**فرم کوتاه سیاهه‌ سازگاری واینبرگر(1990)**

دکتر نیما قربانی

استاد تمام دانشگاه تهران

Weinberger, D.A. and Schwartz, G.E. (1990) Distress and restraint as superordinate dimensions of self-reported adjustment: A typological perspective. *Journal of Personality, 58*.38 1-417.

سعیدی، ض، قربانی، ن و سرافراز، م. (1395). کوتاه پرسشنامه سازش یافتگی واینبرگر: ویژگیهای مبتنی بر روان سنجی و تحلیل عاملی تاییدی. *مجله علوم روانشناختی.* دوره پانزدهم، شماره 59، 335- 347.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**عبارت­های ۳۷-۱**. هدف سوالات زیر فهمیدن آن چیزی است که شما شبیه آن هستید یا آنچه معمولا احساس کرده‌اید، نه تنها در طول هفته‌های گذشته بلکه طی سال گذشته یا پیش‌تر از آن. لطفا هر جمله را با دقت بخوانید و عددی که شما را بهتر توصیف می‌کند، علامت بزنید. برای هر جمله در قسمت اول تصمیم بگیرید که آیا:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ۱. عمدتا نادرست | ۲. تاحدودی نادرست | ۳. مطمئن نیستم | ۴. تاحدودی درست | ۵. عمدتا درست |

برای مثال: اگر سوال این است: " زمان زیادی را صرف مطالعه می‌کنم" و شما مقداری مطالعه می‌کنید اما نه تا این اندازه، شما باید گزینه 2 (تاحدودی نادرست) را علامت بزنید.

**قسمت اول**

1. معمولا خودم را به عنوان شخصی شاد در نظر می‌گیرم.
2. زمان‌هایی وجود داشته است که گفتم می‌خواهم کاری را انجام بدهم، اما کار دیگری کردم.
3. من واقعا خودم را زیاد دوست ندارم.
4. می‌توانم زمانی را به یاد بیاورم که آنقدر از دست کسی عصبانی بوده‌ام که احساس می‌کردم دوست دارم به او آسیب برسانم.
5. هر از چندگاهی، کاری را که دیگران از من خواسته‌اند را انجام نمی‌دهم.
6. زمان‌هایی وجود داشته است که اجازه نداده‌ام آدم‌ها بدانند که چیزی را اشتباه انجام داده‌ام.
7. از خودم خیلی مطمئن نیستم.
8. هرگز طوری عمل نمی‌کنم انگار که در مورد چیزی بیشتر از آنچه که واقعا می‌دانم، می‌دانم.
9. به این سوالات صادقانه پاسخ می‌دهم.
10. هراز چندگاهی، چیزهای بدی در مورد آدم‌ها می‌گویم که در مقابل آنها نخواهم گفت.
11. آدم‌هایی که من را عصبانی می‌کنند، بهتر است مراقب باشند.
12. کارهایی کرده‌ام که درست نبودند و بعدا در مورد آن احساس تاسف کرده‌ام.
13. در مورد چیزهایی که مهم نیستند خیلی نگرانم.
14. هراز چندگاهی، قولی که داده‌ام را می‌شکنم.
15. از آن آدم‌هایی هستم که سرگرمی‌های زیادی دارند.
16. زمان‌هایی وجود داشته است که کاری را به پایان نرساندم، زیرا زمان زیادی را صرف وقت‌گذرانی کرده‌ام.
17. من هرگز با آدم‌هایی که آنها را دوست ندارم، نامهربان نیستم.
18. هرکسی حداقل هرازچندگاهی اشتباه می‌کند.
19. من اغلب احساس غمگینی یا ناراحتی می‌کنم.
20. هرازچندگاهی، چیزهایی می‌گویم که کاملا درست نیستند.
21. معمولا احساس می‌کنم همان آدمی هستم که می‌خواهم باشم.

**قسمت دوم**

سئوالات قسمت دوم به اینکه معمولا چگونه به روشی مشخصی فکر می‌کنید، احساس می‌کنید و یا عمل می‌کنید، مرتبط است. دوباره، ما می‌خواهیم بدانیم چه چیزی برای شما معمول است حتی اگر در چندین روز گذشته و یا چندهفته‌ی پیش اتفاق نیفتاده است. بعد از اینکه هر جمله را به دقت خواندید، لطفا دایره بکشید که "هرچندوقت یکبار" درست است:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1)تقریبا هرگز | 2) معمولا نه | ۳) گاهی اوقات | 4) معمولا | 5)تقریبا همیشه |

1. بدون اینکه به اندازه‌ی کافی درباره‌ی کارها فکر کنم، انجامشان می‌دهم.
2. اگر امکانش باشد، چیزهایی که میخواهم اما متعلق به من نیستند را برمی‌دارم.
3. اگر کسی سعی کند اذیتم کند، مطمئن می‌شوم که توانسته‌ام از او انتقام بگیرم.
4. از اینکه کارها در مسیری که من می‌خواهم پیش نمی‌رود، احساس دلواپسی و نگرانی می‌کنم.
5. "دیوانه و وحشی " می‌شوم و کارهایی می‌کنم که دیگران ممکن است دوست نداشته ‌باشند.
6. احساس تنهایی می‌کنم.
7. پیش از آنکه کاری را انجام دهم، در مورد اینکه چگونه این کار بر آدم‌های دور و برم اثر خواهد گذاشت، فکر می‌کنم.
8. اگر بدانم هیچ کسی متوجه نخواهد شد، در بعضی چیزها تقلب خواهم کرد.
9. وقتی کاری را برای سرگرمی انجام می‌دهم (مثلا، مهمانی، مسخره‌بازی درآوردن)، گرایش دارم اختیارم را از دست بدهم و از حد بگذرانم.
10. کارهایی را انجام می‌دهم که می‌دانم واقعا درست نیستند.
11. چنان خلق بدی پیدا می‌کنم که فقط دوست دارم بیکار بنشینم و کاری انجام ندهم.
12. وقتی عصبانی می‌شوم از کوره در می‌روم و دیگران برایم مهم نیستند.
13. در سال‌های اخیر، احساس کرده‌ام بیش از آنکه لازم بوده‌است، در مورد کارها دلواپس یا نگران بوده‌ام.
14. بسیار احساس خوشحالی می‌کنم.
15. درباره‌ی احساسات آدم ها پیش از انجام کاری که ممکن است دوست نداشته باشند، فکر می‌کنم.
16. مطمئن می‌شوم کاری که می‌خواهم انجام دهم، برای آدم‌های دیگر مشکلاتی درست نخواهد کرد.

Scoring:

Distress: 1, 3, 7, 13, 15, 19, 21, 25, 27, 32, 34, 35

Restraint: 11, 22, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 31, 33, 36, 37

Repressive Defensiveness: 2, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 17, 20

Reverse Items: 1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 29, 30, 31, 33, 35