
آزمون‌های روانشناسی شخصیت

۲۰ آزمون جهت تشخیص و غلبه
بر روی شما در راه یکی زندگی بهتر

نویسنده: ایوان جاندا

مترجمین: اسمعیل عبدالله‌زاده، مصطفی پاپی

ویراستار: فریبا گل‌موسی



- سرشناسه : جاناس لویس ج.، ۱۹۹۲ -
Jandak, Louis H
- عنوان و نام پدیدآور : آزمون‌های شخصیت: ۲۴ آزمون جهت تشخیص و غلبه بر موانع شما در راه پیش‌رفت زندگی بهتر / نویسنده لوئیس جانداک؛ مترجمین اسمعیل عبدالله‌زاده، مصطفی پای، ویراستار فریبا گل‌محمدی.
- مشخصات نشر : تهران: نشر علمی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۱۹۹ ص.
شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۴۰۴ - ۲۵۲ - ۲
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
پادداشت : عنوان اصلی: The psychologist's book of personality tests: 24 revealing tests to identify and overcome your personal barriers to a better life
- عنوان دیگر : آزمون‌های شخصیت: ۲۴ تست برای شناختن مشخصات شخصیت افراد و مقابله با آن‌ها.
- موضوع : آزمون‌های شخصیت.
شناسه افزوده : عبدالله‌زاده، اسمعیل، مترجم
شناسه افزوده : پای، مصطفی، مترجم.
شناسه افزوده : گل‌محمدی، فریبا، ویراستار.
رده‌بندی کنگره : BF۶۹۸/۵/ج۲۴۴ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۲۸
شماره کتابشناسی ملی : ۳۳۶۴۲۸۵



خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران شماره ۱۲۲۴

تلفن: ۶۶۴۶۰۶۷ - فکس: ۶۶۴۹۶۶۱۱

آزمون‌های روش‌شناسی شخصیت

۲۴ آزمون جهت تشخیص و غلبه

بر موانع شما در راه یک انسان بهتر

نویسنده: لویس جان

مترجمین: اسمعیل عبدالله زاده، سطفی پاپ

ویراستار: فریبا گل محمدی

چاپ اول: ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لینوگرافی: کوثر

چاپ: رامین

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۴-۳۵۲-۲

مرکز بخش: انتشارات علمی - خیابان انقلاب - مقابل دانشگاه تهران

شماره ۱۲۲۴ - تلفن: ۶۶۴۶۵۹۷۰ - ۶۶۴۶۳۰۷۲

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
نکاتی در مورد آزمونهای خودگزارشی.....	۱۳
نکاتی در مورد شیوه بارم بندی.....	۱۵
نکات درباره استانداردها.....	۱۶
فصل اول - در مورد خودتان چه احساسی دارید؟.....	۱۹
مقیاس اندازه گیری عزت نفس.....	۱۹
نکاتی در مورد مقیاس عزت نفس.....	۲۲
فصل دوم - چندین معیار دارید؟.....	۲۷
پرسشنامه چند وجهی اضطراب.....	۲۷
نکاتی در مورد پرسشنامه چهار وجهی اضطراب.....	۳۱
فصل سوم - چقدر افسرده اید؟.....	۳۵
پرسشنامه افکار غیر ارادی.....	۳۵
فصل چهارم - چه کسی سرنوشت شما را کنترل می کند؟.....	۴۱
پرسشنامه رفتار شخصی.....	۴۱
فصل پنجم - چقدر منطقی هستید؟.....	۴۷
زمینه یابی باورهای شخصی.....	۴۷
فصل ششم - چقدر شتابزده هستید؟.....	۵۱
مقیاس تکانش گری بارات.....	۵۱
فصل هفتم - در مورد بدن خود چه احساسی دارید؟.....	۶۳
پرسشنامه چند بعدی روابط بدن بخود.....	۶۳
فصل هشتم - چقدر نگرانید؟.....	۷۳
مقیاس چرا نگرانی.....	۷۳

۶.....آزمون‌های روانشناسی شخصیت

فصل نهم - تا چه حد دوستانه رفتار میکنید؟..... ۸۱

مقیاس رفاقت..... ۸۱

فصل دهم - چقدر جرأت دارید؟..... ۸۹

مقیاس خودبیانی بزرگسالان..... ۸۹

فصل یازدهم - چقدر توانایی صمیمی شدن دارید؟..... ۹۷

مقیاس ترس از صمیمیت..... ۹۷

فصل دهم - آیا فرد مهارگری هستید؟..... ۱۰۵

مقیاس شایستگی..... ۱۰۵

فصل سیزدهم - شما فردی عصبانی مزاج هستید؟..... ۱۱۱

پرسشنامه چرخشی..... ۱۱۱

فصل چهاردهم - سردرگس هستید؟..... ۱۱۹

مقیاس اعتماد ویژه میان افراد..... ۱۱۹

فصل پانزدهم - چقدر عاشق هستید؟..... ۱۲۷

مقیاس ارتباط عاشقانه..... ۱۲۷

فصل شانزدهم - چقدر درباره روابط جنسی احساس گناه می کنید؟..... ۱۳۳

پرسشنامه اصلاح شده‌ی گناه موشر..... ۱۳۳

بخش سوم - در جستجوی رشد شخصیتی..... ۱۴۱

فصل هفدهم - چقدر در تغییر حالات روحی بدخود مهارت دارید؟..... ۱۴۱

مقیاس کنترل حالات روحی منفی..... ۱۴۱

فصل هجدهم - چقدر فرد مؤثری هستید؟..... ۱۴۷

مقیاس کارایی شخصی..... ۱۴۷

فصل نوزدهم - چقدر پرمطاقت هستید؟..... ۱۵۳

مقیاس سرسختی..... ۱۵۳

فهرست مطالب ۷

فصل بیستم - چگونه با وقایع دلخراش زندگی کنار می آید؟ ۱۶۱

مقیاس شکوفایی ۱۶۱

فصل بیست و یکم - چقدر دلسوز هستید؟ ۱۶۷

مقیاس همدلی ۱۶۷

فصل بیست و دوم - نگرش شما در مورد پدیده مرگ چیست؟ ۱۷۵

مقیاس احساس نامیرایی نمادین ۱۷۵

فصل بیست و سوم - آیا تجربه های تازه را دوست دارید؟ ۱۸۱

مقیاس نوگویی ۱۸۱

فصل بیست و چهارم - آیا لحظات سرشار از خوشی را تجربه می کنید؟ ۱۸۷

مقیاس تجربه ی بیشتر ۱۸۷

سخن آخر - به کار بستن دست ها ۱۹۷

پیشگفتار

ما روانشناسان اساساً منفی‌گرا هستیم. ما بیشتر بر نقاط منفی مردم تمرکز می‌کنیم تا نقاط مثبت آنها، و من فکر می‌کنم برای این مسأله دلیل خوبی وجود داشته باشد. اواخر سال ۱۹۹۹ یعنی زمانی که این کتاب نوشته می‌شد رئیس کل بهداشتی دولت فدرال گزارشی ارائه داد که طبق آن انتظار می‌رفت: ۷۰٪ از ما در هر سال یک ناهنجاری روانی (نوعی اختلال در توانایی عملکرد شخصی) را تجربه کنیم و ۵۰٪ از ما می‌بایست انتظار چنین اختلالی را در خلال عمرمان داشته باشیم. ناهنجاری‌های روانی با توجه به ویژگیهای خاص خود تأثیر عمیق بر حسی می‌گذارند. چنین ناهنجاریهایی پرداختن به فعالیت‌های روزمره زندگی را دشوار و گاهی اوقات غیر ممکن می‌سازند و به تدریج اساس روابط ما را با خانواده، دوستان، همکاران تخریب می‌کنند. حتی کسانی که از چنین ناهنجاری‌هایی رنج می‌برند و برای منحرف کردن دیگران به داشتن وضعیتی هنجار تظاهر می‌کنند، موارد فساد، اضطراب و احساس تنهایی را تحمل می‌کنند.

ناراحت کننده ترین قسمت گزارشی رئیس کل بهداشتی برای متخصصان سلامت روان این است که اکثریت قابل توجهی از افراد مبتلا به ناهنجاری، علی‌رغم وجود درمانهای مؤثر هرگز تحت درمان قرار نمی‌گیرند. با اینکه ضرورتی برای عذاب کشیدن از تنهایی وجود ندارد میلیون‌ها نفر با احساسات دردناک خود زندگی می‌کنند و برای رفع این احساسات هرگز در حال کشمکش هستند. من این کتاب را برای چنین افرادی نوشته‌ام. امید است این کتاب در فرآیند تشخیص و غلبه بر موانع و همچنین آغاز یک زندگی منظم و رضایت بخش یاری‌گر شما باشد.

از آنجا که ما روانشناسان عیوب مراجعه‌کنندگان خود را بیشتر از محاسن آنها در گان‌ون توجه قرار می‌دهیم هنوز در چگونگی تعریف یک فرد کارآمد و کاملاً سازگار به اتفاق نظر نرسیده‌ایم. اما در مورد مشکلاتی که مانع از رسیدن افراد به این سطح می‌شود به مقدار قابل توجهی هم عقیده هستیم. ما

متخصصان سلامت روان دامنه واژگانی وسیع، مملو از کلمات علمی و تخصصی و ظاهراً تحسین برانگیزی داریم که به وسیله آنها این مشکلات را نامگذاری می‌کنیم. اما من مایلیم آنها را موانع بنامم، موانعی که دسترسی افراد به تمام آنچه که می‌توانند از زندگی خود بدست آورند را با مشکل مواجه می‌کند. آزمون‌هایی که در دو بخش اول کتاب آورده شده به شما کمک می‌کند که موانع تان را تشخیص داده، و برای رفع این موانع، نقطه نظرانی در اختیار تان می‌گذارد تا زندگی مؤثر و رضایت بخشی داشته باشید.

آزمون‌های بخش اول برای سنجش ویژگی‌هایی است که بر حالات و عملکرد ما اثر می‌گذرانند.

مقیاس‌های بخش عزت نفس بیانگر مبنایی است که بسیاری آن را به عنوان سنگ بنای موفقیت می‌شناسند. همانطور که از عنوان فصل اول پیداست، اگر نسبت به خود نگاه بیرون‌گرا داشته باشیم تقریباً غیر ممکن است که بتوانیم موفق و شادمان زندگی کنیم.

پرسشنامه چهار وجهی اضطراب "ایران" اضطراب و استرس "ما را اندازه گیری می‌کند. اگر بطور دائمی مضطرب باشیم نه تنها درک لذت زندگی غیر ممکن می‌شود بلکه هیچگاه نخواهیم توانست به اندازه تمام استعدادمان کارایی داشته باشیم. پرسشنامه افکار غیر اخلاقی در فصل سه "افسردگی" را مورد سنجش قرار می‌دهد. یعنی آنچه که در آسیب شناسی روانی "سرمخوردگی عمومی" نامگذاری شده است این آزمون نیز به رایجی را بیان می‌کند که طبق آن افکار یا به قول روانشناسان "ادراکات" مبتنی بر احساسی در حالات روحی ما ایفا می‌کنند اما خیلی وقت‌ها ظهور چنین احساساتی ضروری نیست.

پرسشنامه رفتار شخصی در فصل چهارم باورهای ظریف، اما اساسی ما را در مورد نیروهایی که رفتارمان را کنترل می‌کنند مورد سنجش قرار می‌دهد. افرادی که در تغییر هدف زندگی دچار درماندگی نسبی می‌شوند در تلاشند تا پیش گویی‌هایی قانع‌کننده‌ای را مطرح کنند.

زمینه یابی باورهای شخصی، ارائه شده در فصل پنجم، باورهایی را که باعث بدبینی ما نسبت به خود و جهان اطرافمان می‌گردد مورد تحلیل قرار می‌دهد. برای داشتن یک زندگی رضایت بخش می‌بایست جهان را همانگونه که هست ببینیم. اگر می‌خواهیم در زندگی به اهداف خود و به آنچه که خواهان آن هستیم برسیم باید بتوانیم در کوتاه مدت از خود فداکاری بسیار نشان دهیم. مقایسه آزمون عکس‌العملهای ناگهانی بارات در فصل ششم به شما این امکان می‌دهد تا دریابید که آیا دارای این ویژگی هستید یا خیر.

یکی از سرنوشت‌ها که صرفاً پس از تجربه مورد توجه افراد قرار می‌گیرد "تصور بدنی" یعنی احساسات ناشی از نگرش افراد در مورد ظاهر فیزیکی آنهاست. پرسشنامه بند ه بی روابط بدن - ذهن در فصل هفتم این قبیل احساسات که به میزان زیادی تحت تأثیر نحوه نگرش نسبت به ظاهر فیزیکی خود است را اندازه گیری می‌کند. ما در فصل هشتم مقیاس "میزان نگرانی" میزان تأثیر نگرانی‌های مزمن و "تأثیر نگرش" ضروری را بر عملکرد روزمره‌ی ما اندازه گیری می‌کند. آزمون‌های بیس دوم سوانی که در روابط بین فردی خلل ایجاد می‌کنند را مورد ارزیابی قرار می‌دهد افراد کارآمد و شاد از این توانایی برخوردارند که نه تنها با دوستان و اشخاص مورد علاقه بلکه با افراد غریبه و نا آشنا ارتباطی صریح و صادق برقرار کنند. مقیاس رضایت در فصل نهم ارائه شده است. این گفته قدیمی که برای داشتن یک دوست خوب شما هم باید دوست خوبی باشید (دوست آن باشد که گیرد دست دوست). شستوانه علمی دارد.

مقیاس "خود بیانی بزرگسالان" در فصل دهم جسارت و توانایی بیان احساسات درونی را به گونه ای قابل قبول توسط اجتماع و همچنین مقیاس برقراری روابط رضایت بخش و مؤثر را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. مقیاس نرس از صمیمیت" در فصل یازدهم موانع دستیابی به ارتباطی واقعی و معنی‌دار با دیگران را می‌سنجد مقیاس شیوه زندگی در فصل دوازدهم جهت ارزیابی شخصیت تیپ A طراحی شده است این اصطلاح معمولاً به مورد مبتلایان به بیماری‌های قلبی-عروقی نیز مرتبط میشوند، اما چنان که خواهید دید در مورد

ایجاد روابط نزدیک با دیگران نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. عنوان آزمون فصل سیزدهم "پرسشنامه چند بعدی خشم" است که خود گویای مطالب مندرج در این فصل میباشد. هر چند که یک فرد عصبانی ممکن است متوجه نباشد که با احساسات خود از شکل‌گیری روابط مؤثر جلوگیری میکند، اماطغان‌های روحی فرد می‌تواند موجب راندن دیگران شود. توانایی اعتماد کردن به کسانی که آنها روابط نزدیکی داریم تا حد زیادی به میزان رضایتمندی ما از آنها بستگی دارد. این توانایی بوسیله مقیاس "اعتماد ویژه میان افراد" در فصل چهاردهم ارزیابی می‌شود. شاید بالاترین میزان رضایتمندی در یک رابطه عاشقانه شاد و مونس وجود داشته باشد اما مقیاس "ارتباط عاشقانه" در فصل پانزدهم به شما راه می‌نماید. شما می‌کنید که اگر در این مسیر موانعی در پیش رو دارید آن را رفع کنید. این موانع در راه روابط جتسی شما، لذت بخش‌ترین نوع ارتباط انسانی - وجود دارد. پرسشنامه اصلاح شده گناه موثر در فصل شانزدهم به شما در تشخیص این موضوع کمک خواهد نمود.

آزمون‌های بخش سوم بر روش‌های علمی متمرکز می‌شود پژوهش‌های روانشناسان را مبنی بر اینکه چگونه بعضی افراد کارآمد و شاد را از دیگران متمایز می‌کند مورد بررسی قرار میدهد. این پژوهش‌ها به شما گوشزد می‌کنند که از نقاط قوت خود یعنی توانایی به فعالیت رساندن استعدادهای بالقوه ذهنتان آگاه باشید. در فصل هفدهم مقیاس "کنترل الت منفی" میزان توانایی در غلبه یافتن بر احساسات منفی را می‌سنجد. توانایی که با تمرین و ممارست بدست می‌آید. مقیاس "کارایی شخصی" توسعه شده در فصل هجدهم، خصوصیات کسانی را می‌سنجد که دارای خردی "خواب‌آلود" توانستن است" می‌باشند. این افراد معتقدند که موانع موجود بر سر راه روابط های خود را رفع کنند. مقیاس "سرسختی" که در فصل نوزدهم توسعه شده است در اصل به منظور سنجش توانایی غلبه بر استرس می‌باشد اما ممکن است شاخص مناسبی از سلامت روانی کلی نیز باشد.

در فصل بیستم، مقیاس "شکوفایی"، توانایی شخص در دریافت نکات مثبت و تجربه رشد شخصی هنگام مواجهه با ناملازمات را مورد ارزیابی قرار

می‌دهد. مقیاس همدلی در فصل بیست و یکم توانایی درک تجربیات عاطفی دیگران، که به نظر بنده مشخصه مورد نیاز یک جامعه مدرن است، را می‌سنجد.

سه آزمون پایانی اگرچه با استفاده از روشهای دقیق علمی طراحی شده‌اند، اما بطور تئوریک مفاهیمی را ارائه می‌دهند که منظور ما از یک فرد کاملاً کارا و از لحاظ روانی سالم را مشخص می‌کند. مقیاس احساس نامیرایی نمادین، سیر اعتقاد روانشناسان مبنی بر اینکه "اگر می‌خواهیم زندگیمان معنا پیدا کند، باید به خوددیت زمانی خود برای زندگی را بپذیریم"، مطالب فصل بیست و دوم را تشکیل می‌دهد. من همچنین مقیاس نوگرایی را در فصل بیست و سوم گنجانده‌ام، زیرا معتقدم تحسین و استقبال از فرصتهای جدید در مهیج ساختن زندگی و لذت بخش نمودن آن نقش اساسی دارد.

آزمون پایانی این کتاب، فصل بیست و چهارم، مقیاس "تجربه حداکثری" است. این مقیاس توانایی تجربه لحظات نادر و پر از شغف محض را، که از خصوصیات کارآمدترین افراد می‌باشد، مورد ارزیابی قرار می‌دهد. امیدوارم کسانی که از اطلاعات موجود در این کتاب بهره می‌برند، لحظات بسیاری از این نوع را تجربه کنند.

نکاتی در مورد آزمون‌های خودگزارشی

تمامی آزمونهای موجود در این کتاب خود گزارشی نامیده می‌شوند زیرا بر اساس اطلاعاتی طراحی شده‌اند که خود شما تمایل به ارائه آنها دارید. این آزمونها برای روانشناسان مفیدند چرا که از این طریق در می‌یابند که چه چیزی به یک فرد با دیگری مورد مقایسه قرار می‌گیرد. همچنین به دلیل خودگزارشی بودن آزمونها، احتمالاً شما به کشف جدیدی در مورد خود نخواهید رسید. به عنوان مثال اگر از پرسشنامه افکار غیر ارادی نمره بالایی بگیرید، احتمالاً پیش از آن به افسردگی خود واقف بوده‌اید و با انجام این آزمون به این نتیجه نرسیده‌اید. کتاب موجود قصد ندارد که اطلاعات جدید و تکان دهنده‌ای

درباره شما در اختیارتان قرار دهد، بلکه می‌خواهد به شما کمک کند تا موانعی را که بر سر راه حرکت شما به سوی یک زندگی رضایت بخش و کارآمد قرار دارند بشناسید و نسبت به آنها درک بهتری پیدا کنید.

همچنین لازم به ذکر است که تدوین آزمونهای این کتاب به منظور کمک به فهم موانع و مشکلات توسط پژوهشگران روانشناس طراحی شده است. رپا در همه موارد معیار دانشجویان بوده اند و آزمونها بر اساس وضعیت بیماران کلینیکی طراحی نشده است. این بدان معنی است که هر قدر هم رپا به یک رپا آزمون بالا یا پایین باشد، شما از لحاظ روانی بیمار تلقی نمی‌شوید. باید نوعی بیماری در شما قابل تشخیص باشد، ولی تنها راه مطمئن شدن بر این موضوع مشاوره با یک متخصص سلامت روان است. به عبارت ساده، این کتاب نمی‌تواند و نه قصد دارد اطلاعاتی در اختیار شما بگذارد که به این نتایج ختم شود.

ضمن خواندن این کتاب به می‌شوید که برخی از جملات در تعدادی از آزمونها مستقیماً به وضعیت شما مربوط نمی‌شوند. به عنوان مثال، از شما در مورد شیوه تربیت کردن فرزندتان، رابطه شما با خانواده‌تان، یا احساساتان در مورد همکاران، و حتی موقعیت‌هایی که ممکن است تجربه نکرده باشید، پرسیده می‌شود. هرگاه با یکی از این موارد که مربوط به زندگی شما وجود ندارد روبرو شدید، سعی کنید تصور کنید که در حال تجربه آن وضعیت هستید و با توجه به احساساتان به آن وضعیت پاسخ دهید. حتی اگر پاسخ شما کاملاً حدسی باشد، با جواب دادن به چنین موردی نمره نهایی شما به هیچ‌تر از حالتی خواهد بود که به آن مورد پاسخی نداده باشید. لطفاً از این کتاب با هدفی که من در نظر داشته‌ام استفاده کنید، یعنی به عنوان یک راهنمای سازماندهی افکارتان درباره زندگی، و آگاهی از موانعی که شما را از رسیدن به آنچه از زندگی و روابطتان می‌خواهید باز می‌دارند.

می‌توانید برای ایجاد تغییری که برای دستیابی به اهدافتان به شما کمک می‌کند از این کتاب به عنوان نقطه شروع استفاده کنید. حتی می‌توانید آن را به همراه همسر یا یکی از دوستان نزدیکتان مطالعه کنید تا در درک تنش‌هایی

که احتمالاً در روابطتان وجود دارد شما را یاری کند. ما همیشه خود را آنطور که دیگران می بینند نمی بینیم، اما به خاطر داشته باشید این کتاب تنها یک نقطه شروع برای پرسیدن سؤالات مرتبط و جستجوی پاسخ های مناسب است. امیدوارم از این فرآیند خودکاوی لذت ببرید و آن را همانطور که من می خواهم سودمند بیابید.

نکته‌ی در مورد شیوه بارم بندی

بعد از آموختن دستورالعملی برای شیوه بارم بندی جوابهایتان آمده است این دستورالعمل ها واضحند، اما نکته ای که ممکن است برای کسانی که اولین بار با آن روبرو می شوند کمی گیج کننده باشد مفهوم بارم بندی برعکس است. به عنوان مثال ممکن است بحال پاسخگویی به آزمونی باشید که میزان برون گرایی را می سنجد دستورالعمل این شما می خواهد که با یک مقیاس یک تا پنج جواب دهید بطوریکه یک به معنی "نه به هیچ وجه"، دو به معنی "بعضی اوقات"، سه به معنی "تقریباً همیشه"، چهار به معنی "اغلب اوقات" و پنج به معنی "همیشه" باشد حال دو مورد را تصور کنید.

۱- من عاشق مهمانی های پیر سرو شده هستم
۲- دوست دارم در خانه بماتم و شب قبل از صبح از پایان هفته مطالعه کنم.

اگر شما بسیار برون گرا باشید به احتمال زیاد به مورد اول (پنج) و به مورد دوم (یک) می دهید اگر برای نشان دادن درجه های بالا یا پایین برون گرایی نمرات بالا بخواهیم، باید مورد دوم را با بارم بندی بر عکس محاسبه کنیم. این بدان معنی است که جواب (پنج) به (یک)، جواب (چهار) به (دو) و جواب (دو) به (چهار) جواب (یک) به (پنج) تغییر پیدا می کنند و جواب (سه) همان (سه) باقی می ماند. بنابراین وقتی که ما جواب مورد دوم را بر عکس می کنیم شما حداکثر نمره یعنی نمره (ده) را می گیرید در دستورالعمل های بعد از هر دو آزمون مواردی که نیاز به بارم بندی بر عکس دارند بیان شده اند.

نکاتی درباره استانداردها

استانداردها ابزاری هستند که توسط روانشناسان بکار گرفته می‌شوند تا به نمرات خام آزمون‌ها معنا بخشند. برای روشن تر شدن موضوع بعد از آزمون استعداد تحصیلات عالی (سات) یا یک آزمون ورودی دانشگاه به شما گفته می‌شود که شما به پنجاه و پنج سوال پاسخ صحیح داده اید، با این حال شما می‌دانید که آیا این نمره خوب است یا نه؟ اینک باید دوباره برای ورود به دانشگاه برنامه‌ریزی کنید. طراح آزمون برای اینکه به شما کمک کند عملکردتان را بهتر ارزیابی کند تعداد سوالاتی را که به طور صحیح پاسخ داده اید به یک نمره استاندارد تبدیل می‌کند در مورد آزمون سات همانطور که می‌دانید نمره شما جایی بین ده تا هشتصد قرار می‌گیرد این یک شکل از نمره استاندارد است و به شما امکان می‌دهد که عملکرد خود را در مقایسه با دیگران بسنجید.

یکی از پایه‌ای‌ترین مرادفات استاندارد یعنی نوعی که من در این کتاب استفاده کرده‌ام صدک نامیده می‌شود. صدک‌ها رتبه نمره شما را در مقایسه با دیگر افراد نشان می‌دهند من از پنج صدک برای هر کدام از آزمونهای این کتاب استفاده کرده‌ام: ۸۵، ۷۰، ۵۰، ۳۰ و ۱۰.

یک نمره صدکی هشتاد و پنج بدین معنی است که شما از هشتاد و پنج درصد افراد موجود در نمونه‌های جاری که در شرکت کرده‌اند بالاتر است. نمره صدکی هفتاد اینک نمره شما از هفتاد درصد افرادی که در آزمون شرکت کرده‌اند بیشتر است و همین‌طور تا آخر. این پنج نمره جاری شما را آگاه می‌کند که جایگاهتان نسبت به دیگران چگونه است.

و اما آخرین مفهوم آماری که باید گفته شود نمونه‌های جاری است. در فرآیند طراحی یک آزمون روانشناسان آزمون مذکور را به گروهی از مردم می‌دهند تا بدینوسیله استانداردها پایه‌ریزی شوند، این گروه از مردم نمونه بدین‌جاری نامیده می‌شود. لازم است مطالبی را در مورد این نمونه بدانید تا معنای نمره آزمون خود را بهتر بفهمید. به عنوان مثال آوردن صدک هشتاد و

پنج دریک آزمون اضطراب که نمونه هنجاری آن دانشجویان عادی باشند با آزمونی که نمونه هنجاری آن بیماران روانی باشند بسیار متفاوت خواهد بود. در مورد اول شما در بالاترین سطح تعداد مذکور می باشید، در صورتیکه در مورد دوم سطح اضطراب شما نمایانگر مسأله بسیار جدی تری خواهد بود. مهم این است که بدانید تمام استانداردهای این کتاب بر اساس افراد عادی است، در بیش موارد نمونه هنجاری دانشجویان بوده اند و در بقیه آزمونها نمونه هنجاری شامل افراد بالغی است که فاقد هر گونه ناهنجاری روانی بوده اند. بنابراین اگر شما در یک آزمون نمره بالایی صدک هشتاد و پنج بدست بیاورید، وماً به این معنا نیست که شما از یک اختلال روانی رنج می‌برید. به عبارت ساده‌تر، فهمیدن این است که سطح اضطراب شما از سطح متوسط بالاتر است. بهترین داور برای تشخیص میزان جدی بودن مشکلاتان خود شما هستید و اگر چه دادن یک امتیاز به شما کمک می‌کند که در مورد وضعیت تان واضح‌تر بیندیشید ولی نمی‌تواند جایگزینی برای حس خودتان در مورد همان موقعیت باشد.

از این آزمون‌ها به عنوان راهنمایی برای تغییر و نه به عنوان کلام آخر درباره وضعیت روانی خودتان استفاده کنید.

وقت شروع است. با بخاطر داشتن همه این مطالب شما آماده انجام آزمون‌ها هستید. هر چند که چیدمان آزمونها بر اساس ذهنیت شخصی من صورت پذیرفته است، شما در انتخاب ترتیب آنها آزادید. حتی مهم‌تر از آنست که بخواهید از آزمونهای بخش سوم شروع کنید و قبل از اینکه به موانع پردازش دست بیاورید قوت خود را بشناسید.

اما مهم‌تر از همه امیدوارم که از این فرآیند خودکاوی لذت ببرید و بتوانید اطلاعاتی از این کتاب کسب کنید که به شما در رسیدن به یک زندگی کارآمدتر و رضایت بخش تر کمک نماید.

موفق باشید