



مریم ملی

**پرونده**

خود را تا چقدر می شناسی؟ می خواهی بدانی افسرده هستی یا شاد؟ درون گرایی، یا برون گرا؟ بهترین موقعیت شغلی، متناسب با روحیات کدام است؟ اسم احساسات به شخص مقابل، عشق است یا نه؟ این ها سوالات وسوسه انگیزی است که خیلی وقت ها در وبسایت های مختلف وشبکه های اجتماعی مجازی، از ما پرسیده می شود. تبلیغاتی که ما را به سمت انجام تست های روان شناسی مختلف، سوق می دهد. اما سوال این جاست که وقتی در خانه نشسته اید و چند پرسش نامه اینترنتی را بر می کنید، واقعا می توانید به نتایج آن اعتماد کنید و بر اساس آن، زندگی تان را برنامه ریزی و مدیریت کنید یا دست به انتخاب های مهمی برای آینده تان بزنید؟ دست یافتن به اطلاعاتی در باره خودمان یا پاسخ دادن به چندتست یا دیدن یک تصویر خاص در یک عکس، بسیار جذاب است اما باید دید که آیا همه این تست ها وروش هایی که با عنوان خودشناسی یا آزمون های روان شناختی در فضای مجازی دست به دست می شود، اعتبار علمی دارد یا نه. شکی نیست که یک تست روان شناسی استاندارد، می تواند در شناخت توانایی ها و ویژگی های شخصیستی بسیار مفید و کارآمد باشد؛ در حدی که یکی از تخصص های رشته روان شناسی به همین مسئله اختصاص دارد؛ مجموعه شیوه هایی که به روان شناس کمک می کند تا پدیده های روانی انسان را از حالت کیفی به حالت کمی یا عددی در بیاورد و در اصطلاح روان سنجی (Psychometrics) نامیده می شود. منتها همه چیز بستگی به استاندارد د بودن تست و دانش کسی که قرار است آن را تحلیل کند دارد. پرونده امروز زندگی سلام، در کنار آشنایی با نحوه کار و نقش روان سنج در فرایند شناخت خود، به مرور معروف ترین تست های روان شناسی و عیار سنجی تست های در دسترس این روز ها اختصاص دارد.

این مطلب در شماره ۱۹۸۹۴ از مجله زندگی سلام به چاپ رسیده است.

## آشنایی با چند آزمون خودشناسی جالب و معتبر

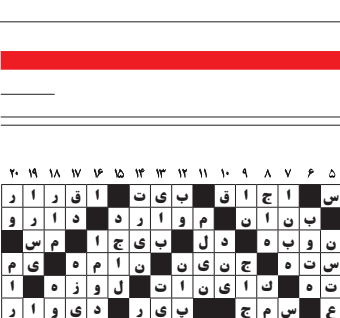
حتما برای تان این سوال پیش آمده که اگر به شکل جدی به دنبال خودشناسی باشیم، از بین همه پرسش نامه و آزمون های روان شناسی عجیب و پر شماری که این روز ها در دسترس است، کدام صریح تر و شفاف تر و معتبر تر است؟ در بین همه آزمون های رایج شده، چند آزمون معتبر و جود دارد که می شود به آن ها، با نظارت و همراهی و تفسیر روان شناس، رجوع کرد. در ادامه به شکل مختصر سه مورد از آن ها را معرفی می کنیم و برای اطلاعات بیشتر می توانید در باره شان مطالعه کنید.



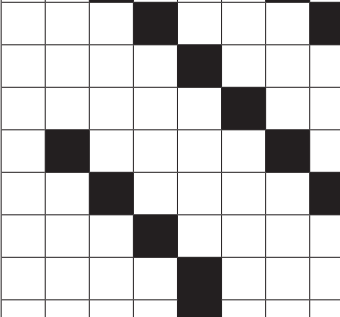
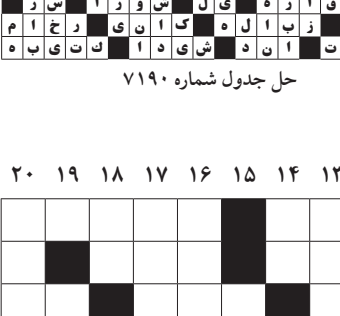
✎ وکسلر



✎ رورشاخ



حل جدول شماره ۷۱۹۰



آیا تست های روان شناسی اینترنتی، استاندارد و معتبرند؟

# با همراهی روان شناس خودت را بشناسی

## دکتر زهرا خوش نویسان، روان شناس از غیر علمی بودن تست های اینترنتی می گوید با تست های غیر استاندارد د، به خودمان وبقیه بر چسب نزنیم

✎ درباره نحوه اجرا و تفسیر آزمون های استاندارد د صحبت کردید. لطفا ویژگی های این آزمون ها را هم بگویید.

آزمون های روان شناسی استاندارد د سه تا مشخصه دارند؛ یک، روایی یا اعتبار (Validity) که به معنی سنجیدن هدفمندانه موارد قابل آزمون است. دو، اعتماد یا پایایی (Reliability) که به معنی ثبات سنجش است؛ یعنی هر چند بار که آزمون انجام می شود، نتایج عوض نشود. سوم هم فاکتور هنجار (Norm) است؛ یعنی آزمون در یک بستر فرهنگی، بر اساس سن، جنسیت و قومیت بومی سازی شده باشد. هنجار سازی از این حیث مهم است که میانگین مواردی که آزمون ها می سنجند، در هر سن و جنس و فرهنگی متفاوت است؛ مثلا میانگین میزان افسردگی از شهری به شهر دیگر فرق می کند یا میزان مسئولیت پذیری یک جوان ۱۵ ساله با مردی ۴۵ ساله متفاوت است. این در حالی است که آزمون های اینترنتی غیر از این که خیلی هایشان اساسا غیر علمی هستند، تعداد زیادی شان ترجمه شده هستند و اصلا برای فرهنگ ما ساخته نشده اند.

✎ به جای آزمون های اینترنتی برای خودشناسی، چه جایگزین هایی پیشنهاد می کنید؟

همان طور که گفتیم بعضی پرسش نامه ها صرفا حال فعلی فرد را بیان می کنند؛ نمره صحیح و غلط ندارند، اهمیت و حساسیت شان از پرسش نامه های شخصیتی و آزمون های سلامت روان کمتر است و استفاده از آن ها اشکالی ندارد. پیشنهاد دیگر، مطالعه است؛ ما در مجموعه مهارت های زندگی، مفهومی داریم به اسم «خودآگاهی». تلاش برای رشد خودآگاهی در همان مسیر خودشناسی است که افراد از آزمون های روان شناسی توقع دارند؛ با این تفاوت که مطالعه کتاب های خوب در این زمینه، موثرتر است و آسیبی هم نمی رساند. من این کتاب ها را پیشنهاد می کنم؛ «من کیستم؟» و «ش های موثر برای خودشناسی»، نوشته «فیلیپ برنارد»، «بهداشت روان، نمی دانستم حق انتخاب دارم»، نوشته «جرالد کوری» و «راهنمای خودشناسی و مهارت های زندگی برای نوجوانان».

پیش از آن دو اج، از آزمون ها برای دقیق تر شدن ارزیابی های مان کمک می گیریم. برای من بار هایش آمده که مرا جعانم گفته اند ما تست های از دواج را خودمان نوی اینترنتی انجام داده ایم. یعنی خیلی ها فکر می کنند هزینه کردن برای آزمون های روان شناسی اضافی اینترنت و جود دارد، دلیلی برای پول خرج کردن نیست.



۱۲- پیش آمدگی بای دیوار- فن دفاع بدون سلاح  
۱۳- گره فرش- موزه پاریس ۱۴- برای سفید و جذاب کردن دندان ها کار برد دارد- از ساز های زخمه ای ۱۵- دوبار هم قد- زاده چهارپایان- جایز ۱۶- بهشت- قرارداد صلح متفقین و متحدین در پایان جنگ جهانی اول ۱۷- از جاذبه های طبیعی جزیره قشم- چله کمان ۱۸- بیدرود- کمترین مقدار ۱۹- شهر خیالی در انتهای مغرب عالم- گاو شخم زن ۲۰- شهر مدفن مونا- پایتخت بحرین.

حل جدول شماره ۴۰۰

۱۲- پیش آمدگی بای دیوار- فن دفاع بدون سلاح  
۱۳- گره فرش- موزه پاریس ۱۴- برای سفید و جذاب کردن دندان ها کار برد دارد- از ساز های زخمه ای ۱۵- دوبار هم قد- زاده چهارپایان- جایز ۱۶- بهشت- قرارداد صلح متفقین و متحدین در پایان جنگ جهانی اول ۱۷- از جاذبه های طبیعی جزیره قشم- چله کمان ۱۸- بیدرود- کمترین مقدار ۱۹- شهر خیالی در انتهای مغرب عالم- گاو شخم زن ۲۰- شهر مدفن مونا- پایتخت بحرین.

طراح جدول: بیژن گورانی

افقی: ۱- چوب مسطحی برای معاینه دهان و حلق- ترقی و پیشرفت- دارای ترکیب ناهماهنگ و عجیب ۲- گاز نجیب سبک- ریاضی دان سوسیسی- در ختجه ای خار دار با گونه های مختلف- نوبت بازی ۳- مقدار انرژی که در واحد زمان از یک سطح می گذرد- پدر نریمان در شاهنامه- از حروف مقطعه قرآن- سوره شصت و چهارم قرآن ۴- چیزهای مخالف و مغایر یکدیگر- اثری از کثوت هاسون، نویسنده نروژی ۵- بالاترین ۵- فرمانده سپاه حضرت داوود (ع)- برج کدو ایتالیا- دستگاه اندازه گیری مقدار انرژی مصرف شده- عددی مفرد ۶- شکست خوردن لشکر- رودی جاری در جمهوری آذربایجان- معادل فارسی وبسایت ۷- محصول آب و صابون- نابود کردن- از یاران امام علی (ع)- بدنی ۸- سبز تیره- از بلندترین ارتفاعات رشته کوه زاگرس- قید زمان ۹- دایره المعارف فرانسوی- گاو یالدار تبت- نوعی ساعت- چین و چروک پوست ۱۰- از الزاک- تحت تاثیر حرف های دیگران است- راه فرار- نام چاهی در مکه ۱۱- ایالتی در آمریکا- کوشش و فعالیت- زمان ز ایماش نزدیک است.

عمودی ۱- شعر خواندن- نوعی ماهی خزر ۲- کتاب دعا- طرحی در قالی بافی ۳- صدا خف کن- ارادتمند ۴- نفی عرب- ایالتی در شرق آمریکا ۵- مواد مذاب آتشفشانی- جشن پدایی آتش ۶- آتش- فوق- ضمیری عربی ۷- بخشی از بافت جانوری در مهر داران- هروسيله ای که کار را آسان تر کند ۸- از اختراعات ادیسون- از رایج ترین قالب های ارائه آثار در خوشنویسی ۹- عنصری سمی برای مبارزه با آفات نباتی- زشت و ناپسند ۱۰- موشک انداز کوچک ضد تانک- رmq آخر ۱۱- مضمون داستان- کمک کننده

✎ وکسلر، یا نمره دادن به توانایی های ذهنی تان

تست وکسلر در دهه ۱۹۳۰ ساخته شد و در سال ۱۹۷۲ تجدید نظر های اولیه روی آن انجام شد. در حقیقت آزمون وکسلر هوش افراد را بررسی می کند و بر اساس IQ تفسیری از ویژگی های شخصیتی فرد ارائه می دهد. بهره هوشی یا IQ هوش یک توانایی ذهنی عمومی است که شامل توانایی استدلال، برنامه ریزی، نظارت، حل مسائل، تفکر انتزاعی، درک افکار، یادگیری از آزمون ها و کسب تجربه است. در واقع آزمون های IQ انتها سه مورد از این هفت مورد (هوش زبانی، هوش منطقی ریاضی و هوش فضایی) را می سنجد در حالی که ممکن است فردی در یک تا چهار نوع دیگر از هوش نیز بیشتری داشته باشد که به خاطر زاویه دید محدود IQ در نقطه کور قرار بگیرند. آزمون اولیه وکسلر برای بزرگسالان ساخته شده بود که شامل دویخش کلامی و غیر کلامی یا عملکردی بود. این آزمون چند سال بعد برای بررسی هوش و شخصیت کودکان هم تهیه شد و هم اکنون هنوز هم در دسترس قرار می گیرد. در آزمون های کلامی اطلاعات عمومی و ادراک، مسائل عددی و تشابهات بررسی می شود و در کنار آن لغات و حافظه عددی در فهم مورد ارزیابی قرار می گیرد. در گروه غیر کلامی، رمز نویسی و ماز و جود دارد و شخص باید یک سری تصاویر را با داستان در کنار هم مرتب و همین طور قطعات یک وسیله را به هم وصل کند. در نهایت این آزمون می تواند بسیاری از توانایی های فرد را مشخص کند و در باره هر یک اطلاعاتی بدهد که برای در مانگر یا روان شناس، کاربردی و مفید است.

✎ «رورشاخ، یا وقتی لکه و جوهر درونیات شمارا لوم می دهند!

آزمون رورشاخ توسط یک روان شناس سوئیسی به نام «رمان رورشاخ» ابداع شد. این آزمون که با نام آزمایش «لکه و جوهر» هم شناخته می شود یک آزمون روان شناسی است که در آن، درک فرد از لکه های جوهر جمع آوری شده را می سنجد و سپس آن را با کمک تفسیر های روان شناسی یا الگوریتم های پیچیده، تجزیه و تحلیل می کنند. این تست بر اساس یک پدیده روان شناختی به نام پارادولیا است که در آن، شخص علایم یا صدا هایی را که ادراک می کند به صورت معنادار می شناسد. از مثال های معمولی که در این باره زده می شود می توان به دیدن چهره در ابرها، دیدن چهره در ماه یا شنیدن پیام های ناشناخته وقتی آواز یا صدای ضبط شده به صورت برعکس پخش می شود اشاره کرد. رورشاخ از تفسیری که هر یک از بیماران از لکه ها می کنند، برای ارزیابی وضعیت روانی بیمار استفاده می کند. ۱۰ تصویر جوهر رسمی که هر کدام روی کاغذ

جدول متوسط [شماره ۷۱۹۰]

طراح جدول: مریم احمدی

افقی ۱- دلیل واضح- ویران کننده- پوسته نازک روی زخم- با فشاری ۲- خاکستر- نظر- از غلات- رنجور ۳- خال- تضمین خسارت ۴- فرمانروایان- بادام- عدد فوتبالی ۴- رود فرانس- مخلوج- خوراک تخم مرغ و گوچه پهلو ۵- آسانی ۵- ضایع- جدا- همچنین ۶- پنجمین ۶- رنجور ۷- هبر یونانیان در جنگ تروا- کرم ابریشم ۷- خروشان- بخیه جامه- افزون ۸- فریدگار ۸- زخم- عتاب سیاه- جزیره ای در خلیج فارس- کنج- ویتامین جدولی ۹- لحظه- خواب- شیر اورد- فراق- ناپخته ۱۰- احاطه- جوهر دانه- جوان- روان ۱۱- سپاهی- نانوا- خوار کننده- زشت

عمودی ۱- فیلسوف انگلیسی برنده جایزه نوبل ادبیات ۲- سمت راست- معتمد ۳- نی باریک و میان تهی ۴- سعی- تراشیدن و کندن ۴- ضربه فوتبالی ۵- چوپان- پیروزی ۵- شرح- فراق ۶- سوره پنجم قرآن کریم- سقف دهان ۷- سر ایرده- نخست- خودارایی ۸- رج- قلاب ۹- کمر بند- دارو ۹- میوه خوب- بانگ- چوب تراش ۱۰- گرمابه- درم بریده ۱۱- موی پشانی- بی گناه ۱۲- حواله پرداخت- خوب

۱۲- پیش آمدگی بای دیوار- فن دفاع بدون سلاح  
۱۳- گره فرش- موزه پاریس ۱۴- برای سفید و جذاب کردن دندان ها کار برد دارد- از ساز های زخمه ای ۱۵- دوبار هم قد- زاده چهارپایان- جایز ۱۶- بهشت- قرارداد صلح متفقین و متحدین در پایان جنگ جهانی اول ۱۷- از جاذبه های طبیعی جزیره قشم- چله کمان ۱۸- بیدرود- کمترین مقدار ۱۹- شهر خیالی در انتهای مغرب عالم- گاو شخم زن ۲۰- شهر مدفن مونا- پایتخت بحرین.

حل جدول شماره ۴۰۰

۱۲- پیش آمدگی بای دیوار- فن دفاع بدون سلاح  
۱۳- گره فرش- موزه پاریس ۱۴- برای سفید و جذاب کردن دندان ها کار برد دارد- از ساز های زخمه ای ۱۵- دوبار هم قد- زاده چهارپایان- جایز ۱۶- بهشت- قرارداد صلح متفقین و متحدین در پایان جنگ جهانی اول ۱۷- از جاذبه های طبیعی جزیره قشم- چله کمان ۱۸- بیدرود- کمترین مقدار ۱۹- شهر خیالی در انتهای مغرب عالم- گاو شخم زن ۲۰- شهر مدفن مونا- پایتخت بحرین.