

# شبکه آموزشی پژوهشی ایران - مادسیج



## پرسشنامه استاندارد تحقیق

شبکه آموزشی پژوهشی مادسیج Madsg.com



دانلود سریع پس از پرداخت (اتوماتیک)

پشتیبانی سریع و ۲۴ ساعته  
madsg.com@gmail.com

روایی و پایایی

تفسیر، کلید و تحلیل

مولفه و مدل پرسشنامه

تعاریف مفهومی و عملیاتی پرسشنامه

آموزش و راهنمایی وارد کردن پرسشنامه در spss

بسمه تعالی

# پرسشنامه سازگاری

اقتباس از کتاب

## Understanding Yourself

انتشارات

**SIGNET**



مترجم و تنظیم کننده: ضیاء الدین رضا خانی

مؤسسه تحقیقاتی علوم رفتاری سینا (روان تجهیز)

طراح و تولید کننده تجهیزات آزمایشگاهی روان شناسی و آزمون های روان شناختی

تهران - بزرگراه شهید باقری - بین رسات و فرجام - ضلع غربی بزرگراه - نیش گلستان یکم - شماره ۶۰

تلفن ۷۷۲۹۷۲۷۳ نمایر ۷۷۷۰۰۶۴۹ Site: [WWW.ravantajhiz.ir](http://WWW.ravantajhiz.ir)

آزمون یا تست عبارتست از وسیله ای که به طور علمی تهیه می شود. و برای اندازه گیری عینی استعدادها و تواناییهای فردی به کار می رود.

نقش اصلی هر آزمون روانی اساساً اندازه گیری تفاوت‌های فردی یا تفاوت‌هایی است که در فرد بخصوصی در مواقع مختلفی دیده می شود...

این امر که شرایط اجرای آزمون تا چه اندازه می تواند نتایج آن را تحت تأثیر قرار دهند، نکته ای است که باید مورد توجه خاص قرار گیرد. تحقیقات نشان می دهد که عوامل بی شمار ظریفی ممکن است نمره های آزمونهای توانایی و شخصیتی را تحت تأثیر قرار دهند. مثلاً اجرای آزمون توسط شخص آشنا یا فرد کم اطلاع، تفاوت معنی داری را در نتایج آزمونها به وجود می آورد.

صلاحیت و آمادگی های متعددی لازم است تا شخص بتواند به آزمایش های روان شناختی اقدام کند. کاربرد آزمونها، فنی است که تنها از طریق آموزش منظم و طولانی کسب می شود. انتقال این فن به افراد ذی صلاح را نیز فقط باید مراکز علمی بر عهده بگیرند.

آندره ری روان شناس سوئیسی، در مورد لزوم آموزش شغلی اجراکنندگان آزمونها چنین می نویسد: « همه مردم می توانند رادیوگرافی یاد بگیرند، زیرا رادیوگرافی نوعی فن عکاسی است. اما، برای تشریح، تفسیر و اخذ حداکثر نتیجه از عکس، وجود متخصصان باتجربه لازم خواهد بود. در مورد تشخیص به کمک آزمونهای روانی نیز همین گفته صادق است. اگرچه اجرای آزمونها، در صورت داشتن صلاحیت، خیلی آسان می شود. و هر چند تفسیر بعضی نتایج خاص هم بسیار آسان به نظر می رسد، پیچیدگی و دشواری تشخیص، در صورتی که بخواهیم سازمان ذهنی فرد را به طور عمیق تحلیل کنیم، همچنان به جای خود باقی خواهد بود.»

برای جلوگیری از استفاده های نابجا از آزمونهای روانی، تعیین برخی ضابطه های علمی در مورد آزمونها و تفسیر نتایج آن ضروری است. رعایت این شرط که آزمونها توسط افراد واجد صلاحیت به کار روند، نخستین قدم در زمینه جلوگیری از کاربردهای نابجای آزمونهای روان شناختی است. اینکه اجراکننده آزمون واجد چه شرایطی باشد، بستگی به نوع آزمون دارد. مثلاً کاربرد صحیح آزمونهای انفرادی هوشی و اغلب آزمونهای شخصیت مستلزم گذراندن کارگاههای آموزشی یا دوره های کارورزی زیر نظر متخصصان است. در حالی که در مورد آزمونهای پیشرفت تحصیلی یا مهارت شغلی داشتن اطلاعات عمومی در زمینه روان شناسی کافی است.

## پرسشنامه سازگاری

### چگونه با مشکلات کنار می آید؟

زندگی، جنگلی از مشکلات و آشفتگی هاست که بشر در همان ابتدای ورود به این جهان با آن مواجه می شود. شاید این امر ترسناک و پریشان کننده باشد اما رسم زمانه چنین است و در طول زندگی خویش باید پیاموزیم خود را با ناسازگاری ها و وقایع زندگی سازگار کنیم و رفتارمان را در تناسب با آنها همساز نماییم. خوشبختانه بدن و مغز ما انعطاف پذیرند، در واقع مکانیزم کاملی هستند که می توانند با پیچیدگی های زندگی مقابله کنند. اما تردیدی نیست بعضی ها بهتر از دیگران خود را با شرایط دشوار وفق می دهند و این پرسشنامه به همین منظور طراحی شده است تا شما میزان سازگاری خود را دریابید.

شما چگونه با مشکلات کنار می آید؟ اکثر موقعیتهایی که باید با آنها کنار بیاییم مستلزم سازگاری روانی هستند تا سازگاری جسمانی، هر چند که ممکن است در مواقعی نیز به هر دو نیازمند باشیم. اما موقعیت های تنش زایی که توان تحمل و سازگاری ما را به مبارزه می طلبند، همیشه از نوعی نیستند که "در یک چشم بر هم زدن تمام شوند". طبیعی است توان ما در سازگاری و کنار آمدن با مسائل، از روزی به روز دیگر تفاوت می کند و عواملی مانند یک بیماری سخت می تواند حتی بر تحمل و توانایی با کفایت ترین افراد نیز تأثیر بگذارد و توان آنان را در مقابله با مشکلات دیگر کاهش دهد. با در نظر گرفتن این گونه متغیرهای غیر قابل پیش بینی، می توان گفت اگر در این آزمون امتیاز خوبی بدست آورید، یکی از "سازگاران" این زندگی هستید - که برای شما خوش آیند است و برای وابستگان شما دو چندان مغتنم.

اکنون با صداقت به پرسش های زیر پاسخ دهید.

۱- تصور کنید، در صحنه یک تصادف وحشتناک و خونین اتومبیل حضور دارید که البته شما در این تصادف نقشی نداشته‌اید. اکنون عده‌ای پیرامون این صحنه جمع شده‌اند. کدام یک از جمله‌های زیر به نوع برخورد شما نزدیکتر است. (لطفاً سعی کنید کاملاً صادقانه پاسخ دهید).

الف - با احساسی از حالت تهوع و عدم توانایی در تحمل این خونریزی، بدون آنکه به صحنه تصادف نگاه کنید، خیلی سریع محل را ترک می‌کنید.

ب - در میان جمعیت به این طرف و آن طرف می‌روید و صحنه تصادف را با کنجکاوگی از نظر می‌گذرانید.

پ - با وجودی که هیچ‌گونه آموزش کمک‌های اولیه نمی‌دانید، بر خود مسلط می‌شوید و برای خارج کردن مجروحان از صحنه تصادف، هر کاری که از دستتان ساخته است، انجام می‌دهید.

ت - از آن‌جا که به فنون کمک‌های اولیه آشنا هستید و آموزش دیده‌اید، بلافاصله داوطلب می‌شوید و هر کاری از دستتان برآید انجام می‌دهید.

ث - بلافاصله پرس و جو می‌کنید آیا کسی آمبولانس، آتش‌نشانی و پلیس را در جریان امر قرار داده است یا نه و در صورت لزوم به آنها تلفن می‌کنید.

۲- در مواجهه با موقعیت‌های زیر تا چه حد ناراحت و منقلب می‌شوید: "خیلی زیاد"، "زیاد"، "کمی" یا "به هیچ وجه". میزان آشفتگی خود را مشخص نمایید.

الف - اسب وفادار شما که از مدت‌ها پیش او را خریداری کرده بودید، پس از عمری طولانی، چشم از جهان می‌بندد.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

ب - سه هفته مانده به مسافرتی که از مدت‌ها پیش برنامه‌ریزی کرده بودید باید تا سه ماه دیگر به تعویق بیفتد.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

پ - (خدای ناکرده) ناگهان یکی از والدین شما فوت می‌کند.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

ت - در یکی از کشورهای آفریقایی، بیماری واگیر و ناشیوع پیدا کرده است و هزاران نفر در حال مرگ هستند.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

ث - یک روز قبل از آنکه به همراه خانواده عازم مسافرت هوایی خارج از کشور شوید، سانحه هوایی عظیمی رخ می‌دهد

و صدها نفر جان می‌بازند.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

ج - یکی از کتابهای مورد علاقه خود را به دوستی قرض داده‌اید و چند هفته بعد او به اطلاعاتان می‌رساند که به خاطر بی‌احتیاطی آن را گم کرده است.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

چ - در حال رانندگی در ترافیک شلوغ شهر متوقف شده‌اید. هنوز یک ساعت دیگر تا مقصد خود فاصله دارید و هم اکنون نیز برای یک قرار ملاقات بسیار مهم تأخیر دارید.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

ح - یک شانه تخم مرغ از دستتان می‌افتد و همه تخم‌مرغ‌ها می‌شکنند.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

خ - می‌شنوید که قیمت بنزین به زودی ده درصد افزایش خواهد یافت.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

د - دولت، تصمیم خود را مبنی بر مجازات افرادی که از پرداخت مالیات فرار می‌کنند، اعلام می‌کند.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

۳- رئیس (یا رئیس همسرتان) را به همراه همسرش برای شام دعوت کرده‌اید. وی موافقت می‌کند و خواهش می‌کند تا

یکی از شرکای تجاری مهم و ثروتمند خود را نیز همراه بیاورد. روز قبل از مهمانی، متوجه می‌شوید تنها اتاقی که

می‌توانید مهمانی شام را در آن برگزار کنید از نظر تزئینات در وضعیت بسیار بدی قرار دارد. کدام یک از جمله‌های زیر

به راهی که در پیش می‌گیرید، نزدیکتر است؟

الف - به آقای رئیس تلفن می‌کنید و می‌گویید همه اعضای خانواده سرما خورده‌اند و بدین ترتیب مهمانی شام را

به تعویق می‌اندازید.

ب - تمام شب را بیدار می‌مانید و اتاق را روبراه می‌کنید و طبق برنامه مهمانی را برگزار می‌کنید.

پ - طبق برنامه مهمانی را برگزار می‌کنید و ضمن عذرخواهی می‌گویید قرار است همین روزها به تزئین منزل بپردازید.

ت - زشت‌ترین قسمت‌ها را می‌پوشانید، نور چراغ‌ها را کم می‌کنید و امیدوارید همه چیز به خوبی و خوشی بگذرد.

ث - در یکی از رستوران‌های خوب شهر، میز می‌کنید و مهمانی شام را در آنجا برگزار می‌کنید.

۴- پشت فرمان اتومبیل نشست‌اید و دوستان نیز همراه شماست که با اتومبیل دیگری به شدت تصادف می‌کنید. کدام یک

از کارهای زیر باید جزء اولین اقدامات شما باشد؟

الف - از اتومبیل پیاده شوید و ببینید سر نشینان اتومبیل دیگر در چه حالی هستند.

ب - کمربند ایمنی دوستان را باز کنید.

پ - برای چند لحظه کاملاً بی‌حرکت بمانید تا افکار خود را جمع و جور کنید.

ت - اتومبیل را خاموش کنید.

ث - بلافاصله به دور و بر خود نگاه کنید تا اگر اتومبیل دیگری به طرفتان می‌آید، آماده باشید.

۵- در مواجهه با موقعیت‌های زیر تا چه حد ناراحت و منقلب می‌شوید: "خیلی زیاد"، "زیاد"، "کمی" یا "به هیچ وجه".

میزان آشفتگی خود را مشخص نمایید.

الف - ساعاتی از نیمه‌شب گذشته است و به شدت احتیاج به استراحت دارید اما کودک همسایه یکسره گریه می‌کند.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

ب - می‌شنوید که کارکنان حمل و نقل به خاطر مسائل جزئی، اعتصاب سراسری بزرگی برپا خواهند کرد.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

پ - گربه دست‌آموز فرزندانتان زیر ماشین می‌رود و کشته می‌شود.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

ت - از بانک نامه‌ای دریافت می‌کنید و متوجه می‌شوید حساب بانکی شما خیلی بدتر از آن چیزی است که فکر می‌کردید.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

ث - تمام عکس‌هایی که در مسافرت گرفته بودید، سیاه شده‌اند زیرا فراموش کرده بودید در لنز را بردارید.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

ج - هزینه زیادی را صرف دکوراسیون منزل خود کرده‌اید و حالا که تمام شده است می‌بینید از آن خوشتان نمی‌آید.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

چ - آماده شده‌اید تا برنامه مورد علاقه خود را از تلویزیون تماشا کنید که ناگهان تلویزیون خراب می‌شود.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

ح - در خبرها می‌شنوید که مدرن‌ترین سفینه فضایی پس از پرتاب منفجر شده است و سه فضانورد آن کشته شده‌اند.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

خ - یکی از بستگانتان که در شهری دور زندگی می‌کند برای جشن تولد شما همه ساله چکی با رقم قابل توجهی هدیه می‌فرستاد و شما هم روی کادوی او حساب می‌کردید. اما امسال در کارت تبریکش نوشته است که اوضاع خراب است و در عوض مبلغ ناچیزی برایتان فرستاده است.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

د - یکی از فرزندان‌تان به علت تخلف از مقررات رانندگی توسط پلیس توقیف شده است.

خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

ع - همسایه شما که سالهاست در جوار شما زندگی می‌کنند، امسال برای اولین بار یک جشن سالگرد ازدواج ترتیب داده است. سر و صدای آنها تا پاسی از نیمه‌شب ادامه پیدا می‌کند. کدام یک از جمله‌های زیر به واکنش شما نزدیکتر است؟  
الف - به کلانتری زنگ می‌زنید و از سر و صدای آنها شکایت می‌کنید.

ب - زنگ خانه آنها را می‌زنید و مؤدبانه خواهش می‌کنید کمی ملاحظه کنند.

پ - سرتان را زیر لحاف می‌برید و با وجود سر و صدا سعی می‌کنید بخوابید.

ت - با عصبانیت زنگ خانه آنها را می‌زنید و می‌گویید اگر آرام نگیرند به کلانتری خبر خواهید داد.

ث - لباس‌تان را عوض می‌کنید، به در خانه آنها می‌روید و خواهش می‌کنید اگر ممکن است شما هم در جشن آنها شرکت کنید.

ج - تصمیم می‌گیرید در اولین فرصت ممکن، یک جشن پر سر و صدا به تلافی آنها برپا کنید.

۷- استریوی جدید و گران‌قیمت شما که تازه آن را خریداری کرده‌اید، کیفیت مطلوبی نشان نمی‌دهد و برایتان جز درد سر

چیزی به ارمغان نمی‌آورد. کدام یک از اقدامات زیر به روشی که در پیش خواهید گرفت نزدیکتر است؟

الف - نامه‌ای خشم‌آلود و نیش‌دار به سازندگان آن می‌نویسید و از کیفیت پایین محصولاتشان به شدت انتقاد می‌کنید.



ب - آن را به فروشگاه‌ای که از آن خرید کرده بودید، برمی‌گردانید و تقاضا می‌کنید پولتان را پس بدهند.

پ - مصمم می‌شوید خودتان آن را تعمیر کنید.

ت - در واقع جز شکایت نزد خود و دیگران، کار دیگری انجام نمی‌دهید.

ث - استریوی خود را با نوع دیگری تعویض می‌کنید و مابه‌التفاوت آن را در جیب می‌گذارید.

ج - نامه‌ای مؤدبانه به تولیدکنندگان آن می‌نویسید و اضافه می‌کنید برای پولی که پرداخت کردید، انتظار داشتید کالای

بهتری دریافت کنید.

۸- در کمال صداقت به هر یک از جمله‌های زیر پاسخ دهید:

الف - آیا تاکنون در یک مشاجره، کنترل خود را از دست داده‌اید؟

□ آری □ خیر

ب - آیا "مسئله" یا وضعیت خانوادگی خاصی در زندگیتان وجود دارد که فکرش شما را به وحشت می‌اندازد؟

□ آری □ خیر

پ - اگر کسی بخواهد از شما پول قرض کند، آیا می‌توانید بدون شرمساری از اینکه نمی‌توانید به او قرض بدهید از وی

عذر بخواهید؟

□ آری □ خیر

ت - آیا از پیروزی "جناح مقابل" در انتخابات خشمگین می‌شوید؟

□ آری □ خیر

ث - اگر در یک بازی ورزشی شکست بخورید، آیا نسبت به موضوع زود رنج و حساس می‌شوید؟

□ آری □ خیر

ج - آیا اعتقاد دارید بعضی‌ها "خوش‌شانس" به دنیا می‌آیند؟

□ آری □ خیر

چ - آیا گاهی اوقات از روزی که در پیش دارید به این علت که ممکن است مشکلاتی همراه داشته باشد، وحشت می‌کنید؟

□ آری □ خیر

ح - آیا تصمیم‌گیری در مورد مسائل مادی مانند صورتحساب‌ها، مالیات، بدهی‌ها و از این قبیل، شما را افسرده می‌کند؟

آری  خیر

خ - وقتی روش معمول شما در انجام کارها باید تغییر کند، آیا در اجرای آنها دچار مشکل می‌شوید؟

آری  خیر

د - آیا وقت‌شناس هستید؟

آری  خیر

### امتیازات

۱- الف) ۱ (ب) ۱ (پ) ۲ (ت) ۰ (ث)

۲	خیلی زیاد	زیاد	کمی	به هیچ وجه
الف	۲	۰	۰	۲
ب	۱	۱	۰	۰
پ	۰	۰	۱	۲
ت	۰	۰	۰	۰
ث	۲	۱	۰	۰
ج	۲	۱	۰	۰
چ	۲	۰	۰	۱
ح	۲	۱	۰	۰
خ	۲	۱	۰	۰
د	۰	۰	۰	۰

۳- الف) ۲ (ب) ۲ (پ) ۰ (ت) ۰ (ث) ۱

۴- الف) ۲ (ب) ۲ (پ) ۰ (ت) ۰ (ث) ۲

۵	خیلی زیاد	زیاد	کمی	به هیچ وجه
الف	۲	۱	۰	۰
ب	۰	۰	۰	۰
پ	۲	۰	۰	۱
ت	۲	۰	۰	۱

ادامه ۵	خیلی زیاد	زیاد	کمی	به هیچ وجه
ث	۲	۱	۰	۰
ج	۱	۰	۰	۱
چ	۲	۱	۰	۰
ح	۰	۰	۰	۰
خ	۲	۱	۰	۰
د	۰	۰	۱	۲

۶- الف (۲) (ب) ۰ (پ) ۲ (ت) ۲ (ث) ۰ (ج) ۲

۷- الف (۲) (ب) ۰ (پ) ۱ (ت) ۲ (ث) ۲ (ج) ۰

۸	آری	خیر
الف	۲	۰
ب	۲	۰
پ	۰	۱
ت	۰	۰
ث	۱	۰
ج	۲	۰
چ	۱	۰
ح	۱	۰
خ	۱	۰
د	۰	۱

## تحلیل

تمام پرسش‌هایی که به آن پاسخ دادید مربوط به موقعیت‌هایی می‌شوند که در زندگی افراد پیش می‌آیند و دیر یا زود باید به بهترین نحو با آنها کنار بیایید. تقریباً در همه موارد، موضوع به گونه‌ای است که حتی یک فرد عادی نیز در مواجهه با آنها تا حدودی تحت تأثیر قرار می‌گیرد اما عامل مهم، میزان این تأثیرپذیری است. در واقع ناتوانی در کنار آمدن با مسائل زندگی به معنی عدم توانایی در واکنش منطقی است که از یک سو به واکنش افراطی منجر می‌شود و در دیگر سو به انفعال و عدم تحرک. اگر مشکلاتی که در اطراف شما وجود دارند و درد و رنجی که گریبان‌گیر دیگران است، هیچ‌گونه تأثیری در شما نمی‌گذارد، در این صورت در واقع با دنیای پیرامونتان کنار نمی‌آیید بلکه آن را انکار می‌کنید.

اکثر کسانی که این پرسشنامه را تکمیل می‌کنند، بیشترین امتیاز را از سؤال شماره ۸ بدست می‌آورند (هر چه امتیاز شما کمتر باشد، بهتر می‌توانید با مسائل کنار بیایید) و هر چه امتیاز شما در بخش‌های ابتدایی این پرسشنامه بیشتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که با بحران‌های زندگی به شکل مطلوبی کنار نمی‌آیید.

۵- ۰) باور کردنش دشوار است. اگر امتیاز آزمودنی به واقع در این حد است و با صداقت به سؤال‌ها پاسخ داده است، در این صورت حقیقتاً فردی با کفایت و سازگار می‌باشد. البته این امکان وجود دارد که با یک بحران واقعی در زندگی خود روبرو نشده است که در این صورت، امتیاز آزمودنی بیانگر رفتاری است که فکر می‌کند احتمالاً در مواقع دشوار از خود نشان خواهد داد و نه آنچه که در واقع صورت خواهد گرفت. در هر حال این امتیاز نشانگر آن است که آزمودنی در مواجهه با اکثر مشکلاتش ثابت قدم و استوار می‌باشد.

۱۰- ۶) آزمودنی با مشکلات زندگی به نحو مطلوبی کنار می‌آید و با هر مشکل به اقتضای آن برخورد می‌کند و هرگز اجازه نمی‌دهد مشکلی بر وی غلبه کند. اگر امتیاز آزمودنی به واقع در همین حد است و در طول زندگی خود حداقل با یک بحران واقعی روبرو شده است، در این صورت باید به وی تبریک گفت. به احتمال قوی آزمودنی بیشتر امتیازات خود را از ده سؤال آخر بدست آورده است.

(۱۱-۱۵)

به طور کلی آزمودنی به خوبی با مشکلات کنار می‌آید اما برخی مسائل بر وی غلبه می‌کند و بخش‌های مشخصی در زندگی او وجود دارند که احساس می‌کند شاید نتواند در صورت بروز بحران با آن مقابله کند. ممکن است حداقل یک بحران جدی را در زندگی خود پشت سر گذاشته باشد و همان مسئله آزارش می‌دهد. اما نه بار از ده بار موفق خواهد شد و به خوبی هم از پس مشکلات بر خواهد آمد.

(۱۶-۲۵)

این امتیاز نسبتاً بالا نشانگر آن است که بحران‌های زندگی در آزمودنی تأثیر می‌گذارند و گاهی اوقات نیز تأثیر آن شدید است. احتمالاً به اندازه کافی اعتماد به نفس ندارد و شاید هم ظرفیت خود را برای کنار آمدن با مسائل دست کم می‌گیرد و وقتی مشکلات بر وی هجوم می‌آورند به جای پایداری و ایستادگی، تسلیم می‌گردد. آزمودنی باید به گذشته‌ها برگردد و موفقیت‌ها و دستاوردهای واقعی خود را مرور کند، احتمالاً از تواناییهای خود به هنگامی که واقعاً تلاش کرده، حیرت می‌کند.

(۲۶-۳۵)

زندگی برای آزمودنی سخت می‌گذرد و مواقع بسیاری هستند که آشکارا بر وی غلبه می‌کنند و از رویارویی با آنها ناتوان نشان می‌دهد. شاید توضیح احتمالی برای چنین امتیازی این باشد که به راحتی منقلب می‌شود و وقتی بحرانی روی می‌دهد، صرفاً نمی‌تواند "خونسردی خود را حفظ کند". جای تأسف است اما هستند افرادی که هیجانانگیزان به این شکل بر آنان چیره می‌شود و آنان را در کام امواج خود فرو می‌برد. این مطلب اغلب از ویژگی‌های جوانی است و یا گاه در مواقعی بروز می‌کند که فرد در اثر فاجعه‌ای عظیم مانند مرگ بستگان یا دوستان نزدیک، احساس شکست و له شدن می‌کند. در چنین مواقعی عمدتاً بهبودی حاصل می‌شود و به موقع خود، فرد دل شکسته نیز اعتماد بنفوس از دست رفته‌اش را باز می‌یابد و ظرفیت کنار آمدن با مشکلات زندگی را در خود پیدا می‌کند.

بیش از ۳۵) اگر آزمودنی سؤالها را به درستی درک کرده و با صداقت پاسخ داده باشد (با دقت و دوباره آنها را مرور کند) در این صورت بدون تردید فردی می باشد که تحمل بحران های زندگی برایش بسیار دشوار است. اگر چنین است، آزمودنی ابتدا باید با دوستی قابل اطمینان، مشکلاتش را در میان بگذارد و به ویژه اگر احساسات عدم کفایت و ناپسندگی به یک باره موجب ناراحتی و آزردهی وی شده است، بد نیست با پزشک خانوادگی خود مشورت کند، او می تواند به آزمودنی کمک کند و تجدید اطمینان دهد.

## پاسخنامهٔ آزمون سازگاری

- ۱- الف -  ب -  پ -  ت -  ث -
- ۲- الف -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- ب -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- پ -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- ت -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- ث -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- ج -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- چ -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- ح -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- خ -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- د -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- ۳- الف -  ب -  پ -  ت -  ث -
- ۴- الف -  ب -  پ -  ت -  ث -
- ۵- الف -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- ب -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- پ -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- ت -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- ث -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- ج -  خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه



- چ - خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- ح - خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- خ - خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه
- د - خیلی زیاد  زیاد  کمی  به هیچ وجه

- ع- الف -  ب -  پ -  ت -  ث -  ج -
- ۷- الف -  ب -  پ -  ت -  ث -  ج -

- ۸- الف -  آری  خیر
- ب -  آری  خیر
- پ -  آری  خیر
- ت -  آری  خیر
- ث -  آری  خیر
- ج -  آری  خیر
- چ -  آری  خیر
- ح -  آری  خیر
- خ -  آری  خیر
- د -  آری  خیر