

بسمه تعالی

راهنمای  
پرسشنامه درونگرایی-برونگرایی

اقتباس از کتاب

Understanding Yourself

دکتر شکوه  
انتشارات  
EKESHOO

SIGNET



مترجم و تنظیم کننده :  
ضیاءالدین رضاخانی

## پرسشنامه درونگرایی و بیرونگرایی

### آیا درونگرا هستید یا بیرونگرا ؟

سنجش شخصیت انسان یکی از اهداف عمده روانشناسان عصر حاضر است . فردی که می خواهد رفتار انسانی را در هر سطحی از آن، مطالعه نماید، با این حقیقت رو به روست که گرچه تفاوت فیزیکی انسانها بسیار است اما تفاوت شخصیتی آنان که اهمیت بیشتری دارد ، فریبنده تر است . خصوصیات فیزیکی انسان ها تقریباً با گذشت زمان و گاه معلولیت های جسمی تغییر می یابند اما جوهر شخصیت آدمی ، روان و سیال است. ممکن است انسان در یک لحظه رام و سر به راه باشد و لحظه ای دیگر مانند حیوانی خشمگین و عصبانی . شاید زمانی صادق و بی ریا باشد و زمانی دیگر فریب کار و حيله گر . گاهی پر حرارت و تند، ناگهان بی تفاوت و سرد. زمانی محتاط و دست به عصا و زمانی دیگر بی فکر و سر به هوا . حتی افراد در بیان حالات متغیر و دگرگون خود ، کلمات و جملاتی به کار می برند که چندان گویا نیست . تعجب آور نیست که علی رغم توجه دیرینه انسان به خلق و خو و احوال خویش ، به تازگی موفق به ارایه روشی برای سنجش و تعریف آن شده است. پیشرفت های مقدماتی در زمینه علم روانشناسی مدرن ، حاصل تلاش ها و بینش های روانکاوان اولیه است.

کارل گوستاو یونگ یکی از اولین کسانی بود که تشخیص داد انسان نیروی شخصیت یا انرژی روانی خود را متوجه جهان بیرون یا درون خود می کند. وی معتقد بود تشخیص دقیق ویژگی های شخصیت درون نگر و

بیرون نگر تقریباً دشوار است اما و این ویژگی ها را درونگرایی و برون گرایی نامید. شخصیت های درونگرا و برونگرا به یکی از مفیدترین ابزار روان سنجی تبدیل شده اند و با وجود اینکه ایده های اولیه یونگ اصلاح گردیده و آزمون ها پیچیده تر شده اند ، لیکن ابعاد شخصیتی درونگرایی و برونگرایی پایدار مانده و با گذشت زمان استحکام یافته است. کم و بیش همه ما می دانیم کدامیک از دوستان و همکارانمان برونگرا هستند و تا حدودی نیز از وضعیت خودمان اطلاع داریم . اما در واقع این طبقه بندی آسان نیست . زیرا گرچه ممکن است فردی خندان ، سرحال ، صمیمی و دلچسب به واقع برونگرا باشد و فردی پا به سن گذاشته و لفظ القلمی که رفتاری معتدل دارد، درونگرا باشد اما این خصوصیات ظاهری گمراه کننده اند . برای اطمینان یا آگاهی از آنچه که علم روانشناسی امروز ممکن می سازد، آزمون هایی بر اساس درونگرایی و برونگرایی شخصیت انسان طراحی شده اند که بسیاری از آنها باید توسط روانشناسان مورد تعبیر و تفسیر قرار گیرند اما این آزمون برای خودآزمایی طرح شده است.

### دستورالعمل پاسخگویی

اگر به این پرسش ها صادقانه پاسخ دهید به اعماق شخصیت خود پی خواهید برد. بدین منظور لازم است به نکات زیر توجه فرمائید:

الف) برای آنکه پاسخ هایتان را کاملاً محرمانه نگاه دارید ، از یک برگ کاغذ جداگانه استفاده کنید. در این صورت دوستان خانواده شما هم می

توانند به این روش ها پاسخ داده و تحت تأثیر پاسخ های شما قرار نگیرند.

(ب) پس از درک کامل پرسش ها به آن پاسخ دهید.

(ج) اغلب متوجه می شوید که نمی توانید دقیقاً با سؤال مطرح شده موافقت یا مخالفت نمائید. بنابر این در چنین مواقعی پاسخی را انتخاب کنید که به عقاید و باورهای شما نزدیکتر است.

(د) صادقانه به پرسش ها پاسخ دهید . به خاطر داشته باشید که شخص دیگری جز شما از پاسخ هایتان و در نتیجه امتیاز شما مطلع نخواهد شد. بنابر این نیازی نیست طوری عمل کنید که خودتان را بهتر از آنچه که هستید نشان دهید.

(ه) مدتی را که برای کامل کردن پرسش ها صرف می کنید، تا نزدیک ترین دقیقه آن محاسبه و یادداشت کنید.

کلید نمره گذاری و امتیازات «ویژه مردان»

سؤال	الف	ب	چ	د	هـ	و	ز	ح	ت	ی	ک
1	ب3	ب5	د3	0	د5						
2	ب3	د3	0	ب5	د5						
3	ب5	د3	ب2	د5	د2	ب3					
	د5	ب3	د2	ب5	ب2	د3					
4	0	د4	0	ب2	د2	ب4					
	0	ب4	0	د2	ب2	د4					
5	ب3	د1	ب5	د5	ب1	د3					
	د3	ب1	د5	ب5	د1	ب3					
6	د5	ب1	ب5	د3	ب3	د1					
7	0	د5	ب3	ب5	د3						
8	د3	ب5	د5	0	ب3						
9	0	ب3	د5	ب5	0	د3					
10	ب3	د2	ب5	ب5	0	0					

سؤال	الف	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ت	ی	ک
11	5ب	3ب	0	3د	5د						
12	موافق	5د	0	3د	2ب	3ب					
	عدم اطمینان	2د	2د	2د	2د	2د					
	مخالف	3ب	0	3ب	5د	3د					
13	بیشترین	2د	2ب	5ب	5ب	5د					
	کمترین	2ب	2د	5د	5د	5ب					
14	بیشترین	4ب	5ب	5د	1د	1ب	5د	1د	4ب	5د	5د
	کمترین	4د	5د	5ب	1ب	1د	5ب	1ب	4د	5ب	5د
15		4ب	5ب	5د	1د	1ب	5د	1د	4ب	5د	5د
16	پاسخ مثبت	5ب									
	پاسخ منفی	0									

کلید نمره گذاری و امتیازات «ویژه زنان»

سؤال	الف	ب	چ	د	هـ	و	ز	ح	ت	ی	ک
1	ب3	ب5	د3	0	د5						
2	ب3	د3	0	ب5	د5						
3	ب5	د3	ب2	د5	د2	ب3					
	د5	ب3	د2	ب5	ب2	د3					
4	0	د4	0	ب2	د2	ب4					
	0	ب4	0	د2	ب2	د4					
5	ب3	د1	ب5	د5	ب1	د3					
	د3	ب1	د5	ب5	د1	ب3					
6	د5	ب1	ب5	د3	ب3	د1					
7	0	د5	ب3	ب5	د3						
8	د3	ب5	د5	0	ب3						





---

---

										0	پاسخ منفی	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--------------	--



## امتیاز زمانی

امتیاز زمانی			
د5	شانزده دقیقه	ب25	پنج دقیقه یا کمتر
د10	هفده دقیقه	ب20	شش دقیقه
د15	هیجده دقیقه	ب15	هفت دقیقه
د20	نوزده دقیقه	ب10	هشت دقیقه
د25	بیست دقیقه یا بیشتر	ب5	نه دقیقه
		0	ده تا پانزده دقیقه

اکنون امتیاز ب (برونگرایی) و امتیاز د (درونگرایی) آزمودنی را جداگانه جمع بزنید و امتیاز زمانی وی را به آنها اضافه کنید. امتیاز کمتر را از امتیاز بیشتر کسر کنید. برای مثال اگر امتیاز ب (برونگرایی) آزمودنی 40 و امتیاز د (درونگرایی) آزمودنی 25 است، 25 را از 40 کسر می کنید که امتیاز 15 ب بدست می آید. اکنون می توانید تحلیل مورد نظر را مطالعه کنید.

تحلیل

<b>برونگرایی (نمره ب)</b>	
نمره	تفسیر
<b>بیش از 100</b>	<p>اگر آزمودنی پرسش ها را با صداقت و صراحت پاسخ داده باشد، نمره ب بیش از 100، نشانگر شخصیتی نامتعادل و بیرون گرایی نامتعارف است. به احتمال زیاد پرسش ها را به درستی درک نکرده و یا در نمره گذاری اشتباه کرده است.</p>
<b>76 تا 100</b>	<p>این هم نمره بالایی است و اگر آزمودنی پرسش ها را به درستی پاسخ گفته و در نمره گذاری نیز اشتباه نکرده باشد ، بیانگر این است که آزمودنی در مقایسه با دیگران، فردی بیش از اندازه بیرون گرا می باشد و شاید در نزد دیگران مغرور و از خود راضی به نظر برسد . اکنون سؤال این است که آزمودنی در این باره چه می تواند بکند و یا باید انجام دهد. اگر آزمودنی از این بخش از خصوصیات خویش آگاهی داشته و می داند که تا حدودی مانع پیشرفت وی می باشد ، باید در مهار آن بکوشد. بهترین و راحت ترین روش این است که آزمودنی تصویری واضح تر و دقیق تر از خصوصیات خویش به دست آورد. یک روش مؤثر و تا حدودی هم دشوار این است که گردهمایی ها و مجالس از خود فیلم تهیه کند. سپس به دقت آن را مشاهده کرده و ببیند کدام یک از جوانب شخصیتی وی باید اصلاح گردد.</p>
<b>51 تا 75</b>	<p>این نمره بالا نشانگر شخصیت برون گرای آزمودنی می باشد .به احتمال قوی آزمودنی روش زندگی و یا شغل خود را با خصوصیات خویش تطبیق داده است و اگر تاکنون چنین نکرده باشد باید در این جهت بکوشد. شاید شغل کنونی آزمودنی از روی اجبار و ناچاری ودوستی های وی محدود کننده باشند ، اما تنها آزمودنی</p>

<p>است که تصمیم می گیرد. این برون گرایی نیرومند، اغلب با انگیزه ای قوی برای موفقیت همراه است و اگر آزمودنی در این مسیر از زورگویی و تحمیل خود بر دیگران اجتناب کند ، خصلت سودمندی است.</p>	
<p>آزمودنی آشکارا در زمره افراد برونگرا قرار می گیرد وافرادی که او رابه خوبی می شناسند نیز اینگونه قضاوت خواهند کرد. اما افرادی که امتیازشان بین 31 تا 39 است ، شخصیت برونگرای آنها به راحتی برای دیگران قابل تشخیص نیست. این خصیصه سالم و طبیعی به هیچ گونه اصلاحی نیاز ندارد ، لیکن افراد برونگرا باید در روابط اجتماعی خود از این ویژگی نهایت استفاده را ببرند.</p>	<p>31 تا 50</p>
<p>می توان گفت شخصیت آزمودنی نیز برونگرا است اما این برونگرایی بسیار ضعیف است و حتی خود وی نیز ممکن است از این ویژگی بی اطلاع باشد. اگر آزمودنی خود را در زمره درونگرایان به حساب می آورد ، شاید تغییراتی جزئی در نحوه زندگی او لازم باشد! همچنین ممکن است آزمودنی توان سازماندهی خفته ای در درون خود داشته باشد. به طور کلی آزمودنی در هر شغلی که در ارتباط با افراددیگر باشد ، موفق خواهد بود.</p>	<p>11 تا 30</p>

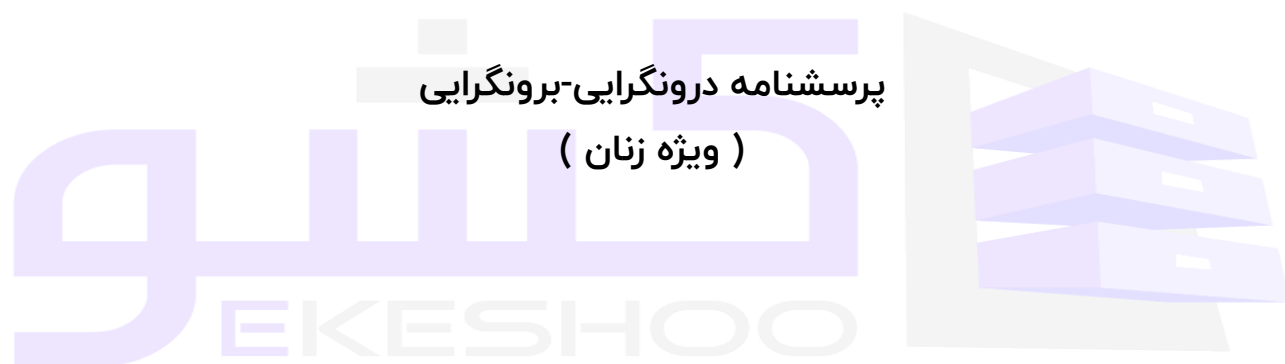
<p><b>درونگرایی (نمره د)</b></p>	
<p><b>تفسیر</b></p>	<p><b>نمره</b></p>
<p>با فرض اینکه آزمودنی پرسشنامه را صادقانه پاسخ گفته و نمره گذاری کرده است، این نمره بالای درونگرایی کاملاً نا به هنجار است. یقیناً آزمودنی فردی بسیار خجالتی و کمرو می باشد و باید زندگی اجتماعی بسیار محدودی داشته باشد. اما توضیحی از روی</p>	<p>بیش از 100</p>

<p>ناچاری این است که پرسشنامه را به دقت پاسخ نداده است.</p>	
<p>این امتیاز بالا نشانگر درونگرایی غیر متعارف آزمودنی است. بسیاری از افرادی که وی را می شناسند ، احتمالاً تا حدود زیادی او را فردی کمرو خجالتی می پندارند . کار زیادی از آزمودنی ساخته نیست مگر آنکه با واقعیت روبرو شود . آزمودنی نباید سعی کند خود را مجبور به شرکت در موقعیت هایی کند که از آن لذت نمی برد و احتمالاً هرگز از آن لذت نخواهد برد.</p>	<p>76 تا 100</p>
<p>شخصیت آزمودنی درون گرا است. احتمالاً سبک زندگی و حرفه او از مدتها قبل این وضعیت را پذیرفته و با آن سازگار شده است. در واقع آزمودنی از موقعیت های اجتماعی و حضور تعداد زیادی از افراد در یک محل ، اصلاً لذت نمی برد . اکثر درونگرایان انرژی خود را متوجه فعالیتهای ذهنی می کنند ( مطالعه ، موسیقی و سرگرمی های خلاق) که به تعامل با افراد دیگر نیازی ندارد. اگر شغل آزمودنی به گونه ای است که از نظر اجتماعی فشار زیادی را بر وی تحمیل می کند شاید تغییر شغل در دراز مدت به نفع او باشد.</p>	<p>51 تا 75</p>
<p>این امتیاز آزمودنی را آشکارا در زمره درونگرایان قرار می دهد و اغلب افرادی که وی را می شناسند، اینگونه تشخیص داده و یا فردی کمرو می پندارند . اما اگر امتیاز آزمودنی از 31 تا 39 است، احتمالاً توانسته است آگاهانه یا به صورت ناخودآگاه این جنبه از شخصیت خویش را مخفی سازد. لیکن تا آنجا که این امر آزمودنی را در معرض موقعیتهای دشوار اجتماعی که به واقع از آن لذت نمی برد قرار ندهد و موجب تنش وی نشود ، ایرادی ندارد.</p>	<p>31 تا 50</p>
<p>به طور کلی شخصیت آزمودنی درونگرا است البته بسیار خفیف و شاید خود آزمودنی نیز از آن بی اطلاع باشد. برای مثال شاید</p>	<p>10 تا 30</p>

<p>برخی از اشکال روابط اجتماعی نه تنها برای آزمودنی دلیلی نیست بلکه تنش را نیز هست و به درستی علت آن را نمی داند .          آزمودنی می تواند با انجام بیشتر کارهایی که می خواهد انجام دهد به جای کارهایی که فکر می کند باید انجام بدهد ، این تنش را تقلیل دهد.</p>	
--	--

<p><b>برونگرا- درونگرایی (نمره ب-د)</b></p>	
<p><b>تفسیر</b></p>	<p><b>نمره</b></p>
<p>شخصیت آزمودنی نه برونگرا است و نه درونگرا و از این بُعد شخصیتی می توان آزمودنی را " متعادل" دانست. این امر نه خوب و نه بد است ،اما به طور کلی می توان گفت به نفع وی می باشد زیرا به آسانی مورد پذیرش هر دو گروه (درون گرا و برون گرا) قرار می گیرد. ایجاد روابط اجتماعی دلیلی و مطبوع باید برای آزمودنی آسان باشد.</p>	<p><b>10 ب تا 10 د</b></p>

بنام خدا



**پرسشنامه درونگرایی-برونگرایی**  
**( ویژه زنان )**

نام و نام خانوادگی ..... سن .....

تحصیلات..... شغل .....

تاریخ اجرا ..... محل اجرا.....

**دستورالعمل پاسخگویی**

اگر به این پرسش ها صادقانه پاسخ دهید به اعماق شخصیت خود پی خواهید برد. بدین منظور لازم است به نکات زیر توجه فرمائید:

**الف)** برای آنکه پاسخ هایتان را کاملاً محرمانه نگاه دارید ، از یک برگ کاغذ جداگانه استفاده کنید. در این صورت دوستان خانواده شما هم می توانند به این روش ها پاسخ داده و تحت تأثیر پاسخ های شما قرار نگیرند.

**ب)** پس از درک کامل پرسش ها به آن پاسخ دهید.

**ج)** اغلب متوجه می شوید که نمی توانید دقیقاً با سؤال مطرح شده موافقت یا مخالفت نمائید. بنابراین در چنین مواقعی پاسخی را انتخاب کنید که به عقاید و باورهای شما نزدیکتر است.

**د)** صادقانه به پرسشها پاسخ دهید . به خاطر داشته باشید که شخص دیگری جز شما از پاسخ هایتان و در نتیجه امتیاز شما مطلع نخواهد شد . بنابراین نیازی نیست طوری عمل کنید که خودتان را بهتر از آنچه که هستید نشان دهید.



ه) مدتی را که برای کامل کردن پرسشها صرف می کنید، تا نزدیکترین دقیقه آن محاسبه و یادداشت کنید.

1- در اینجا پنج جمله در رابطه با مکالمه و گفت و شنود آورده شده است. با دقت آنها را بخوانید و جمله ای را که به باور شما نزدیکتر است، انتخاب نمایید.

الف- حراف هستم و صریح و بی پرده صحبت می کنم ، تا حدی که شاید برای خیلی ها ناخوشایند باشد.

ب- حراف هستم و اغلب در مکالمات گروهی رشته سخن را در دست می گیرم.

ج- متأسفانه گفتگو کننده خوبی نیستم.

د- از گفتگو لذت می برم اما بیشتر از آنکه صحبت کنم ، گوش می دهم.

ه- در موقعیت هایی که ممکن است درگیر گفتگو شوم ، راحت نیستم.

2- در اینجا پنج جمله با استفاده از تلفن آمده است. جمله ای را انتخاب کنید که به احساس شما نزدیکتر است.

الف- می توانم از طریق تلفن گفتگوی خوبی داشته باشم اما برای آنکه منظورم را کاملاً تفهیم کنم ، ترجیح می دهم رو در رو با افراد صحبت کنم.

- ب- به دلیل آنکه نمی توانم چهره فردی را که با او صحبت می کنم، ببینم ، برای من تلفن وسیله مؤثری نیست.
- ج- در صورت ضرورت از تلفن استفاده می کنم اما برای یک گفتگو و ارتباط کامل ، تلفن وسیله محدودی است.
- د- با استفاده از تلفن به آسانی با فرد آن سوی خط ارتباط برقرار کرده و کاملاً منظورم را تفهیم می کنم.
- ه- به هیچ وجه نمی توانم از طریق تلفن منظورم را بیان کنم.

3- در یک مسابقه برنده شده اید و تمام مخارج شما پرداخت خواهد شد. از کدامیک از جوایز بیشتری و از کدامیک کمترین لذت را خواهید برد.

الف-یک ماه در اردویی مجلل با غذای خوب ، همراهان با نشاط ، هوای آفتابی و موسیقی.

ب- هتلی کوچک اما بسیار عالی و راحت در نقطه ای دور افتاده ، مناسب برای پیاده روی ، ماهی گیری یا دیگر فعالیت های بی دغدغه و روح افزا.

ج- یک جشن خانگی در ویلای دوستی نویسنده و ثروتمند که دیگر مدعوین آن عمدتاً از نویسندگان، هنرمندان و افرادی با علایق هنری و خلاق هستند.

د- مجال و فرصتی تا وقت خود را صرف کارهایی کنید که همیشه می خواستید انجام دهید مانند اسب سواری ، خواندن رمانی پرهیجان ، نوشتن یک کتاب ، بازدید از تمام تئاترهایی که در شهر وجود دارند.

ه - تعطیلاتی آرام بخش به همراه افراد خانواده یا دوستان در یک هتل آرام و ساکت.

و- تور یک ماهه از مراکز تاریخی و فرهنگی کشورهای اروپایی بوسیله اتوبوس مجلل و راحت.

4- به تماشای تلویزیون نشسته اید . کدام یک از برنامه های زیر بیشتر و کدام یک را کمتر ترجیح می دهید.

الف- یک فیلم قدیمی .  بیشتر  کمتر

ب- میزگرد بحث و گفتگو درباره یکی از مسائل مهم روز.  بیشتر  کمتر

ج-گفتگویی سبک و دوستانه.  بیشتر  کمتر

د- نمایش کمدی.  بیشتر  کمتر

ه - نمایشنامه ای مدرن با مضمون روان شناسی.  بیشتر  کمتر

ز- مسابقه مشت زنی (بوکس) که به صورت مستقیم پخش شود .

بیشتر  کمتر

5- در اینجا پنج روش مختلف برای گذراندن اوقات فراغت شما آورده

شده است. از کدام یک بیشتر و از کدام یک کمتر لذت خواهید برد؟

الف- به همراه تعدادی از دوستان در یک محل سرزنده و با نشاط توأم با موسیقی و نوشیدنی و سرگرمی

بیشتر  کمتر

ب- به همراه یکی از دوستان نزدیک در یک تئاتر.

بیشتر  کمتر

ج- یک جشن واقعی با ساز و آواز و رقص ، غذای فراوان و مطبوع،  
نوشیدنی ، همراهان دل زنده و با نشاط.

بیشتر  کمتر

د- ماندن در منزل و گوش دادن به موسیقی و یا خواندن کتاب.

بیشتر  کمتر

ه - یک جشن کوچک و خودمانی در منزل یکی از دوستان ، همراه با  
صرف شام و صحبت های گرم و صمیمانه.

بیشتر  کمتر

و- ماندن در منزل و تماشای برنامه ای خوب و جذاب از تلویزیون.

بیشتر  کمتر

6- کدام یک از جمله های زیر به احساسات شما درباره تصمیم گیری  
نزدیکتر است؟

الف- گاهی اوقات از پیامد تصمیم هایم نگران می شوم و به همین  
جهت تصمیم گیری را به آینده موکول می کنم.

ب- میل دارم در مورد تصمیم هایم فرصت تفکر داشته باشم اما وقتی  
که تصمیم گرفتم، نسبت به آن پایدار می مانم.

ج- سریع تصمیم می گیرم اما تصمیم هایم به طور کلی متعادل  
هستند.

د- اگر سریع تصمیم بگیرم ، تصمیم هایم غلط از آب در می آیند اما  
اگر تصمیم هایم را با دقت بررسی کنم، آنها درست از آب در می آیند.

ه - می توانم خیلی سریع تصمیم بگیرم اما گاهی آرزو می کنم اینگونه نبوم.

و- تصمیم گیری برایم دشوار است.

7- جمله ای را انتخاب کنید که به احساسات یا تجارب شما نزدیکتر است.

الف- هرگز با کسی دعوا نخواهم کرد مگر در دفاع از خود که در این صورت هم به شدت این کار را می کنم.

ب- از اینکه انسانها به جان هم می افتند ، بیزارم.

ج- عمداً به دنبال دردسر نمی گردم اما بارها مجبور به خشونت و دعوا شده ام.

د- اغلب درگیر بگومگو هایی شده ام که به راحتی می توانست به خشونت و زد و خرد منجر شود و گاهی نیز این چنین شده است.

ه - هرگز تحت هیچ شرایطی با فرد دیگر دست به یقه نخواهم شد.

8- جمله هایی را انتخاب کنید که سطح فعالیت یا بهره وری شما را بیشتر منعکس می کند.

الف- تصور می کنم که در مقدار کاری که انجام می دهم در سطح متوسطی باشم.

ب- قادرم مداوم و پیوسته با راندمان یا بازده بالا انجام دهم که از هفته ای به هفته دیگر چندان تغییر نمی کند.

ج- بهره وری کاری من پایین است و اکثر کارها برایم دشوار هستند.

د- گاهی اوقات کارهای زیادی انجام می‌دهم (بهره‌وری بالا) و گاهی نیز این چنین نیستم (بهره‌وری پایین) اما بطور کلی در سطح متوسطی قرار می‌گیرم.

ه- اگر بخواهم می‌توانم کارهای فراوانی را انجام داده و به اتمام برسانم اما همیشه این احساس را ندارم.

9- در این پرسش باید سعی کنید خودتان را بر حسب آنچه که معتقدید دیگران درباره شما فکر می‌کنند، ارزیابی کنید. بطور کلی احتمالاً دیگران مرا اینگونه می‌بینند:

الف- گاهی اوقات هم نشینی خوب و گاهی هم بر حسب اختیار، هم نشینی نه چندان مناسب.

ب- بیش از اندازه سرزنده و اجتماعی، شاید هم حتی کمی فزون‌کار و متجاوز.

ج- بنا به دلایلی ملال‌انگیز و دلمرده.

د- سرزنده، دوستانه و خوش‌برخورد، همدمی بانشاط.

ه- از نظر سرزندگی و رفاقت تقریباً فردی متوسط.

و- دارای شخصیتی خشک و محدود.

10- اگر می‌توانستم "آنگونه که دیگران مرا می‌دیدند، ببینم"،

الف- از تصویر ذهنی آنها درباره خودم، مأیوس می‌شدم.

ب- بیش از انتظار، خشنود می‌شدم.

ج- موجب مسرت و شادمانی ام می‌شد.

د- به هراس می افتادم.

ه - از برخی جوانب شخصیتی ام که از آن بی خبر بودم ، متعجب می شدم.

و- از نقاط ضعف و کمبودهایم به هیچ وجه تعجب نمی کردم.

11- کدام یک از جمله های زیر درباره مغازه گردی و خرید اجناس به احساسات شما نزدیکتر است؟

الف- حسابی ولخرجی می کنم ، پس پول برای چیست؟

ب- معمولاً هنگام خرید نابخردانه عمل می کنم و اغلب چیزهایی می خرم که در واقع نیازی به آنها ندارم.

ج- معمولاً مسئولانه خرید می کنم و به طور کلی در حد توانم خرج می کنم.

د- خرید اجناس عمده و مهم برایم ناخوشایند است زیرا ممکن است سرم کلاه برود.

ه - از هرگونه خرید بیزارم.

12- با کدام یک از جمله های زیر موافق یا مخالف و یا اینکه درباره آنها مطمئن نیستید؟

الف- دنیا مکان بهتری می شد اگر افراد مجبور بودند قبل از اجرای تصمیم های خود ، آنها را برای فرد دیگری توضیح دهند.

موافق  مخالف  نامطمئن

ب- انسان موجود متجاوزی است اما در هر صورت باید خود را با انتظارات و نیازهای جامعه سازگار کند.

موافق  مخالف  نامطمئن

ج- کارت های اعتباری به طور کلی مضر هستند زیرا موجب می شوند افراد بیش از توان مالی خود خرج کنند.

موافق  مخالف  نامطمئن

د- نمی توان از طریق شور و مشورت به یک تصمیم قاطع دست یافت .

موافق  مخالف  نامطمئن

ه - افراد عصبی، مشکلاتشان را بزرگ جلوه می دهند.

موافق  مخالف  نامطمئن

و- تنوع، چاشنی و نمک زندگی است.

موافق  مخالف  نامطمئن

13- تصور کنید اگر مجبور به انجام یکی از کارهای زیر بودید، کدام یک

بیشتر و کدام یک کمتر شما را خوشحال می کرد؟

الف- فهرست بندی کتاب های یک کتابخانه بزرگ.

بیشتر  کمتر

ب- خزانه دار یک باشگاه ورزشی یا انجمن اجتماعی

بیشتر  کمتر

ج- نقش اول یک نمایشنامه تئاتر.

بیشتر  کمتر



د- احیاء یکی از احزاب سیاسی محلی.

بیشتر  کمتر

ه- حل تعداد زیادی جدول.

بیشتر  کمتر

و- آشنایی کامل با آخرین پیشرفت‌ها در زمینه روانشناسی.

بیشتر  کمتر

14- بدون در نظر گرفتن شغل فعلی ، آموزش و پیشینه خود، چنانچه

اگر آزادی انتخاب داشتید ، کدام یک از مشاغل زیر شما را بیشتر جذب

می کرد و کدام یک کمتر.

الف- ریاست کتابخانه یک دانشگاه بزرگ. بیشتر  کمتر

ب- منشی یک تهیه کننده مشهور فیلم های سینمایی.

بیشتر  کمتر

ج- ورزشکاری در سطح جهانی . بیشتر  کمتر

د- مدل موفق لباسهای روز. بیشتر  کمتر

ه- یک روانشناس برجسته.

بیشتر  کمتر

و- مدیر یک مؤسسه آموزشی مدرن و متری.

بیشتر  کمتر

ز- زنی خانه دار با خانواده ای سعادتمند

بیشتر  کمتر

ح- نویسنده ای موفق. بیشتر  کمتر

- ت- ستاره سینما یا تئاتر.  بیشتر  کمتر
- ی- همسر یک نویسنده موفق اما گوشه گیر و منزوی.  بیشتر  کمتر
- ک- مطمئن نیستم.  بیشتر  کمتر

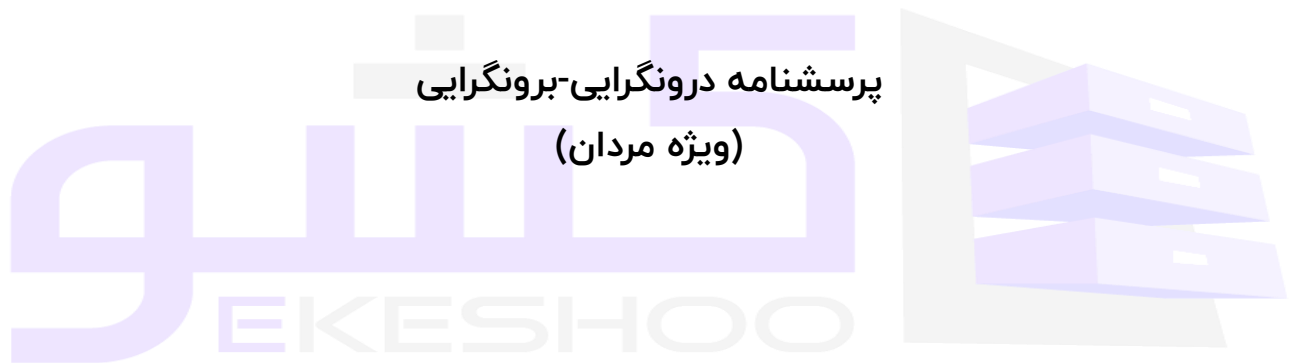
15- نزدیک ترین دوست شما باید از میان لیست فوق ، یکی را مناسب شخصیت و خصوصیات شما تشخیص می دهد ، انتخاب کند. (میزان سن ، توانائی ها یا قابلیت های شما مطرح نیست)، فکر می کنید کدامیک را انتخاب کند؟

الف  ب  ج  د  ه  و  ز  ح  ت  ی  ک

16- آیا انتخاب شما با انتخاب دوستتان یکی است؟

بلی  خیر

بنام خدا



**پرسشنامه درونگرایی-برونگرایی  
(فرم ویژه مردان)**

نام و نام خانوادگی ..... سن .....

تحصیلات.....شغل.....

تاریخ اجرا ..... محل اجرا.....

**دستورالعمل پاسخگویی**

اگر به این پرسش ها صادقانه پاسخ دهید به اعماق شخصیت خود پی خواهید برد. بدین منظور لازم است به نکات زیر توجه فرمائید:  
الف) برای آنکه پاسخ هایتان را کاملاً محرمانه نگاه دارید ، از یک برگ کاغذ جداگانه استفاده کنید. در این صورت دوستان خانواده شما هم می توانند به این روش ها پاسخ داده و تحت تأثیر پاسخ های شما قرار نگیرند.

ب) پس از درک کامل پرسش ها به آن پاسخ دهید.

ج) اغلب متوجه می شوید که نمی توانید دقیقاً با سؤال مطرح شده موافقت یا مخالفت نمائید. بنابراین در چنین مواقعی پاسخی را انتخاب کنید که به عقاید و باورهای شما نزدیکتر است.

د) صادقانه به پرسش ها پاسخ دهید . به خاطر داشته باشید که شخص دیگری جز شما از پاسخ هایتان و در نتیجه امتیاز شما مطلع نخواهد شد

. بنابراین نیازی نیست طوری عمل کنید که خودتان را بهتر از آنچه که هستید نشان دهید.

(ه) مدتی را که برای کامل کردن پرسش ها صرف می کنید، تا نزدیکترین دقیقه آن محاسبه و یادداشت کنید.

1- در اینجا پنج جمله در رابطه با مکالمه و گفت و شنود آورده شده است. با دقت آنها را بخوانید و جمله ای را که به باور شما نزدیکتر است، انتخاب نمایید.

الف- حراف هستم و صریح و بی پرده صحبت می کنم ، تا حدی که شاید برای خیلی ها ناخوشایند باشد.

ب- حراف هستم و اغلب در مکالمات گروهی رشته سخن را در دست می گیرم.

ج- متأسفانه گفتگو کننده خوبی نیستم.

د- از گفتگو لذت می برم اما بیشتر از آنکه صحبت کنم ، گوش می دهم.

ه- در موقعیت هایی که ممکن است درگیر گفتگو شوم ، راحت نیستم.

2- در اینجا پنج جمله با استفاده از تلفن آمده است. جمله ای را انتخاب کنید که به احساس شما نزدیکتر است.

الف- می توانم از طریق تلفن گفتگوی خوبی داشته باشم اما برای آنکه منظورم را کاملاً تفهیم کنم ، ترجیح می دهم رو در رو با افراد صحبت کنم.

ب- به دلیل آنکه نمی توانم چهره فردی را که با او صحبت می کنم، ببینم ، برای من تلفن وسیله مؤثری نیست.

ج- در صورت ضرورت از تلفن استفاده می کنم اما برای یک گفتگو و ارتباط کامل ، تلفن وسیله محدودی است.

د- با استفاده از تلفن به آسانی با فرد آن سوی خط ارتباط برقرار کرده و کاملاً منظورم را تفهیم می کنم.

ه- به هیچ وجه نمی توانم از طریق تلفن منظورم را بیان کنم.

3- در یک مسابقه برنده شده اید و تمام مخارج شما پرداخت خواهد شد. از کدامیک از جوایز بیشترین و از کدامیک کمترین لذت را خواهید برد.

الف-یک ماه در اردویی مجلل با غذای خوب ، همراهان با نشاط ، هوای آفتابی و موسیقی.

ب- هتلی کوچک اما بسیار عالی و راحت در نقطه ای دورافتاده ، مناسب برای پیاده روی ، ماهیگیری یا دیگر فعالیتهای بی دغدغه و روح افزا.

ج- یک جشن خانگی در ویلای دوستی نویسنده و ثروتمند که دیگر مدعوین آن عمدتاً از نویسندگان، هنرمندان و افرادی با علایق هنری و خلاق هستند.

د- مجال و فرصتی تا وقت خود را صرف کارهایی کنید که همیشه می  
خواستید انجام دهید مانند اسب سواری ، خواندن رمانی پرهیجان ،  
نوشتن یک کتاب ، بازدید از تمام تئاترهایی که در شهر وجود دارند.  
ه - تعطیلاتی آرام بخش به همراه افراد خانواده یا دوستان در یک  
هتل آرام و ساکت.  
و- تور یک ماهه از مراکز تاریخی و فرهنگی کشورهای اروپایی بوسیله  
اتوبوس مجلل و راحت.

4- به تماشای تلویزیون نشسته اید . کدام یک از برنامه های زیر بیشتر  
و کدام یک را کمتر ترجیح می دهید.

الف- یک فیلم قدیمی .  بیشتر  کمتر

ب- میزگرد بحث و گفتگو درباره یکی از مسائل مهم روز.  
 بیشتر  کمتر

ج- گفتگویی سبک و دوستانه.  بیشتر  کمتر

د- نمایش کمدی.  بیشتر  کمتر

ه - نمایشنامه ای مدرن با مضمون روان شناسی .

بیشتر  کمتر

ز- مسابقه مشت زنی (بوکس) که به صورت مستقیم پخش شود .

بیشتر  کمتر

5- در اینجا پنج روش مختلف برای گذراندن اوقات فراغت شما آورده  
شده است. از کدام یک بیشتر و از کدام یک کمتر لذت خواهید برد؟

الف- به همراه تعدادی از دوستان در یک محل سرزنده و با نشاط توأم با موسیقی، نوشیدنی و سرگرمی .

بیشتر  کمتر

ب- به همراه یکی از دوستان نزدیک در یک تئاتر.

بیشتر  کمتر

ج- یک جشن واقعی با ساز و آواز و رقص ، غذای فراوان و مطبوع، نوشیدنی ، همراهان دل زنده و با نشاط.

بیشتر  کمتر

د- ماندن در منزل و گوش دادن به موسیقی و یا خواندن کتاب.

بیشتر  کمتر

ه - یک جشن کوچک و خودمانی در منزل یکی از دوستان ، همراه با صرف شام و صحبت های گرم و صمیمانه.

بیشتر  کمتر

و- ماندن در منزل و تماشای برنامه ای خوب و جذاب از تلویزیون.

بیشتر  کمتر

6- کدام یک از جمله های زیر به احساسات شما درباره تصمیم گیری نزدیکتر است؟

الف- گاهی اوقات از پیامد تصمیم هایم نگران می شوم و به همین جهت تصمیم گیری را به آینده موکول می کنم.

ب- میل دارم در مورد تصمیم هایم فرصت تفکر داشته باشم اما وقتی که تصمیم گرفتم، نسبت به آن پایدار می مانم.



ج- سریع تصمیم می گیرم اما تصمیم هایم به طور کلی متعادل هستند.

د- اگر سریع تصمیم بگیرم ، تصمیم هایم غلط از آب در می آیند اما اگر تصمیم هایم را با دقت بررسی کنم، آنها درست از آب در می آیند.

ه - می توانم خیلی سریع تصمیم بگیرم اما گاهی آرزو می کنم اینگونه نبودم.

و- تصمیم گیری برایم دشوار است.

7- جمله ای را انتخاب کنید که به احساسات یا تجارب شما نزدیکتر است.

الف- هرگز با کسی دعوا نخواهم کرد مگر در دفاع از خود که در این صورت هم به شدت این کار را می کنم.

ب- ازاینکه انسانها به جان هم می افتند ، بیزارم.

ج- عمداً به دنبال دردسر نمی گردم اما بارها مجبور به خشونت و دعوا شده ام.

د- اغلب درگیر بگومگوهای شده ام که به راحتی می توانست به خشونت و زد و خرد منجر شود و گاهی نیز این چنین شده است.

ه - هرگز تحت هیچ شرایطی با فرد دیگر دست به یقه نخواهم شد.

8- جمله‌ای را انتخاب کنید که سطح فعالیت یا بهره وری شما را بیشتر منعکس می کند.

الف- تصور می‌کنم که در مقدار کاری که انجام می‌دهم در سطح متوسطی باشم.

ب- قادرم مداوم و پیوسته با راندمان یا بازده بالا انجام دهم که از هفته ای به هفته دیگر چندان تغییر نمی‌کند.

ج- بهره‌وری کاری من پایین است و اکثر کارها برایم دشوار هستند.

د- گاهی اوقات کارهای زیادی انجام می‌دهم (بهره‌وری بالا) و گاهی نیز این چنین نیستم (بهره‌وری پایین) اما بطور کلی در سطح متوسطی قرار می‌گیرم.

ه- اگر بخواهم می‌توانم کارهای فراوانی را انجام داده و به اتمام برسانم اما همیشه این احساس را ندارم.

9- در این پرسش باید سعی کنید خودتان را بر حسب آنچه که معتقدید دیگران درباره شما فکر می‌کنند، ارزیابی کنید. به طور کلی احتمالاً دیگران مرا اینگونه می‌بینند:

الف- گاهی اوقات هم نشینی خوب و گاهی هم بر حسب اختیار، هم نشینی نه چندان مناسب.

ب- بیش از اندازه سرزنده و اجتماعی، شاید هم حتی کمی فزون‌کار و متجاوز.

ج- بنا به دلایلی ملال‌انگیز و دلمرده.

د- سرزنده، دوستانه و خوش‌برخورد، همدمی بانشاط.

ه- از نظر سرزندگی و رفاقت تقریباً فردی متوسط.

و- دارای شخصیتی خشک و محدود.

10- اگر می توانستم " آنگونه که دیگران مرا می دیدند، ببینم"،

الف- از تصویر ذهنی آنها درباره خودم ، مأیوس می شدم.

ب- بیش از انتظار ، خشنود می شدم.

ج- موجب مسرت و شادمانی ام می شد.

د- به هراس می افتادم.

ه - از برخی جوانب شخصیتی ام که از آن بی خبر بودم ، متعجب می شدم.

و- از نقاط ضعف و کمبودهایم به هیچ وجه تعجب نمی کردم.

11- کدام یک از جمله های زیر درباره مغازه گردی و خرید اجناس به

احساسات شما نزدیکتر است؟

الف- حسابی ولخرجی می کنم ، پس پول برای چیست؟

ب- معمولاً هنگام خرید نابخردانه عمل می کنم واغلب چیزهایی می خرم که در واقع نیازی به آنها ندارم.

ج- معمولاً مسئولانه خرید می کنم و به طور کلی در حد توانم خرج می کنم.

د- خرید اجناس عمده و مهم برایم ناخوشایند است زیرا ممکن است سرم کلاه برود.

ه - از هرگونه خرید بیزارم.

12- با کدام یک از جمله های زیر موافق یا مخالف و یا اینکه درباره

آنها مطمئن نیستید؟

الف- دنیا مکان بهتری می شد اگر افراد مجبور بودند قبل از اجرای تصمیم های خود ، آنها را برای فرد دیگری توضیح دهند. موافق

مخالف  نامطمئن

ب- انسان موجود متجاوزی است اما در هر صورت باید خود را با انتظارات و نیازهای جامعه سازگار کند.

موافق  مخالف  نامطمئن

ج- کارت های اعتباری به طور کلی مضر هستند زیرا موجب می شوند افراد بیش از توان مالی خود خرج کنند.

موافق  مخالف  نامطمئن

د- نمی توان از طریق شور و مشورت به یک تصمیم قاطع دست یافت .

موافق  مخالف  نامطمئن

ه - افراد عصبی، مشکلاتشان را بزرگ جلوه می دهند.

موافق  مخالف  نامطمئن

و- تنوع، چاشنی و نمک زندگی است.

موافق  مخالف  نامطمئن

13- تصور کنید اگر مجبور به انجام یکی از کارهای زیر بودید، کدام

یک بیشتر و کدام یک کمتر شما را خوشحال می کرد؟

الف- فهرست بندی کتابهای یک کتابخانه بزرگ.

بیشتر  کمتر

ب- خزانه دار یک باشگاه ورزشی یا انجمن اجتماعی

. بیشتر  کمتر

ج- نقش اول یک نمایشنامه تئاتر.

بیشتر  کمتر

د- احیاء یکی از احزاب سیاسی محلی.

بیشتر  کمتر

ه- حل تعداد زیادی جدول.

بیشتر  کمتر

و- آشنایی کامل با آخرین پیشرفته‌ها در زمینه روانشناسی.

بیشتر  کمتر

14- بدون در نظر گرفتن هزینه و قیمت اتومبیل های زیر ، کدام یک

را بیشتر ترجیح می دهید و از کدام یک کمترخوشتان می آید؟

الف- رولزرویس بیشتر  کمتر

ب-فراری بیشتر  کمتر

ج- پورشه بیشتر  کمتر

د-گلف بیشتر  کمتر

ه-موستانگ بیشتر  کمتر

و-ب.ام.و بیشتر  کمتر

ز-کامارو بیشتر  کمتر

ح-مرسدس بنز بیشتر  کمتر

ت- جگوار بیشتر  کمتر

بیشتر  کمتر

ی- شورولت

ک- مطمئن نیستم.

15- نزدیک ترین دوست شما می خواهد از لیست اتومبیل های فوق یکی را که مناسب شخصیت شما تشخیص می دهد ، انتخاب کند ( در مورد هزینه آن اصلاً نگران نباشید )، فکر می کنید کدام یک را برای شما انتخاب کند؟

الف  ب  ج  د  ه  و  ز  ح  ت  ی  ک

16- آیا انتخاب شما با انتخاب دوستان یکی است؟

خیر

بلی

