

لوئیس ژاندا

آزمون‌های شخصیت

۲۲ تست برای شناختن مشکلات
شخصیتی و راه‌های مقابله با آنها



• دکتر محمد علی بشارت • محمد حبیب نژاد

عضو هیئت علمی دانشکاه تهران



آییز

Janda, Louis H.

جاندا، لوئیس، ۱۹۴۶ - م

آزمون‌های شخصیت: ۲۴ تست برای شناختن مشکلات/ تألیف لوئیس جاندا؛ ترجمه محمدعلی بشارت، محمد حبیب‌نژاد - تهران: آبیژ، ۱۳۸۴.

۲۱۸ ص.

ISBN: 964-8397-44-9

عنوان اصلی: The psychologist's book of personality tests, c2001.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. شخصیت - آزمونها. الف. بشارت، محمدعلی، مترجم. ب. حبیب‌نژاد، محمد، مترجم. ج.

۱۵۵/۲۸

BP ۶۹۸/۵/ج ۲۱۲

۱۳۸۴

م ۸۴-۷۵۲

کتابخانه ملی ایران

کتاب آزمون‌های شخصیت ۲۴ تست برای شناختن مشکلات شخصیتی و راه‌های مقابله با آنها

تألیف لوئیس جاندا

ترجمه دکتر محمدعلی بشارت - محمد حبیب‌نژاد

ناشر آبیژ

قطع رقعی

نوبت اول

تاریخ پاییز ۱۳۸۴

تیراژ ۱۵۰۰

صفحات ۲۲۴

شابک ۹۶۴-۸۳۹۷-۴۴-۹



آبیژ

مراکز پخش

کتابیران، خیابان شهید وحید نظری، بین خیابان فروردین و منیری جاوید (اردیبهشت).

پلاک ۲۶۲ تلفن: ۵-۶۶۴۸۳۵۲۴ - ۶۶۴۰۱۷۴۵

نوپردازان، خیابان لبافی‌نژاد، بین اردیبهشت و فروردین، پلاک ۲۰۶.

تلفن: ۶۶۴۹۲۲۰۹ - ۶۶۴۱۱۱۷۳

مقدمه مترجمان

«آزمون‌های شخصیت» در ۲۴ فصل تنظیم شده است. هر فصل یک تست شخصیتی را با دستورالعمل اجراء، روش نمره‌گذاری و تفسیر نتایج، به شیوه‌ای ساده در اختیار خواننده قرار می‌دهد. با اجرای دقیق هر آزمون می‌توانید به نقاط قوت و ضعف شخصیت خود پی ببرید و شخصیت خود را بهتر بشناسید. قسمت آخر هر فصل، ضمن معرفی کامل تست، راههای تقویت نقاط قوت و شیوه‌های مقابله با نقاط ضعف شخصیت و رفع موانع یک زندگی سالم، شاد و رضایت‌بخش را نشان می‌دهد. برای این که پاسخ شما به سؤال‌های آزمون تحت تأثیر توضیحات مربوط به تست قرار نگیرد و با واقعیت ویژگی‌های شخصیتی شما بیشتر مطابقت کند، توصیه می‌کنیم پیش از خواندن هر فصل ابتدا تست را در مورد خودتان اجراء کنید. برای قضاوت بهتر در مورد نتیجه آزمون، همواره به تذکرات و توضیحات روشن و جامع مؤلف که در «مقدمه» کتاب آمده است توجه داشته باشید. بنابراین، خواندن «مقدمه» مؤلف برای استفاده بهینه از تست‌های کتاب، ضروری است.

موضوع «اعتبار» آزمون‌های این کتاب برای جامعه ایرانی را نیز نباید از نظر دور داشت. البته، یافته‌های مترجم نخست در مورد اعتباریابی مقدماتی ۱۲ تست از ۲۴ آزمون این کتاب نشان می‌دهد که تغییرات لازم متناسب با جامعه ایرانی برای آزمون‌ها در کل کمتر از ۱۰ درصد خواهد بود. این یافته بدان معنی است که شما به عنوان یک ایرانی می‌توانید با بیش از ۹۰ درصد صحت از تست‌های این کتاب برای هدف‌های شخصی استفاده کنید.

کاربرد دیگر و البته بسیار مهمتر این کتاب، استفاده از آزمون‌های آن برای هدف‌های علمی (پژوهشی و بالینی) است. در این زمینه، موضوع اعتباریابی آزمون‌ها به عنوان پیش شرط علمی لازم برای استفاده از آنها، رسالتی است ناتمام که تکمیل آن مسئولیتی است بر عهده اساتید، محققان و دانشجویان مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری روانشناسی و حوزه‌های وابسته. علاقه‌مندان می‌توانند به منظور اطلاع از جدیدترین یافته‌های مربوط به اعتباریابی آزمون‌ها با مترجم نخست در گروه روانشناسی بالینی دانشگاه تهران تماس حاصل فرمایند. علاوه بر نتایج پژوهش‌های انجام شده، رهنمودهای لازم برای کاربردهای علمی آزمون‌ها، شامل موضوعات روش شناختی، روان‌سنجی و اصول اعتباریابی در اختیار شما قرار خواهد گرفت.

ترجمه این کتاب را به دو گروه تقدیم می‌کنیم؛ صاحبان دانش و تخصص روانشناسی و حوزه‌های وابسته، غیر روانشناسان اعم از سایر متخصصان و مردم عادی. رایه خدمات روانشناختی خودیابوری به بهبود وضع بهداشت و سلامت روانی؛ افزایش دانش روانشناختی و گسترش فرهنگ روانشناختی، مخصوصاً در زمینه مشکلات روانی و شخصیتی برای گروه دوم، آماده‌سازی و عرضه آزمون‌های جدید شخصیت؛ پیشنهاد اندیشه‌ها و طرح‌های نوین پژوهشی مرتبط با آزمون‌ها؛ فراهم‌سازی ابزار پژوهش‌های روانشناختی و توسعه خدمات بالینی و درمانی برای گروه اول از آرزوها و اهداف ما در ترجمه این کتاب بوده است. این اهداف و پیامدهای گسترده و اثربخش در کنار فقدان آزمون‌های معتبر و جدید شخصیتی مندرج در این اثر به زبان فارسی، ضرورت ترجمه کتاب را توجیه می‌کنند.

در «خاتمه» کتاب، روش «تبدیل دانش به عمل» توضیح داده شده است و پیرو آن «فهرست منابع» در ۲۴ شماره تنظیم گردیده که هر شماره به ترتیب مربوط به یک فصل از کتاب است.

دکتر محمدعلی بشارت

محمد حبیب‌نژاد

بهار ۱۳۸۴

مقدمه

روانشناسان بیشتر منفی‌نگر هستند زیرا به جای بررسی رفتارهای سالم و بهنجار افراد، زمان زیادی را صرف مطالعه مشکلات آنها می‌کنند. فکر می‌کنم دلیل موجه برای این امر وجود دارد. ضمن نوشتن این کتاب، اواخر سال ۱۹۹۹، رئیس کل بهداشتی گزارش داد که ۲۲ درصد افراد در هر سال ممکن است دچار اختلال روانی (نوعی ضعف در توانایی و عملکرد) شوند و ۵۰ درصد افراد، در طول عمر خود چنین اختلالی را تجربه می‌کنند.^۱ اختلال‌های روانی، طبق تعریف، آثاری عمیق دارند. این اختلال‌ها، انجام امور روزانه را مشکل، و گاهی اوقات غیر ممکن می‌سازند و بنیان روابط فرد با خانواده، دوستان و همکاران را تخریب می‌کنند. حتی اگر فرد مبتلا به چنین اختلالی بتواند ظاهری فریبده و عادی به دیگران نشان دهد، اضطراب، افسردگی یا تنهایی طاقت‌فرسایی را تحمل می‌کند. از نظر متخصصان سلامت روانی، نگران‌کننده‌ترین بخش گزارش این است که اکثریت افرادی که دچار اختلال روانی می‌شوند، علیرغم وجود درمان‌های مؤثر، هرگز تحت معالجه قرار نمی‌گیرند. البته آنها در رنج خود تنها نیستند؛ میلیون‌ها انسان روزانه برای رهایی از احساسات و عواطف دردناک تلاش می‌کنند. این کتاب را برای چنین افرادی که ممکن است شما هم یکی از آنها باشید، نوشته‌ام. امیدوارم این کتاب در فرآیند بازشناسی و غلبه بر موانع رسیدن به زندگی رضایت‌بخش‌تر و کارآمدتر برای شما مفید باشد.

چون ما روانشناسان بیش از جنبه‌های سالم زندگی به مشکلات مراجعان توجه می‌کنیم؛ در تعریف سازگاری و کنش‌وری به توافق نرسیده‌ایم. البته توانسته‌ایم در مورد مشکلاتی که مردم را از رسیدن به این حالت باز می‌دارند تا حد زیادی به اجماع برسیم. ما فهرستی کامل از واژه‌های علمی تحسین برانگیز برای نامگذاری این مشکلات داریم، اما به نظر من همه آنها مانع هستند؛ موانعی که مردم را از رسیدن به همه آنچه که می‌توانند از زندگی به دست آورند باز می‌دارند. آزمون‌های دو بخش اول این کتاب، به شما در شناسایی موانع خود کمک می‌کنند و برای برطرف کردن این موانع و رسیدن به زندگی کارآمدتر و رضایت‌بخش‌تر، ایده‌هایی در اختیار شما قرار می‌دهند.

آزمون‌های بخش اول، موانع شخصی، خصیصه‌هایی را می‌سنجد که بر عواطف و احساسات تأثیر می‌گذارند. مقیاس درجه‌بندی عزت نفس معرف چیزی است که به عقیده بسیاری سنگ بنای سازگاری است. تقریباً غیر ممکن است که فرد خودش را ضعیف ببیند و در عین حال عملکردی مؤثر داشته باشد و احساس خوشبختی کند. همان‌طور که از عنوان فصل دوم پیدا است، پرسش‌نامه اضطراب چهارسیستمی میزان اضطراب و استرس را

۱. این گزارش مربوط به کشور آمریکا است (م).

اندازه‌گیری می‌کند. با داشتن اضطراب مزمن، نه تنها لذت بردن از زندگی غیرممکن است، بلکه این احساسات مانع از آن می‌شوند که با تمام ظرفیت عمل کنیم. در فصل سوم، پرسش‌نامه افکار خودکار به سنجش افسردگی که سرماخوردگی روانشناسی لقب گرفته می‌پردازد. این آزمون بازگو کننده نظریه‌ای است که معتقد است افکار، یا به قول روانشناسان، شناخت‌ها، نقش اساسی در حالت‌های خلقی بازی می‌کنند. در فصل چهارم، مقیاس رفتار شخصی، باورهای ظریف و در عین حال حساس و سرنوشت‌سازی را که در مورد نیروهای کنترل کننده رفتارمان داریم، بررسی می‌کند. افرادی که در تغییر سرنوشت خود در زندگی، احساس ناتوانی می‌کنند، پیش‌گویی‌هایی می‌کنند که به ناچار درست از آب در می‌آید. مقیاس سنجش باورهای شخصی که در فصل پنجم ارائه شده است، باورهایی را که موجب تحریف دیدگاه ما نسبت به خود و جهان می‌شوند، بررسی می‌کند. برای داشتن یک زندگی رضایت‌بخش و مؤثر، باید جهان را همان‌طور که هست ببینیم. اگر بخواهیم به اهداف خود برسیم و هر چه را که دوست داریم به دست آوریم، باید در کوتاه مدت حاضر به فدا کردن برخی چیزها باشیم. مقیاس تکانش‌وری بازات، در فصل ششم، به شما نشان می‌دهد که دارای این ویژگی مهم هستید یا نه؛ مانعی که بسیاری از افراد آن را در نظر نمی‌گیرند مگر این که خود با آن مواجه شده باشند، تصور بدنی، یعنی احساسی که فرد نسبت به قیافه ظاهری خود دارد. پرسش‌نامه چند بعدی خودبدنی در فصل هفتم این احساسات را که می‌توانند تا حد زیادی دیدگاه و احساس ما را نسبت به خودمان تحت تأثیر قرار دهند، ارزیابی می‌کند. نهایتاً، مقیاس «نگرانی» در فصل هشتم این موضوع را بررسی می‌کند که نگرانی‌های مزمن و اغلب غیرضروری تا چه حد امور روزانه ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

آزمون‌های بخش دوم، موانعی را بررسی می‌کنند که در کیفیت روابط ما با دیگران، دخالت دارند. افراد شاد و فعال قادر به ایجاد ارتباط با دیگران هستند و در روابط خود با دوستان و آشنایان و حتی با غریبه‌ها رو راست و صادق هستند. مقیاس دوستی در فصل نهم ارائه می‌شود. جمله قدیمی «برای داشتن دوست، خود باید دوست باشید» از نظر علمی قابل قبول است. مقیاس خود آشکارسازی در فصل دهم جسارت و توانایی فرد را در ابزار احساسات خود به صورت بهنجار بررسی می‌کند؛ مهارتی که برای ایجاد روابط مؤثر و رضایت‌بخش ضروری است. مقیاس ترس از صمیمیت در فصل یازدهم، موانع برقراری ارتباط واقعی و هدف‌دار با دیگران را می‌سنجد. مقیاس روش زندگی در فصل دوازدهم، برای بررسی شخصیت نوع A ابداع شده است. این واژه معمولاً به بیماران مبتلا به انسداد شرایین قلب اطلاق می‌شود، ولی چنانچه خواهید دید، پیامدهای مهمی برای داشتن روابط نزدیک با دیگران دارد. عنوان آزمون فصل سیزدهم، یعنی مقیاس خشم چند بعدی کاملاً گویا است. گرچه ممکن است افراد عصبانی تشخیص ندهند که احساسات آنها مانعی برای

شکل دادن روابط مؤثر باشد، طغیان خشم آنها می‌تواند دیگران را از آنها دور سازد. توانایی ما در اعتماد به کسانی که با آنها روابط نزدیک داریم در احساس رضایت ما از آنها تأثیر قطعی دارد؛ این موضوع در فصل چهاردهم به وسیلهٔ مقیاس اعتماد بین شخصی اندازه‌گیری می‌شود. شاید یکی از رضایت‌بخش‌ترین لحظات ما زمانی باشد که یک رابطهٔ رمانتیک موفق داریم؛ مقیاس روابط رمانتیک در فصل پانزدهم به شما کمک می‌کند موانع خود را در این زمینه شناسایی کنید. نهایتاً در فصل شانزدهم، آزمون تجدیدنظر شدهٔ احساس گناه موشر، به شما کمک می‌کند تا موانع خودتان را در روابط جنسی خود که لذت‌بخش‌ترین تعامل انسانی است، مورد ارزیابی قرار دهید.

آزمون‌های بخش سوم، در جستجوی رشد شخصی، رویکردی متفاوت دارند: آنها نتیجه کار روانشناسانی را ارائه می‌دهند که به دنبال تفاوت میان افراد مؤثر و خوشبخت و افراد دارای مشکلات روانی‌اند. این آزمون‌ها شاخصی از نقاط قوت شما برایتان فراهم می‌سازند؛ یعنی ویژگی‌هایی که شما را در رسیدن به ظرفیت کامل یاری می‌کنند. مقیاس تنظیم خلق منفی، در فصل هفدهم، توانایی اقدام برای پایان بخشیدن احساسات نگران‌کننده را می‌سنجد؛ قابلیتی که هر کس می‌تواند با تمرین و ممارست کسب کند. مقیاس خود اثربخشی، در فصل هجدهم، ویژگی افرادی را بررسی می‌کند که بازخوردی قاطع دارند. این افراد معتقدند بر موانع موجود در راهشان غلبه می‌کنند. مقیاس سخت‌کوشی، در فصل نوزدهم، در اصل برای سنجش قدرت مقابله با استرس طراحی شده، در عین حال می‌تواند شاخصی برای سلامت روانی کلی باشد.

مقیاس شکوفایی در فصل بیستم توانایی فرد را در مثبت اندیشی و تحقق رشد شخصی هنگام بروز مشکلات، مورد بررسی قرار می‌دهد. مقیاس همدلی در فصل بیست و یکم، خصیصه‌ای را ارزیابی می‌کند که من فکر می‌کنم برای جامعه متمدن انسانی، ضروری است؛ توانایی درک احساسات دیگران. سه آزمون آخر گرچه بر حسب روش‌های دقیق علمی ابداع شده‌اند، دیدگاه‌های عمده‌تأ نظری را در مورد این که چه کسی از نظر روانی سالم و کارآمد محسوب می‌شود، مطرح می‌کنند. مقیاس حس فناپذیری نمادین در فصل بیست و دوم بیانگر باور بسیاری از روانشناسان است مبنی بر این که برای معنی بخشیدن به زندگی، پذیرفتن عمر محدود این جهانی ضروری است. مقیاس نودوستی را در فصل بیست و سوم آورده‌ام، زیرا معتقدم تمایل نشان دادن به تجارب جدید برای چالش‌انگیز و جذاب دیدن زندگی، ضروری است. آخرین آزمون این کتاب، در فصل بیست و چهارم، مقیاس تجربه‌های اوج می‌باشد. این آزمون توانایی تجربه لحظه‌های نادر شادی ناب را که تصور می‌شود از مشخصه‌های کارآمدترین افراد باشد اندازه می‌گیرد. امیدوارم هر کس که از مطالب این کتاب بهره‌مند می‌شود، چنین لحظه‌هایی را به وفور تجربه کند.

نکاتی دربارهٔ آزمون‌های خود - گزارش‌دهی

کلیه آزمون‌های این کتاب، آزمون‌های خود- گزارش‌دهی نامیده می‌شوند، زیرا به اطلاعاتی وابسته‌اند که خود فرد فراهم می‌کند. چنین آزمون‌هایی برای روانشناسان از این نظر مفید هستند که نشان می‌دهند فرد چگونه خود را با دیگران مقایسه می‌کند. اما از آنجا که این مقیاس‌ها آزمون‌های خود- گزارش‌دهی هستند، اطلاعات جدیدی از خودتان در اختیار شما نمی‌گذارند. از این رو، مثلاً نمرهٔ بالا در پرسش‌نامه افکار خودکار برای اطلاع شما از افسردگی ضرورت ندارد زیرا پیش‌تر می‌دانستید که افسرده هستید. هدف این کتاب، ارائه اطلاعات جدید شگفت‌انگیز در مورد خودتان نیست، بلکه کمک به درک بهتر مواعی است که شما را از رسیدن به زندگی مؤثرتر و رضایت‌بخش‌تر باز می‌دارند. هدف محققان روانشناسی از ساختن این آزمون‌ها نیز شناختن همین موانع و مشکلات است. تقریباً در همهٔ موارد، هنجارها براساس نمونه‌های دانشجویی به دست آمده‌اند نه بیماران. این بدان معنی است که مهم نیست نمره شما در هر یک از آزمون‌های این کتاب چقدر بالا یا پایین باشد، و درست نیست که فکر کنید دچار بیماری روانی هستید. بله، این امکان وجود دارد که دچار بیماری باشید، ولی تنها راه مطمئن شدن، مراجعه به یک متخصص بهداشت روانی است. این کتاب برای ارائه اطلاعات کافی جهت قضاوت در این مورد طراحی نشده است. ضمن مطالعهٔ این کتاب متوجه خواهید شد که برخی موارد آزمون‌های مختلف مستقیماً به موقعیت شما مربوط نمی‌شوند. از شما درباره روش تربیت فرزندان، روابط با خانواده یا احساسی که نسبت به همکاران دارید سؤالاتی پرسیده می‌شود؛ موقعیت‌هایی که هر کسی آنها را تجربه نکرده است. وقتی به یکی از این موارد بر می‌خورید که به زندگی شما مربوط نمی‌شود، خود را در آن وضعیت مجسم کنید و سعی کنید به آن سؤال پاسخ دهید. اگر با حدس و گمان به یک سؤال پاسخ دهید، نمرهٔ نهایی دقیق‌تر از آن خواهد بود که به آن سؤال جواب ندهید.

لطفاً این کتاب را آن طور که من خواسته‌ام به کار بگیرید. از آن به عنوان راهنمایی برای سازمان‌دهی افکار خود در مورد زندگی و موانع رسیدن به آنچه می‌خواهید، استفاده کنید. از آن به عنوان نقطه شروع برای ایجاد تغییراتی استفاده کنید که به شما در رسیدن به اهداف خود کمک کنند. حتی می‌توانید با همسر و یا دوست نزدیک خود آن را اجراء کنید تا شناخت بهتری از تعارض‌هایتان در روابط خود به دست آورید. اما به خاطر داشته باشید که این کتاب فقط نقطه‌ای برای شروع پرسیدن سؤال‌های مفید و جستجو برای یافتن پاسخ‌های مناسب است. امیدوارم از فرآیند خوداکتشافگری لذت ببرید و همان قدر برایتان مفید باشد که من خواسته‌ام.

نکاتی درباره نمره‌گذاری

در انتهای هر آزمون دستورالعمل نمره‌گذاری پاسخ‌ها ارائه شده است. دستورالعمل‌ها ساده و روشن هستند، اما مفهوم «نمره‌گذاری معکوس» ممکن است برای آنان که اولین بار آن را می‌شنوند گیج‌کننده باشد. فرض کنید در حال پاسخ‌گویی به یک آزمون برای سنجش سطح «برون‌گرایی» هستید و در دستورالعمل‌ها از شما خواسته شده است که با اعداد ۱ تا ۵ به سؤال‌ها پاسخ دهید؛ که ۱ معادل «هرگز»، ۲ «گاهی»، ۳ «به طور معمول»، ۴ «اغلب» و ۵ «همیشه» است. حال دو سؤال زیر را در نظر بگیرید:

۱- من مهمانی‌های شلوغ را دوست دارم.

۲- دوست دارم شب‌های جمعه در خانه بمانم و مطالعه کنم.

اگر شما یک فرد کاملاً برون‌گرا باشید، به سؤال اول پاسخ ۵ و به سؤال دوم پاسخ ۱ خواهید داد. اگر در این آزمون نمره بالا نشان دهنده برون‌گرایی بالا باشد باید نمره سؤال دوم را «معکوس» کنیم؛ به این معنی که جواب ۵ را به ۱، ۴ را به ۲، ۳ را به ۴ و ۱ را به ۵ تبدیل کنیم و ۳ بدون تغییر می‌ماند. بنابراین پس از معکوس کردن نمره سؤال دوم جمع نمره‌ها به حداکثر یعنی ۱۰ می‌رسد. در دستورالعمل‌های پایان هر آزمون سؤال‌هایی که باید نمره آنها معکوس شود، مشخص شده‌اند.

نکاتی درباره هنجارها

هنجارها ابزارهایی هستند که روانشناسان از آنها برای معنی کردن نمره‌های خام آزمون استفاده می‌کنند. برای روشن شدن مطلب، تصور کنید که پس از دادن امتحان SAT^۱، مشخص شود که توانسته‌اید به ۵۵ سؤال پاسخ صحیح بدهید. این نتیجه به تنهایی نمی‌تواند معلوم کند که آیا امتیاز خوبی کسب کرده‌اید یا نه. راهنمای آزمون برای فهم بهتر عملکردتان، تعداد سؤال‌هایی را که درست پاسخ داده‌اید به یک نمره هنجار شده تبدیل می‌کند. در امتحان SAT، نمره افراد، بین ۲۰۰ تا ۸۰۰ قرار می‌گیرد. این یک نمونه نمره هنجار شده است و نشان می‌دهد که عملکرد شما نسبت به دیگران چگونه بوده است.

یکی از ابتدایی‌ترین انواع نمره‌های هنجار شده که در این کتاب نیز به کار رفته نمره صدکی است. صدک‌ها رتبه نمره شما را در مقایسه با سایرین نشان می‌دهند. من برای آزمون‌های این کتاب از پنج رتبه صدکی استفاده می‌کنم: ۸۵، ۷۰، ۵۰، ۳۰، ۱۵. نمره صدک

۱. Scholastic Aptitude Test - آزمون استعداد تحصیلی برای سنجش مهارت‌های کلامی و استدلال ریاضی است که در آمریکا به منظور پذیرش در کالج انجام می‌شود (م).

۸۵ به این معنی است که نمره شما از نمره ۸۵ درصد افرادی که به عنوان نمونه هنجاری به این آزمون‌ها پاسخ داده‌اند، بالاتر بوده است. نمره صدک ۷۰ به این معنی است که نمره شما از نمره ۷۰ درصد این افراد بالاتر بوده است و به همین ترتیب. این پنج نقطه، معیاری برای مقایسه خودتان با سایرین هستند.

آخرین مفهوم آماری در این قسمت این است که در فرآیند ساختن یک مقیاس، برای تعیین هنجارهای آن، روانشناسان آزمون را در مورد گروهی از افراد اجراء می‌کنند. این گروه، نمونه هنجاری نامیده می‌شود و برای دانستن معنی نمره آزمون، شناختن ویژگی‌های نمونه لازم است. به عنوان مثال، معنی صدک ۸۵ در آزمون اضطرابی که نمونه هنجاری آن دانشجویان باشد با همین رتبه در آزمون اضطرابی که نمونه هنجاری آن بیماران بستری شده روانپزشکی باشد، کاملاً متفاوت است. در اولی شما در جمعیت بهنجار امتیاز بالا کسب کرده‌اید، در حالی که مورد دوم، سطح اضطراب شما مشکل بسیار جدی‌تری را نشان می‌دهد.

همواره به خاطر داشته باشید که کلیه هنجارهای مطرح شده در این کتاب بر اساس مردم عادی تعیین شده‌اند. نمونه هنجاری در اغلب موارد از دانشجویان بوده و در بعضی موارد از بزرگسالان عادی فاقد اختلال روانشناختی تشکیل یافته است. بنابراین، حتی اگر در یک آزمون نمره‌ای بالاتر از صدک ۸۵ کسب کردید، لزوماً به این معنی نیست که دارای اختلال روانی هستید. این رتبه صرفاً به این معنی است که میزان اضطراب شما از سطح متوسط بالاتر است. شما بهترین داور در مورد جدی بودن مشکل خودتان هستید. یک آزمون هر چند نگرش شما را در مورد وضعیت خودتان روشن می‌سازد، نمی‌تواند جایگزین احساس خودتان درباره وضعیت شما باشد. این آزمون‌ها را به عنوان راهنما برای ایجاد تغییر به کار برید، نه حرف آخر در مورد وضعیت روحی‌تان.

آماده برای شروع

با به خاطر داشتن همه این مطالب اکنون آماده‌اید که آزمون‌ها را شروع کنید. من آنها را مطابق سلیقه خودم مرتب کرده‌ام؛ اما شما با هر ترتیب که راحت‌تر هستید آنها را اجراء کنید. حتی ممکن است مایل باشید از آزمون‌های بخش سوم شروع کنید تا قبل از مواجهه با موانع، از نقاط قوت خودتان آگاه شوید. امیدوارم از فرآیند خودآزمایشگری بیش از همه لذت ببرید و اطلاعات این کتاب به شما کمک کنند زندگی مؤثرتر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشید.

موفق باشید!

فهرست مطالب

بخش ۱. موانع شخصی

فصل ۱. چه احساسی در مورد خودتان دارید؟.....	۳
مقیاس درجه‌بندی عزت نفس.....	۶
فصل ۲. چقدر مضطرب هستید؟.....	۱۱
پرسش‌نامه اضطراب چهار سیستمی.....	۱۶
فصل ۳. چقدر افسرده هستید؟.....	۲۱
پرسش‌نامه افکار خودکار.....	۲۳
فصل ۴. سرنوشت شما در دست کیست؟.....	۲۹
مقیاس رفتار شخصی.....	۳۲
فصل ۵. چقدر منطقی هستید؟.....	۳۷
مقیاس ارزیابی باورهای شخصی.....	۴۲
فصل ۶. چقدر تکانشی هستید؟.....	۴۷
مقیاس تکانشوری بارات.....	۵۰
فصل ۷. در مورد بدن خود چه احساسی دارید؟.....	۵۵
پرسش‌نامه چند بعدی روابط بدن - خود.....	۵۹
فصل ۸. چقدر احساس نگرانی می‌کنید؟.....	۶۵
مقیاس «نگرانی».....	۶۹

بخش ۲. موانع بین شخصی

فصل ۹. چقدر مهربان هستید؟.....	۷۵
مقیاس رفتار دوستانه.....	۷۹

فصل ۱۰. چقدر قاطع هستید؟ ۸۲
مقیاس خودآشکارسازی بزرگسال ۸۸

فصل ۱۱. تا چه حد قادر به ایجاد صمیمیت هستید؟ ۹۳
مقیاس ترس از صمیمیت ۹۶

فصل ۱۲. آیا فردی کنترل کننده هستید؟ ۱۰۱
مقیاس شیوه زندگی ۱۰۳

فصل ۱۳. آیا فردی عصبانی هستید؟ ۱۰۹
مقیاس خشم چند بعدی ۱۱۲

فصل ۱۴. چقدر قابل اعتماد هستید؟ ۱۱۷
مقیاس اعتماد بین شخصی ۱۲۱

فصل ۱۵. چقدر رمانتیک هستید؟ ۱۲۵
مقیاس رابطه رمانتیک ۱۲۸

فصل ۱۶. چقدر در مورد مسائل جنسی احساس گناه می‌کنید؟ ۱۳۳
مقیاس تجدید نظر شده احساس گناه موشر ۱۳۷

بخش ۳. در جستجوی رشد شخصی

فصل ۱۷. چقدر در تغییر خلق بد خود موفق هستید؟ ۱۴۵
مقیاس تنظیم خلق منفی ۱۴۷

فصل ۱۸. چقدر تأثیرگذار هستید؟ ۱۵۳
مقیاس خوداثربخشی ۱۵۵

فصل ۱۹. چقدر سخت‌کوش هستید؟ ۱۶۱
مقیاس سخت‌کوشی ۱۶۴

فصل ۲۰. چقدر در مقابله با رویدادهای آسیب‌زای زندگی موفق هستید؟ ۱۶۹
مقیاس شکوفایی ۱۷۱

فصل ۲۱. چقدر احساس همدلی می‌کنید؟ ۱۷۷
مقیاس همدلی ۱۸۰

فصل ۲۲. نسبت به مرگ چه احساسی دارید؟	۱۸۵
مقیاس حس فناپذیری نمادین	۱۸۷
فصل ۲۳. آیا تجربه‌های جدید را دوست دارید؟	۱۹۳
مقیاس نودوستی	۱۹۶
فصل ۲۴. آیا لحظه‌های شادی عمیق را تجربه می‌کنید؟	۲۰۱
مقیاس تجربه‌های اوج	۲۰۹
خاتمه - تبدیل دانش به عمل	۲۱۳
فهرست منابع	۲۱۷