



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

با نام خدا

## پرسشنامه سرشت و منش<sup>۱</sup>

ترجمه و انطباق: کاویانی<sup>۲</sup>، حق شناس<sup>۳</sup> (۱۳۷۸)

در این پرسشنامه شما جملاتی را خواهید دید که معمولاً مردم برای بیان نگرش‌ها، علائق و احساسات شخصی خود بکار می‌برند. هر جمله می‌تواند به صورت صحیح یا غلط پاسخ داده شود. جملات را بخوانید و گزینه‌ای را که به وضعیت شما نزدیک‌تر است انتخاب کنید و پاسخ خود را در پاسخنامه (روبروی شماره جمله مربوطه) با علامت X مشخص نمایید. لطفاً هر جمله را به دقت بخوانید اما وقت زیادی صرف تصمیم‌گیری بر سر پاسخ نکنید. هیچ جمله‌ای را بدون پاسخ نگذارید، حتی اگر درباره پاسخ مطمئن نیستید.

بیاد داشته باشید پاسخ‌ها بصورت صحیح یا غلط ارزیابی نمی‌شود و برای پاسخ دادن به جملات نیز احتیاج به تخصص خاصی نمی‌باشد. خود را صادقانه توصیف کنید و نظرات خود را با حداکثر صحت، بیان کنید.

۱ - غالباً چیزهای جدید را فقط به منظور سرگرمی و هیجان انتخاب می‌کنم، حتی اگر اکثر مردم فکر کنند که این کار وقت تلف کردن است.

۲ - معمولاً مطمئن هستم که همه امور درست پیش خواهد رفت، حتی در موقعیت‌هایی که باعث نگرانی اکثر مردم می‌شود.

۳ - غالباً احساس می‌کنم که قربانی شرایط هستم.

۴ - معمولاً می‌توانم دیگران را همان‌گونه که هستند، بپذیرم، حتی زمانی که با من خیلی فرق داشته باشند.

۵ - از گرفتن انتقام از کسانی که آزارم می‌دهند، لذت می‌برم.

---

1. Temperament and Character Inventory (Colonger, et al., 1992)

۲. حسین کاویانی؛ دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی، گروه روانپزشکی و روان‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران - بیمارستان روزبه - مرکز مطالعات شناخت و رفتار

۳. حسن حق شناس؛ دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، بخش روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز - بیمارستان حافظ

- ۶- اغلب احساس می‌کنم که هدف یا معنای چندانی در زندگی‌ام وجود ندارد.
- ۷- دوست دارم در پیدا کردن راه‌حل مشکلات کمک کنم تا دیگران در دسر کمتری داشته باشند.
- ۸- احتمالاً می‌توانم موفقیت بیشتر از آنچه که کسب کرده‌ام، بدست آورم، اما دلیلی نمی‌بینم بیش از نیاز گذران زندگی به خودم فشار آورم.
- ۹- غالباً در موقعیت‌های ناآشنا احساس عصبی بودن و نگرانی می‌کنم، حتی زمانی که دیگران احساس می‌کنند جای نگران شدن وجود ندارد.
- ۱۰- اغلب کارها را بر اساس احساسم در آن لحظه، انجام می‌دهم، بدون آن که فکر کنم که این امور را در گذشته چگونه انجام می‌دادم.
- ۱۱- معمولاً کارها را با روش‌هایی که خودم می‌پسندم، انجام می‌دهم تا این که تسلیم آرزوی دیگران بشوم.
- ۱۲- به طور کلی از افرادی که نظراتی متفاوت از من دارند، خوشم نمی‌آید.
- ۱۳- تقریباً هر کار قانونی را انجام می‌دهم تا این که ثروتمند و مشهور بشوم، حتی اگر این کار به بهای از دست دادن اعتماد خیلی از دوستان باشد.
- ۱۴- بیشتر از دیگران محافظه‌کار و محتاط هستم.
- ۱۵- دوست دارم درباره تجربه‌ها و احساس‌هایم به طور راحت و صریح با دوستانم گفتگو کنم، به جای آن که آن‌ها را در خودم نگهدارم.
- ۱۶- نسبت به اکثر افراد انرژی کمتری دارم و زودتر خسته می‌شوم.
- ۱۷- در انتخاب آنچه انجام می‌دهم، به ندرت احساس آزادی می‌کنم.
- ۱۸- غالباً احساس دیگران را به اندازه احساسات خودم مدنظر قرار می‌دهم.
- ۱۹- غالباً از ملاقات با غریبه‌ها پرهیز می‌کنم، زیرا به کسانی که نمی‌شناسم اعتماد نمی‌کنم.
- ۲۰- دوست دارم تا آن‌جا که می‌توانم دیگران را خوشحال کنم.
- ۲۱- اغلب دلم می‌خواهد شیک پوش‌تر از هر کس دیگری باشم.
- ۲۲- معمولاً آن‌چنان در کارم جدی هستم که دیرتر از دیگران دست از کار می‌کشم.
- ۲۳- اغلب منتظر کس دیگری هستم تا برای مشکلاتم راه‌حل پیدا کند.

- ۲۴ - غالباً آنقدر خرج می‌کنم تا پولی برایم نماند، یا بدهکار شوم.
- ۲۵ - اغلب در حالت آرامش جرقه‌هایی از بصیرت و بینش در ذهنم زده می‌شود.
- ۲۶ - من به این که آیا دیگران مرا دوست دارند و یا از کارهایم خوششان می‌آید، زیاد اهمیت نمی‌دهم.
- ۲۷ - معمولاً تلاش می‌کنم آن چیزی را که فقط خودم می‌خواهم، به دست آورم، زیرا در هر حال نمی‌شود همه را راضی کرد.
- ۲۸ - تحمل کسانی را که نظرات من را نمی‌پذیرند، ندارم.
- ۲۹ - گاهی اوقات آن‌چنان خود را متصل به طبیعت احساس می‌کنم که به نظرم می‌رسد همه چیزها، اجزاء تشکیل دهنده یک ارگانسم (موجود) زنده هستند.
- ۳۰ - وقتی که مجبورم با عده‌ای غریبه ملاقات کنم، بیشتر از دیگران دچار خجالت و شرم می‌شوم.
- ۳۱ - من احساساتی‌تر از اکثر مردم هستم.
- ۳۲ - انگار دارای "حس ششم" هستم که گاهی اوقات به من می‌گوید که چه چیزی می‌خواهد اتفاق بیفتد.
- ۳۳ - وقتی کسی به هر شکلی، من را اذیت کند، معمولاً تلاش می‌کنم تلافی کنم.
- ۳۴ - نظرات من تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل خارج از اختیار من است.
- ۳۵ - غالباً آرزو می‌کنم که قوی‌تر از دیگران باشم.
- ۳۶ - قبل از آن که تصمیمی بگیرم، دوست دارم زیاد فکر کنم.
- ۳۷ - سخت‌کوش‌تر از اکثر افراد هستم.
- ۳۸ - در موقعیت‌هایی که بیشتر افراد احساس خطر می‌کنند، معمولاً من آرام و خاطر جمع هستم.
- ۳۹ - فکر نمی‌کنم کمک به افراد ضعیفی که نمی‌توانند به خودشان کمک کنند، عاقلانه باشد.
- ۴۰ - چنانچه با دیگران برخورد خوبی نداشته باشم، خیالم راحت نیست، حتی اگر آن‌ها با من خوب رفتار نکرده باشم.
- ۴۱ - معمولاً دیگران درد دل خود را به من می‌گویند.
- ۴۲ - گاهی اوقات احساس کرده‌ام که بخشی از وجودی هستم که از نظر زمانی و مکان هیچ حد و

مرزی ندارد.

۲۳ - گاهی احساس می‌کنم که با دیگران یک پیوند معنوی دارم که نمی‌توان آن را در قالب کلمات

بیان کرد.

۴۴ - دوست دارم زمانی بیاید که مردم هر آنچه را می‌خواهند بدون محدودیت و منع قانونی انجام

دهند.

۴۵ - وقتی با گروهی از افراد غریبه ملاقات می‌کنم، احتمالاً می‌توانم آرام و خوش برخورد باشم، حتی

هنگامی که از قبل به من گفته باشند که آنها رابطه دوستانه نخواهند داشت.

۴۶ - معمولاً بیشتر از دیگران نگران هستم که شاید پیشامدهای بدی در آینده رخ دهد.

۴۷ - قبل از این که تصمیمی بگیرم، معمولاً درباره تمام جزئیات آن فکر می‌کنم.

۴۸ - غالباً دلم می‌خواهد قدرتی مافوق انسان داشته باشم تا بتوانم کارهایی خارق‌العاده انجام دهم.

۴۹ - دیگران مرا خیلی کنترل می‌کنند.

۵۰ - دوست دارم چیزی را که یاد گرفته‌ام با دیگران در میان بگذارم.

۵۱ - معمولاً می‌توانم دیگران را وادارم حرف مرا باور کنند، حتی زمانی که می‌دانم آن‌چه دارم می‌گویم،

اغراق و غیرواقعی است.

۵۲ - گاهی احساس کرده‌ام که زندگی من به وسیله یک نیروی معنوی که فراتر از انسان‌هاست، هدایت

می‌شود.

۵۳ - من به عنوان کسی معروفم که اهل عمل است و احساسی عمل نمی‌کند.

۵۴ - رحم و شفقت من موجب می‌شود که در امور خیریه (مثل کمک به کودکان بی سرپرست یا معلول)

شرکت کنم.

۵۵ - معمولاً بیشتر از دیگران به خودم فشار می‌آورم تا در حد توانم کارها را درست انجام دهم.

۵۶ - به دلیل اشتباهات زیادم، چندان از خود راضی نیستم.

۵۷ - نمی‌توانم راه‌حل‌های درازمدت برای مسائلم در نظر بگیرم، زیرا فرصت کافی وجود ندارد.

۵۸ - اغلب نمی‌توانم مسائل را حل کنم زیرا نمی‌دانم چه کنم.

۵۹ - ترجیح می‌دهم پول را خرج کنم تا این که آن را پس‌انداز کنم.

- ۶۰- معمولاً می‌توانم موضوعی را باز کرده و از زاویه جالب‌تر و بامزه‌تر آن را مطرح کنم یا با دیگران در آن مورد شوخی کنم.
- ۶۱- اگر شرمنده یا تحقیر شوم، به سرعت بر این احساس غلبه می‌کنم.
- ۶۲- خیلی سخت است که با تغییرهایی که در جریان عادی کارهایم پیش می‌آید خود را سازگار می‌کنم زیرا بیشتر عصبی، خسته یا نگران می‌شوم.
- ۶۳- قبل از آن که بخواهم روش‌های معمول انجام کارها را تغییر دهم، معمولاً باید دلایل عملی برای تغییر وجود داشته باشد.
- ۶۴- تقریباً همیشه آرام و بی‌دغدغه هستم. حتی زمانی که تقریباً همه در آن موقعیت می‌ترسند.
- ۶۵- برای من آوازاها و فیلم‌های سینمایی غمناک خیلی خسته‌کننده‌اند.
- ۶۶- شرایط غالباً مرا مجبور می‌کند تا کارهایی را برخلاف خواسته‌ام انجام دهم.
- ۶۷- زمانی که کسی به من آسیبی می‌رساند، من ترجیح می‌دهم به جای آن که انتقام بگیرم، مهربان باشم.
- ۶۸- غالباً آن‌چنان جذب کاری که انجام می‌دهم می‌شوم که گذشت زمان را فراموش می‌کنم، بی آن که زمان و مکان را حس کنم.
- ۶۹- فکر نمی‌کنم که زندگی‌ام حول یک هدف بسیار مشخص حرکت می‌کند.
- ۷۰- اغلب در موقعیت‌های ناآشنا احساس ناراحتی و نگرانی می‌کنم، حتی هنگامی که دیگران به هیچ وجه احساس خطر نمی‌کنند.
- ۷۱- غالباً بر اساس غرایز، حدس‌ها، یا حس قلبی عمل می‌کنم، بدون آن که درباره تمام جزئیات فکر کنم.
- ۷۲- اغلب دیگران فکر می‌کنند که من آدم بسیار مستقلی هستم، زیرا بر اساس خواسته‌های آن‌ها عمل نمی‌کنم.
- ۷۳- اغلب احساس قوی روحی و عاطفی با همه افراد دوروبرم دارم.
- ۷۴- معمولاً می‌کوشم تا "خودم را جای دیگران" بگذارم، طوری که می‌توانم آن‌ها را واقعاً درک کنم.
- ۷۵- اصولی مانند "انصاف" و "صداقت" نقش چندان زیادی در برخی از جنبه‌های زندگی من ندارند.
- ۷۶- در پس‌انداز کردن، من بهتر از بسیاری از مردم هستم.
- ۷۷- اغلب اصرار دارم که انجام کارها بر اساس ضابطه و نظم باشد، حتی در جایی که بیشتر افراد به آن

- اهمیت ندهند.
- ۷۸- من تقریباً در تمامی موقعیت‌های اجتماعی، از خودم کاملاً مطمئن هستم.
- ۷۹- دوستانم به سختی می‌توانند به احساساتم پی ببرند، زیرا من به ندرت درباره افکار شخصی‌ام با آنها صحبت می‌کنم.
- ۸۰- خوشم می‌آید تصور کنم که دشمنان در رنج و عذاب هستند.
- ۸۱- نسبت به اکثر مردم پراورزی‌تر هستم و دیرتر خسته می‌شوم.
- ۸۲- اغلب نگرانی باعث می‌شود کارم را متوقف کنم، حتی زمانی که دوستانم به من می‌گویند که کارها به خوبی پیش خواهد رفت.
- ۸۳- اغلب آرزو می‌کنم که قوی‌تر از افراد دیگر باشم.
- ۸۴- اعضای یک تیم به ندرت (هریک) به سهم عادلانه خود می‌رسند.
- ۸۵- هیچ‌گاه برای خوش‌آیند دیگران راهم را عوض نمی‌کنم.
- ۷۸- با غریبه‌های اصلاً احساس خجالت نمی‌کنم.
- ۸۷- بیشتر وقتم را صرف کارهایی می‌کنم که به ظاهر ضروری هستند اما واقعاً برایم مهم نیستند.
- ۸۸- فکر نمی‌کنم که اصول مذهبی یا اخلاقی درباره این که چه چیز درست یا غلط است بایستی تأثیر زیادی بر تصمیم‌گیری‌های اقتصادی داشته باشند.
- ۸۹- اغلب سعی می‌کنم که قضاوت‌های شخصی خودم را کنار بگذارم، تا بهتر بتوانم بفهمم که دیگران چه احساسی دارند.
- ۹۰- بسیاری از عادت‌های من، رسیدن به اهداف ارزشمند را مشکل می‌سازد.
- ۹۱- من تا کنون آن‌چه در توان داشته‌ام، برای پدید آوردن دنیایی دوستانه‌تر و جلوگیری از فقر و بی‌عدالتی بکار گرفته‌ام.
- ۹۲- ترجیح می‌دهم منتظر باشم تا کس دیگری برای انجام امور، سررشته کارها را بدست گیرد.
- ۹۳- معمولاً به نظرات دیگران احترام می‌گذارم.
- ۹۴- اعمال من قویاً بوسیله اهداف من جهت داده می‌شود.
- ۹۵- معمولاً بالا بردن امکان موفقیت دیگران، ساده‌لوحی است.

- ۹۶ - معمولاً ترجیح می دهم سرد و جدا از دیگران باشم.
- ۹۷ - نسبت به اکثر مردم، احتمال بیشتری دارد که هنگام دیدن یک فیلم غمگین شوم و اشکم سرازیر شود.
- ۹۸ - در مقایسه با دیگران، سریع تر از بیماری های جزئی یا فشارهای روحی خفیف راحت می شوم.
- ۹۹ - وقتی فکر می کنم که راه گریزی هست، قوانین و مقررات را زیر پا می گذارم.
- ۱۰۰ - من نیاز به تمرین بیشتر برای رشد عادات خوب دارم تا در موقعیت های وسوسه انگیز به خودم مطمئن باشم.
- ۱۰۱ - ای کاش مردم این قدر پرحرف نبودند.
- ۱۰۲ - با هر کسی باید با عزت و احترام رفتار کرد، حتی اگر شخص مهمی نباشد و یا آدم بدی باشد.
- ۱۰۳ - ترجیح می دهم که تصمیمات سریعی بگیرم تا بتوانم به کارهایی که باید انجام شود، برسم.
- ۱۰۴ - معمولاً با اعتماد به نفس و به آسانی، کارهایی را که بیشتر مردم خطرناک می دانند، انجام می دهم (مانند رانندگی کردن سریع در جاده خیس و یخ زده).
- ۱۰۵ - مشتاقم که راه های جدیدی را برای انجام کارها کشف کنم.
- ۱۰۶ - از پس انداز پول بیشتر از خرج کردن آن برای سرگرمی یا تفریحات هیجان انگیز، لذت می برم.
- من تجربه هایی داشته ام که احساس کرده ام با یک قدرت معنوی شگفت انگیز در تماس هستم.
- ۱۰۸ - لحظاتی با نشاط داشته ام، که در آن ناگهان یک احساس شفاف و عمیق "یکی بودن با تمام موجودات" به من دست داده است.
- ۱۰۹ - اکثر مردم با استعدادتر از من هستند.
- ۱۱۰ - اغلب احساس می کنم که بخشی از یک نیروی معنوی هستم که کل حیات وابسته به آن است.
- ۱۱۱ - حتی هنگامی که با دوستان هستم، ترجیح می دهم سفره دلم را باز نکنم.
- ۱۱۲ - فکر می کنم که رفتارهای عادی من با اصول و اهداف درازمدت من هماهنگ است.
- ۱۱۳ - اعتقاد دارم که کل حیات به یک نظم و قدرت معنوی وابسته است که بطور کامل آن را نمی توان توصیف نمود.
- ۱۱۴ - اغلب وقتی به چیزی معمولی نگاه می کنم، معمولاً عصبی می شوم و احساس نگرانی می کنم.
- ۱۱۵ - وقتی باید کاری نو و نا آشنا را انجام دهم، معمولاً عصبی می شوم و احساس نگرانی می کنم.



- ۱۱۶ - غالباً تا حد خستگی و ازپافتادن به خودم فشار می آورم و تلاش می کنم بیش از آنچه واقعاً در توانم هست، انجام دهم.
- ۱۱۷ - قدرت اراده من ضعیف است بطوری که نمی توانم در برابر وسوسه های بسیار قوی مقاومت کنم، حتی اگر بدانم عواقب بدی در انتظارم است.
- ۱۱۸ - از دیدن رنج دیگران بیزارم.
- ۱۱۹ - در موقع آشفتگی و ناراحتی معمولاً در کنار دوستان و آشنایان احساس بهتری دارم تا در عالم تنهایی.
- ۱۲۰ - دلم می خواست زیباتر از دیگران بودم.
- ۱۲۱ - عاشق شکفتن گل های بهاری هستم، همان طور که شیفته دیدن یک دوست قدیمی ام.
- ۱۲۲ - من معمولاً به موقعیت های دشوار به عنوان یک چالش (مبارزه) و یا فرصت نگاه می کنم.
- ۱۲۳ - کسانی که با من سروکار دارند، بایستی یاد بگیرند کارها را به روش من انجام دهند.
- ۱۲۴ - من معمولاً بیش از اکثر افراد اعتماد به نفس و انرژی دارم، حتی پس از فشارهای روحی و بیماری های خفیف.
- ۱۲۵ - وقتی همه چیز عادی است، معمولاً به دنبال چیزی می گردم که هیجان انگیز و تحریک کننده باشد.