايي خوشحال كردن شما.
- ب- قابليت اعتماد واطمينان.
- ج- علاقه شما.

19- وقتي همراه كسي هستيد كه از او خوشتان نمي آيد، آيا :

- الف- با او به روش مودبانه و دوستانه رفتار مي كنيد؟
- ب- فقط شرط ادب را در مورد او رعايت مي كنيد؟

ج- اسرار قلبی خود را نشان می دهید مگر آنکه دلیلی برای پنهان کردن آن وجود داشته باشد؟

21- چه وقت از کسانی که به منزل شما می آیند، استقبال می کنید؟

الف- تنها وقتی که از قبل تدارک دیده باشید.

ب- هر وقت که بخواهند بیایند.

ج- تنها وقتی که به مصاحبت و هم نشینی نیاز داشته باشید.

22- هر چند وقت با دوستانی که در شهرهای دیگر زندگی می کنند،

تماس می گیرید؟

الف- سالی یک بار، به مناسبت سال نو یا دیگر موقعیتهای خاص.

ب- هر وقت که آنان با شما تماس بگیرند.

ج- هر وقت که دلتان بخواهد.

23- کدام یک از جمله های زیر در مورد شما صدق می کند؟

الف- پیش از آنکه به دیدار دوستانم بشتابم، منتظر می شوم تا آنان با

من تماس بگیرند.

ب- اگر بخواهم دوستانم را ببینم، با آنان تماس می گیرم و نگران این

موضوع نمی شوم که نوبت من هست یا نه.

ج- معمولا برای ارتباط با دوستانم پیش قدم نمی شوم مگر آنکه دلیل به

خصوصی برای این کار داشته باشم.

24- کدام یک از جمله های زیر در مورد شما صدق می کند؟

الف- تا آنجا که ممکن باشد دوست دارم از دوستانم تمجید و ستایش

کنم.

ب- من به صداقت و درستی ایمان دارم، بنابر این گاهی اوقات مجبورم از

دوستانم انتقاد کنم.

ج- در واقع از دوستانم نه تمجید و نه انتقاد می کنم.

25- آیا :

- الف- معمولا با هر نوع آدمي کنار مي آئيد و ارتباط برقرار مي كنيد؟
- ب- گاهي اوقات ميل داريد با كساني ارتباط برقرار كنيد كه نسبت به شما بي توجه هستند؟
- ج- تنها با افرادي ارتباط برقرار مي كنيد كه علايقي مشابه شما دارند؟

26- ترجيح مي دهيد چگونه آدمي باشيد؟

- الف- فرد جالبي كه درباره مسائل مختلف اطلاعات فراواني دارد.
- ب- فردي كه زندگي را لذت بخش و پر شور و نشاط مي سازد.
- ج- فردي كه صميمي و دلسوز است.

27- ترجيح مي دهيد شب خود را چگونه بگذاريد؟

- الف- ميهماني شام مي دهيد؟
- ب- به ميهماني شام فردي ديگر برويد؟
- ج- كتاب جالبي مطالعه نمائيد؟

28- کداميك از جمله هاي زير در مورد شما صدق مي كند؟

- الف- هميشه خانواده ام مقدم بر زندگي اجتماعي من هستند.
- ب- زندگي اجتماعي من، خانواده ام است.
- ج- برخي مواقع دوستان نزديكم به اندازه خانواده ام براي من مهم هستند.

29- کداميك از جمله هاي زير بيشتر در مورد شما صدق مي كند؟ ( اين

- پرسش را با صداقت تمام پاسخ دهيد ).
- الف- به طور كلي آدم با نزاکت هستم.
- ب- ظاهرا بيشتري اوقات حرفي را مي زنم كه نبايد به زبان بياورم.
- ج- گاهي اوقات ديگران از من ناراحت مي شوند و آن هم زماني است كه از سخنان من دچار سوء تفاهم مي شوند.

30- در مورد كساني كه روي شما حساب مي كنند، چه احساس مي داريد؟

- الف- احساس خوبي دارم دوست دارم فرد قابل اطمینان باشم.



ب- کمي نگرانم. ترجیح می دهم از برخی مسؤلیتها بر کنار باشم.  
ج- این موضوع را تا حدی می پذیرم اما میل دارم اطرافیانم نیز کمی  
استقلال از خود نشان دهند.



## پاسخ نامه آزمون محبوبیت

سؤال	الف	ب	ج	سؤال	الف	ب	ج
1				16			
2				17			
3				18			
4				19			
5				20			
6				21			
7				22			
8				23			
9				24			
10				25			
11				26			
12				27			
13				28			
14				29			
15				30			

## امتیازات:

کلید نمره گذاری پرسشنامه در جدول زیر آمده است. امتیازات را جمع کنید تا به تحلیل مورد نظر دست یابید

امتیازات							
سئوال	الف	ب	ج	سئوال	الف	ب	ج
1	3	2	1	16	2	1	3
2	1	3	2	17	2	1	3
3	3	2	1	18	3	2	1
4	1	2	3	19	3	2	1
5	3	2	1	20	1	2	3
6	2	3	1	21	1	3	2
7	2	3	1	22	1	3	2
8	1	2	3	23	3	2	1
9	1	2	3	24	3	2	1
10	2	3	1	25	1	3	2
11	1	2	3	26	3	2	1
12	3	2	1	27	2	1	3
13	1	2	3	28	3	2	1
14	3	2	1	29	1	2	3
15	3	2	1	30	1	2	3

امتیازات را بر روی دما سنج محبوبیت مشخص نمائید و توضیح مربوطه را مطالعه کنید.

پس از آن امتیازات دوستان و خانواده خود را بر روی آن علامت بزنید و ببینید آیا همگی با نتایج بدست آمده بر روی این دماسنج موافقت یا خیر!

اما همانگونه که امتیازات آزمودنی را مقایسه می کنید، به خاطر داشته باشید که دماسنج محبوبیت این واقعیت را در نظر نمی گیرد که برخی از افراد تنهایی را ترجیح می دهند. جهت توضیحات بیشتر درباره امتیازات به تحلیل زیر مراجعه کنید.



## تحليل

تفسير دامنه نمرات بدست آمده به شرح زیر می باشد.

تحليل نمرات	
نمره بدست آمده	تفسير
71-90	آزمودني از حضور افراد در پيرامون خود لذت مي برد وبا شادي ونشاط وصفاي فراوان از زندگي بهره مند مي گردد. احتمالا دوستان فراواني از هر قشر جامعه دارد اما ممكن است از روابط بسيار صميمي وعاطفي دوري گزيند. آيا آزمودني فرد اجتماعي ومعاشرتي است يا نياز به آن دارد تا ديگران هويت او را تعيين كنند؟ اين مطلب را فقط خود وي مي داند. شايد بد نباشد آزمودني با توجه به مقبوليت فراواني كه بين تعداد زيادي از دوستان وآشنايان نه چندان صميمي خود دارد، نسبت به دوستان نزديك خود دقت خاطر بيشتري داشته باشد.
51-70	آيا محبوبيت آزمودني با نوسان همراه است؟ شايد علت اين است كه در حاليكه مي خواهد دوستش داشته باشند، در اين راه بيش از اندازه تلاش مي كند وديگران در كنار او هميشه آسوده وراحت نيستند. ممكن است دوستان خود را بانگيزه جاه طلبانه يا بلند پروازيهاي اجتماعي انتخاب كند. اگر اين مطلب صحيح باشد، آيا اين احتمال وجود ندارد هم نشيني ومصاحبت افراي را از دست بدهد كه در واقع آنان را دوست دارد؟
30-50	احتمال دراد آزمودني فردي منزوي وگوشه نشين باشد. اين امر به معني عدم محبوبيت نيست، آزمودني نظر خوب تعداد اندكي از افراد مورد احترام خود را به تمجيد وستايش بسياري از دوستان وآشنايان خود ترجيح مي دهد. شايد محبوبيت در معنای متداول آن مورد توجه آزمودني نباشد اما اگر غير از اين است بايد روابط خود را با افراي خازج ازداييره دوستان معمولي وي قرار دارند، اصلاح كند. شايد آنان بيش از تصور آزمودني براي وي مفيد واقع گردند.



نمی تواند تا این اندازه غیر محبوب باشد.

