

بسمه تعالی

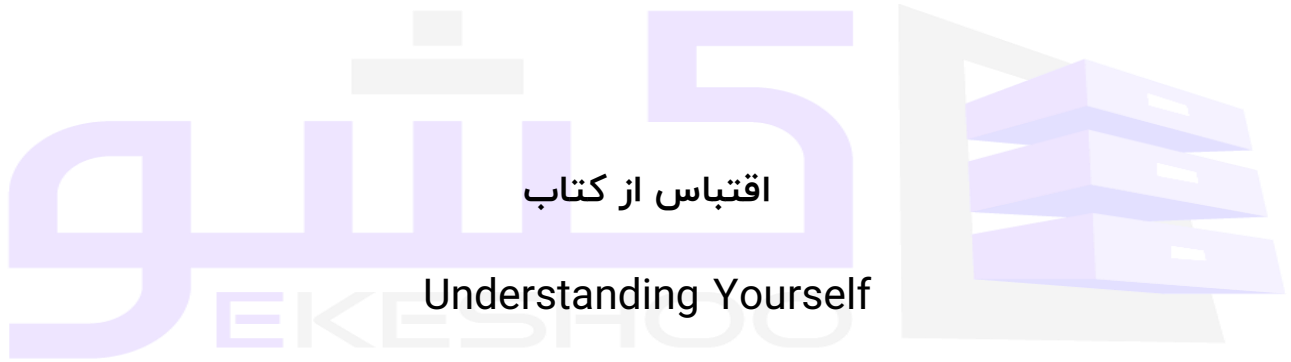
# پرسشنامه خود شناسی

اقتباس از کتاب

Understanding Yourself

انتشارات

SIGNET



## پرسشنامه خودشناسی

### آیا از خود انگاره خوبی برخوردارید؟

به واقع در اعماق وجود خود فکر می کنید چه کسی هستید؟ از لحظه تولد همه ما به صورت ناخودآگاه، توان و اندیشه فراوانی صرف بر پا کردن تصویری ذهنی از خود می کنیم که به نظمان موجه می آید و گمان داریم برای دیگران نیز چنین است. این تصویر ذهنی که خودانگاره نامیده میشود، تصویری آرمانی است و اغلب به دور از واقعیت. ویژگی های جسمانی از قبیل تناسب اندام و زیبایی، سن و جوانی که ساده ترین بخش این تصویر ذهنی اند، با دیدن خودمان در آینه یا عکسی از ما که به شکلی غیر منتظره گرفته شده است، در هم می شکنند. چه بسیار خانم هایی که پس از مشاهده عکس خود، به رژیم غذایی و ورزش روی آوردند.

شاید بارها گفته باشیم "آیا این واقعاً من هستم؟". همین امر نمونه ای است از اینکه چگونه تصاویر ذهنی شخصی و عینی یک فرد، می تواند با خودانگاره واقعی او تفاوت داشته باشد.

اما هیچ دوربینی وجود ندارد تا بتوانیم آن روح گریزان خودانگاره را در قالب تصویر بر بند کشیم. اما به هر حال به منظور بررسی واقعیت یا باور پذیری خودانگاره، روانشناسان به روش هایی دست یافته اند.

این پرسشنامه به گونه ای طراحی شده است تا شما تصویر ذهنی خود را با "واقعیت ها" مقایسه کنید. این پرسشنامه تنها یک راهنما است، با این وجود آماده غافلگیری باشید. ممکن است تصور کهنه و منسوخ از توانائی ها و قابلیت های خویش را با خود حمل می کنید!

## با دقت و صداقت به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

1- آخرین باری که کسی از جنس مخالف شما را جذاب و دلربا

تشخیص داد، چگونه عکس العملی را نشان دادید؟

الف- تعجب نکردم زیرا انتظارش را داشتم.

ب- خوشحال شدم زیرا انتظارش را داشتم اما مطمئن نبودم.

ج- برایم شگفتی مطبوعی بود.

2- آیا والدین خود را به اسم کوچک صدا می کنید؟

الف- بله ، از وقتی که بزرگ شدم.

ب- بله ، چون خودشان این طور خواستند.

ج- نه ، از این فکر خوشم نمی آید .

3- آیا فکر کرده اید که اگر شرایط موجود غیر از این بود ، چه شغلی را

احراز می کردید ؟

الف- به ندرت

ب- گاهی

ج- اغلب

4- اگر پاسخ شما به سؤال شماره 3، ب یا ج است ، در این صورت آیا

شغل هایی که احتمالاً می داشتید:

الف- در ردیف شغل کنونی شما بودند؟

ب- برتر از شغل کنونی شما بودند؟

5- در شرایطی هستید که کار مهمی را بر عهده شما گذاشته اند که

درباره آن هیچ تجربه ای ندارید . یکی از دوستانتان می گوید " ایکاش

من هم اعتماد بنفس تو را داشتم " . در این مورد چه می کردید؟

الف- این تعریف را می پذیرفتید؟

ب- اظهار می داشتید که کاملاً هم مطمئن نیستید اما خوشبین هستید؟

ج- پیش خود می گفتید " اگر می دانستی چقدر مضطرب هستم؟".

6- توانسته اید بعد از ظهر یک روز را مرخصی بگیرید و یا از محیط

خانه دور شده و به سفر بروید. چگونه احساس می کنید؟

الف- عالی، واقعاً اوقات خوشی را پشت سر می گذرانید؟

ب- خیلی خوب اما قدری احساس گناه می کنید؟

ج- آنقدر احساس گناه می کنید که نمی توانید تفریح کنید؟

7- آیا احساس می کنید که دیگران قدر خصایص خوب شما را نمی

دانند؟

الف- خیر      ب- گاهی      ج- اغلب

8- وقتی عصبانی و خشمگین می شوید ، آیا:

الف- خشم خود را فرومی برید؟

ب- خشم خود را بروز می دهید؟

9- اگر پاسخ شما به شماره 8 ، الف است، در حالی که از درون

خشمگین هستید آیا فکر می کنید که دیگران شما را فردی آرام و

خونسرد می پندارند؟

الف- بندرت      ب- گاهی      ج- اغلب

10- اگر پاسخ شما به شماره 8 ، ب است ، آیا فکر می کنید که دیگران

شما را فردی نیرومند می پندارند در حالی که خود احساس نا امنی می

کنید؟

الف- بندرت      ب- گاهی      ج- اغلب

11- آیا هرگز احساس کرده اید که تنها در نقش یک کارگر یا والد زندگی می‌کنید؟

الف- بندرت      ب- گاهی      ج- اغلب

12- کدام یک از جمله‌های زیر بیشتر در مورد شما صدق می‌کند؟  
الف- استعدادهای خود را می‌شناسم و بخوبی از آنها استفاده می‌کنم.  
ب- گاهی بر این تصورم که در برخی امور می‌توانم بهتر باشم اما به طور کلی از تلاش خود رضایت دارم.

ج- اگر تصمیم بگیرم از عهده هر کاری بر می‌آیم اما هیچگاه شانس نمی‌آورم.

13- وقتی احساسات یا اقدامات خود را در یک مورد خاص برای دوستی که شما را بخوبی می‌شناسد، تعریف کرده اید، آیا او گفته است " باورم نمی‌شود که تو چنین کنی؟".

الف- هرگز      ب- بندرت      ج- گاهی

14- وقتی می‌خواهید کاری انجام دهید و کسی هم شما را مجبور به اتمام آن نکرده است، آیا:

الف- بلافاصله دست به کار می‌شوید؟

ب- در ابتدا کمی آشفته می‌شوید اما به راحتی مشغول انجامش می‌شوید؟

ج- نمی‌توانید آرام بگیرید و یا تمرکز داشته باشید؟

15- اگر به نظر رسد کسی از شما خوشش نمی‌آید، آیا:

الف- می‌پذیرید که به هر حال نمی‌شود دل همه را به دست آورد؟

ب- تصور می‌کنید شاید کاری کرده اید که او را از خود رنجانده اید؟

ج- فکر می کنید نسبت به شما حسودی می کند؟

16- آیا از این می ترسید که دیگران را مأیوس کنید و انتظاراتشان را برآورده نسازید؟

الف- بندرت      ب-گاهی      ج- اغلب

17- در گمرک شما را متوقف کرده و چمدانهایتان را کاملاً بازرسی می کنند . چیزی غیر قانونی همراه ندارید . آیا :

الف- از تأخیر پیش آمده ، کمی آزرده می شوید؟

ب- می پندارید " خدا را شکر ، چیزی همراه ندارم؟".

ج-هیجان زده و عصبی شده و احساس گناه می کنید ، چنانکه گویی خلاف کرده اید؟

18- آیا رویاهایی در سر می پرورانید ؟

الف- نه چندان      ب- گاهی      ج- اغلب

19- اگر پاسخ شما به شماره 18، ب یا ج است ، در این صورت آیا رویاهای شما :

الف- به حالت های احتمالی نزدیک است؟

ب- رویاهایی نیرومند هستند که در آن همه به شما احترام می گذارند و همه چیز مطابق میل شما انجام می گیرد؟

20- آیا در دو سال گذشته ، کسانی درباره شخصیت شما ( تحسین

آمیز یا خلاف آن ) حرفی زده است که شما را متعجب کرده باشد؟

الف- خیر      ب- شاید یک یا دو نفر      ج- بله

21- وقتی در محیط کار خود مرتکب اشتباه می شوید ، یا در منزل غذا

را می سوزانید ، آیا:

الف- شانه بالا می اندازید و می گوئید همه اشتباه می کنند؟

ب- نیاز دارید به شما اطمینان بدهند که چیز مهمی نبوده است؟

ج- حالت دفاعی گرفته و واقعاً مضطرب می شوید؟

22- اگر کسی شما را به ستوه آورده باشد ، آیا :

الف- مدتی احساس خشم کرده و سپس موضوع را فراموش می کنید؟

ب- به دشواری خشم و رنجش را از یاد می برید؟

ج- می خواهید انتقام بگیرید و از تصور مجازات های وحشتناک درباره او

لذت می برید؟

23- باید در یک امتحان یا مصاحبه ای شرکت کنید که خود را برای آن

به خوبی آماده کرده اید . در این مورد چه احساسی پیدا می کنید؟

الف- کمی مضطرب اما حاضر و آماده؟

ب- گاهی مطمئن و گاه مضطرب؟

ج- درباره شایستگی خودتان تردید می کنید؟

24- اگر از محیط شغلی یا همسایگی خود راضی نباشید ، آیا :

الف- به محض اینکه بتوانید به جای دیگری می روید؟

ب- مرتب تغییر عقیده می دهید اما سرانجام تصمیم خود را می گیرید

؟

ج- احساس می کنید که به دام افتاده اید و کاری از شما ساخته نیست؟

25- اگر در کار مخاطره آمیزی که به شکست انجامیده ، وقت و سرمایه

خود را گذاشته باشید ، آیا:

الف- سعی می کنید بفهمید چه اتفاقی افتاده تا از آن عبرت بگیرید؟

ب- تصمیم می گیرید در آینده با احتیاط عمل کنید؟

ج- فکر می کنید کمی بدشانسی آورده اید و دفعه بعد اوضاع بهتر خواهد

شد؟

26- کدام یک از صفات زیر در مورد شما صدق می کند ؟ سپس بدون آنکه پاسخ خود را آشکار کنید ، از دو نفر که شما را بخوبی می شناسند ، به طور جداگانه بپرسید کدام صفت را برای شما انتخاب می کنند؟

الف- خلق و خویی متعادل یا مضطرب

ب- کمرو یا بسیار اجتماعی

ج- بی احتیاط یا محتاط

27- دوستی درباره موضوعی که به نظر شما بی دلیل و غیرمنطقی است با شما مشاجره می کند . آیا :

الف- به صراحت نظر خود را بیان می کنید؟

ب- کوتاه آمده و از در سازش برمی آید؟

ج- آزرده و خشمگین می شوید اما تلاش می کنید از رویارویی اجتناب کنید؟

28- آیا احساس می کنید هر کاری را که انجام می دهید ، کسی از شما حمایت خواهد کرد؟

الف- خیر، باید به تلاش خود متکی بود.

ب- تا حدودی ، نمی توان توقع زیادی داشت .

ج- بله - معمولاً چنین می کنند.

29- آیا احساس می کنید دیگران زندگی شما را کنترل می کنند و شما اختیاری از خود ندارید؟

الف- خیر                      ب- گاهی                      ج- اغلب



## امتیازات

(امتیازات را جمع کنید تا به تحلیل مورد نظر دست یابید)

سؤال	الف	ب	ج	سؤال	الف	ب	ج
1	0	1D	2D	16	0	1D	2D
2	0	1G	2G	17	0	1G	2G
3	0	1P	2P	18	0	1P	2P
4	1P	2P	----	19	1P	2P	--
5	0	1D	2D	20	0	1D	2D
6	0	1G	2G	21	0	1G	2G
7	0	1P	2P	22	0	1P	2P
8	0	0	---	23	0	1D	2D
9	0	1D	2D	24	0	1G	2G
10	0	1D	2D	25	0	1P	2P
11	0	1G	2G	26	الف،ب،ج- هر بار که انتخاب شما با دوستانتان تفاوت داشت یک نمره D اضافه کنید.		
12	0	1P	2P				
13	0	1D	2D	27	0	1G	2G
14	0	1G	2G	28	0	1P	2P
15	0	1P	2P	29	0	1G	2G

## تحلیل

در پاسخ به این پرسشنامه سه نوع امتیاز (D,G,P) به دست می آوری . روان شناسان پی برده اند که اعتبار خود انگاره یک فرد ، تابعی از سه عامل اساسی است و این سه عامل توسط حروف (D,G,P) منعکس شده اند.

## امتیاز D

این امتیاز نشانگر اختلاف اساسی بین ادراک ما از خودمان و ادراک دیگران از ما است . به عبارت ساده تر این امتیاز وجه تمایز نظر ما درباره خودمان و نظر دیگران درباره ما را نشان می دهد.

روان شناسان دریافته اند افرادی که خودانگاره ضعیفی دارند و از درک تصویر ذهنی دیگران درباره خودشان ناتوانند ، افرادی هستند که قدر و منزلت خود را نمی شناسند و خود را بی ارزش می پندارند . اکثر افراد تمایل دارند در برخی امور خود را کمی ارجمندتر و با منزلت تر نشان دهند و شاید هر از چند گاهی از این بابت ضربه بخورند. افرادی که تصویر اغراق آمیزی از خود دارند ، به ندرت می توانند این تصویر را حفظ کنند زیرا میدان زندگی آن را به مبارزه می طلبد و آنان را مجبور می کند تا نگاهی دوباره به خود داشته باشند . برای مثال ، فردی با هوشبهر متوسط که خود را نابغه می پندارد ، وقتی در مقابل فردی با هوشبهر بالاتری قرار می گیرد ، در نمایش مهارت های ذهنی خود در می ماند و نمی تواند این سند غیر قابل تردید را انکار کند . از طرف دیگر ، فردی با خودانگاره ضعیف معمولاً گوشه گیری اختیار می کند و تصویر ذهنی اش را در بوته آزمایش قرار نمی دهد و به همین جهت احساس نابسندگی (حقارت ) را در خود تقویت می کند .

## نمره بالای D

شانگر تفاوت فاحش بین تصویر ذهنی آزمودنی از خودش و تصاویر ذهنی دیگران از وی می باشد . و احتمالاً به این دلیل است که آزمودنی قدر و منزلت خود را نمی داند و برای خود ارزشی قائل نمی شود .

4-0 نشانگر تناسب منطقی بین ادراک آزمودنی از خودش و ادراک دیگران از وی می باشد .

10-5 کمی عدم تناسب در اینجا مشهود است . شاید آزمودنی خود را دست کم می گیرد .

17-11 عدم تناسب جدی . آزمودنی یقیناً عقاید بسیار ضعیفی درباره خود دارد . جای بسی تأسف است زیرا احتمالاً دیگران بیش از آنچه که خود آزمودنی تصور می کند ، برای وی ارزش قائلند . آزمودنی باید بخت خود را بیازماید !

## امتیاز G

این امتیاز نشانگر پایداری احساسات کودکانه گناه ، ناتوانی و تنبیه است . وقتی بزرگ می شویم و شخصیت ما رشد می کند ، کمال مطلوب آن است که بتوانیم افکار کودکانه ، عادات و الگوهای رفتاری آن دوران را کنار بگذاریم . موفقیت ما در این زمینه ، نشان از بلوغ ما دارد . و در حالت دیگر اگر خودانگاره دوران کودکی خود را حفظ کنیم ، بدیهی است تفاوت فاحشی بین ادراک خود و ادراک دیگران از خودمان ایجاد کرده ایم . در دوران کودکی ، احساسات وابستگی کامل و ناتوانی ، و احساسات قدرت مطلق و فرا اطمینان را به تناوب تجربه می کنیم . امتیاز G مربوط به احساسات گناه ، ناتوانی و تنبیه است که به علت امر و نهی والدین در ذهن ما نقش بسته اند و نمره بالای آن ، نشانه اسارت ما در قید و بندهای گذشته است .

4-0 آزمودنی کاملاً از احساس گناه دوران کودکی خود رها می باشد و به احتمال قوی خودانگاره آزمودنی متناسب با تصاویر ذهنی دیگران از وی می باشد.

10-5 بدیهی است بخشی از خودانگاره آزمودنی به وسیله خاطرات دوران کودکی کنترل می شود. نتیجه اینکه خصوصاً در زمانهای بحرانی ، انصاف را در مورد خود رعایت نمی کند .

بیش از 10 نشانه ارتباط غیر منطقی با دوران کودکی است که مطمئناً کارایی آزمودنی را محدود می کند. آزمودنی باید سعی کند کمتر از خودش انتقاد کرده و وقتی اشتباهات کوچکی از وی سر می زند ، کمتر خود را سرزنش کند. همچنین وقتی موفقیتی حاصل می کند ، خود را بیشتر تشویق کند.

## امتیاز P

این امتیاز نشانه پایداری احساسات کودکانه قدرت مطلق و تمایلات غیر واقعی است . از آنجا که بچه ها در سال های اولیه زندگی خود کم و بیش به طور کامل مورد حمایت قرار می گیرند ، به صورت ناخودآگاه این احساس را به دست می آورند که دنیا به طور کامل تحت اراده آنان است . همین امر به پندار خیالی قدرت منجر می شود و این باور در آنان شکل می گیرد که آرزوها و رویاهای آنان بلافاصله برآورده خواهد شد . با پاکداشتن به سنین نوجوانی و بلوغ ، این اوهام در هم می شکنند اما همه ما پیوندمان را با گذشته حفظ می کنیم و شاید خاطرات آن دوران را که قدرت مطلق داشتیم ، در ذهن خود زنده نگاه می داریم . اما هرچه این پیوند قویتر باشد ، خودانگاره ما عینیت کمتری می یابد .

امتیاز بالای P این امتیاز نشانگر اسارت آزمودنی در گذشته است .

4-0 آزمودنی کم و بیش از این پیوندها رها می باشد .

10-5 هر چند وضعیت آزمودنی جدی نیست اما هنوز هم اسیر افکار کودکانه است.

بیش از 10 آزمودنی هنوز هم به صورتی غیر منطقی باور دارد که جهان در ید قدرت اوست و یاباید باشد. چنین اوهامی هیچ گونه ارزش کاربردی ندارد و آزمودنی باید به این وضع رسیدگی کرده و از آسمان ها به زمین باز آید.

## امتیاز کلی

امتیازهای سه گانه آزمودنی را جمع کنید تا به تحلیل کلی زیر دست یابید.

15-0 خود انگاره آزمودنی و تصویر ذهنی دیگران از وی بسیار نزدیک به هم است.

30-16 آزمودنی ارزیابی واقع بینانه ای از خود دارد . اما احتمالاً در یکی از سه عامل ، این تناسب آنچنان که باید نیست.

40-31 یک خود انگاره غیر واقعی . آزمودنی باید سعی کرده ریشه های این اختلاف را شناسایی کند . آیا آزمودنی می تواند از مطالعه این سه عامل ، اطلاعاتی به دست آورد که کدام یک از تعادل خارج است؟

بیش از 40 اگر به درستی نمره گذاری کرده اید و آزمودنی با صداقت به پرسشها پاسخ داده است ، آزمودنی عقاید بسیار غیر واقع بینانه ای نسبت به خود دارد و به احتمال قوی دیگر هیچ کاری از دست وی ساخته نیست و به آخر خط رسیده است !

## پاسخنامه خود شناسی

نام و نام خانوادگی: جنسیت :

سن: تحصیلات :

وضعیت تأهل: تاریخ:

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							

در پاسخ به سؤال 26: الف، ب، ج- هر بار که انتخاب شما بادوستانتان تفاوت داشت  
یک نمره اضافه کنید.