

## " پرسشنامه فضیلت های دخیل در عمل (VIA) "

کاملاً برعکس من	شبهه من	خنثی	برعکس من	کاملاً برعکس من
۵	۴	۳	۲	۱

پاسخ دهنده گرامی در زیر عباراتی درباره توانمندی های شخصیتی آورده شده است. لطفاً هر عبارت را به دقت خوانده و گزینه ای را که بیش از همه در مورد شما صدق می کند علامت بزنید. همه عبارت ها منعکس کننده عباراتی هستند که ممکن است به نظر بسیاری از افراد خوشایند بیاید، اما ما از شما می خواهیم گزینه ای را انتخاب نموده که شما را به بهترین وجه توصیف می کند، نه آنچه که به نظرتان خوب می آید.

ردیف	سوالات	شبهه من کاملاً	شبهه من	خنثی	برعکس من	کاملاً برعکس من
۱	ارائه ی نظرات جدید و متفاوت یکی از نقاط قوت من است.					
۲	من اغلب در برابر مخالفت های شدید ایستادگی کرده ام.					
۳	من هرگز تا کاری را تمام نکنم از آن دست نمی کشم.					
۴	من همیشه روی قولم می ایستم.					
۵	من مشکلی از نظر خوردن غذاهای سالم ندارم.					
۶	من همیشه به جنبه مثبت موضوع نگاه می کنم.					
۷	من شخصی روحانی (معنوی) هستم.					
۸	من می دانم که چگونه در شرایط مختلف اجتماعی عمل کنم.					
۹	من همیشه کاری را که شروع می کنم، به پایان می رسانم.					
۱۰	من حقیقتاً از انجام کارهای کوچک برای دوستان لذت می برم.					
۱۱	اشخاص در زندگی من هستند که به رفاه و احساسات من به اندازه رفاه و احساسات خودشان اهمیت می دهند.					
۱۲	من به عنوان یک رهبر، بدون توجه به تجربه ی افراد، با همه یکسان رفتار می کنم.					
۱۳	حتی اگر شیرینی یا شکلات دقیقاً دم دستم باشد، هرگز پرخوری نمی کنم.					
۱۴	من امور مذهبی ام را انجام می دهم.					
۱۵	من به ندرت در دلم از کسی کینه به دل می گیرم.					
۱۶	من همیشه سرگرم کاری جالب توجه هستم.					
۱۷	من وقتی یک چیز جدید یاد می گیرم، بسیار خوشحال می شوم.					
۱۸	من دوست دارم کارهایم را با روش هایی تازه انجام دهم.					
۱۹	من می توانم خود را با هر شرایطی وفق دهم.					
۲۰	در اجتماع، هیچگاه از بیان یک نظر نامتعارف، شک به دل خود راه نمی دهم.					

سوال	شبهه من کاملاً	شبهه من	هیچ	من برعکس	برعکس من کاملاً
۲۱					من باور دارم که صداقت پایه ی اعتماد است.
۲۲					من برای خوشحال کردن افراد دل شکسته، فراتر از حد خودم می روم.
۲۳					من با تمام اشخاص یکسان رفتار می کنم، صرف نظر از این که چه کسی هستند.
۲۴					یکی از تواناییهای من این است که به گروهی که با هم کار می کنند کمک کنم تا با وجود اختلاف نظراتشان با هم خوب کار کنند.
۲۵					من شخصی بسیار منضبط هستم.
۲۶					من همیشه قبل از اینکه حرف بزنم، خوب فکر می کنم.
۲۷					من از دیدن زیبایی ها عمیقاً لذت می برم.
۲۸					من حداقل روزی یک بار برکات زندگی ام را می شمارم.
۲۹					علی رغم چالش ها، من همیشه به آینده امیدوارم.
۳۰					ایمان من هرگز مرا در شرایط سخت، تنها نمی گذارد.
۳۱					من طوری عمل نمی کنم که گویا آدم مهمی هستم.
۳۲					من به دنبال فرصتی می گردم که بتوانم با لبخندی مایه ی خرسندی دیگران بشوم.
۳۳					من هرگز کینه به دل نمی گیرم.
۳۴					من از این که تحلیل گرایانه می اندیشم بسیار خرسندم.
۳۵					من می توانم به دیگران کمک کنم تا احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند.
۳۶					من باید برای آنچه ایمان دارم بایستم حتی اگر نتایج منفی داشته باشد.
۳۷					علی رغم موانع موجود، کارهایم را به پایان می رسانم.
۳۸					من عاشق خوشحال کردن دیگران هستم.
۳۹					من مهم ترین شخص در زندگی یک نفر دیگر هستم.
۴۰					بهترین کارآیی من زمانی است که در گروه کار می کنم.
۴۱					همه در نظر من برابرند و از حقوقی یکسان برخوردار هستند.
۴۲					من زیبایی هایی را می بینم که دیگران بی تفاوت از کنار آنها می گذرند.
۴۳					من از اتفاقاتی که دوست دارم در آینده بیافتد تصویر روشنی در ذهن خود دارم.
۴۴					من هرگز در مورد دست آوردهایم به خود نمی بالم.
۴۵					من سعی می کنم در هر موقعیتی خوش باشم.
۴۶					من از آنچه انجام می دهم لذت می برم.
۴۷					من از انجام فعالیت های متفاوت لذت می برم.
۴۸					من همیشه به دنبال آموختن هستم.
۴۹					من همیشه ایده های جدید برای انجام کارها ارائه می دهم.
۵۰					مردم من را "بالغ تر از سنم" می دانند.

ردیف	سوالات	شبهه من کاملاً	شبهه من	خنثی	من برعکس	برعکس من کاملاً
۵۱	روی قول های من می شود اعتماد کرد.					
۵۲	من به هر کسی یک شانس می دهم.					
۵۳	برای اینکه یک رهبر اثربخش باشم، با همه یکسان برخورد می کنم.					
۵۴	من هرگز تمایل به چیزهایی که در درازمدت خوب نیستند ندارم، حتی اگر در کوتاه مدت به من احساس خوبی بدهند.					
۵۵	بیشتر مواقع زبانم قادر به بیان زیبایی هایی که در فیلم به تصویر کشیده می شود، نیست.					
۵۶	من شخصی بی نهایت حق شناس هستم.					
۵۷	من سعی می کنم در هر کاری که انجام می دهم کمی شوخ طبع باشم.					
۵۸	من با اشتیاق انتظار روزی نو را می کشم.					
۵۹	به نظر من "بخشیدن و فراموش کردن" بهترین چیز است.					
۶۰	من به خیلی چیزها علاقه مند هستم.					
۶۱	پیرامون برخی موضوعات ویژه، من بسیار منطقی می اندیشم.					
۶۲	به نظر دوستانم، من ایده های نوین و متفاوت فراوانی دارم.					
۶۳	من با دیدن جزئیات، به کلیات آن پی می برم.					
۶۴	من همیشه برای اعتقاداتم، ایستادگی می کنم.					
۶۵	من در فعالیت هایم تسلیم نمی شوم.					
۶۶	من با ارزش های خودم صادق هستم.					
۶۷	من همیشه در زندگی ام حضور عشق را احساس می کنم.					
۶۸	من همیشه می توانم رژیم غذایی ام را حفظ کنم.					
۶۹	من قبل از اقدام به هر عملی به عواقب آن فکر می کنم.					
۷۰	من همیشه به زیبایی های طبیعت اطرافم واقفم.					
۷۱	ایمان من، زندگی ام را خط می دهد.					
۷۲	من شخصی پرانرژی هستم.					
۷۳	من می توانم در هر موقعیتی، چیزی جالب توجه بیابم.					
۷۴	من همیشه در حال مطالعه هستم.					
۷۵	اندیشیدن در مورد تمام جوانب، جزئی از شخصیت من است.					
۷۶	من روی موضوعات تازه زیاد می اندیشم.					
۷۷	من خیلی خوب احساس دیگران را درک می کنم.					
۷۸	من دید معقولانه ای نسبت به زندگی دارم.					
۷۹	من از خوشبختی دیگران به اندازه ی خوشبختی خودم خوشحال می شوم.					
۸۰	من خیلی راحت محبتم را به دیگران نشان می دهم.					

ردیف	سوالات	شبیه من کاملاً	شبیه من	خوبی	من برعکس	برعکس من کاملاً
۸۱	من بدون هیچ تبعیضی حمایت خود را از همکاران و هم گروهی هایم نشان می دهم.					
۸۲	دوستانم همیشه به من می گویند که من یک رهبر قوی ولی با انصاف هستم.					
۸۳	من همیشه خوب و بد را درست تشخیص می دهم.					
۸۴	من برای هر آنچه که در زندگی به دست آورده ام، شکرگزارم.					
۸۵	من می دانم به اهدافی که برای خودم تعیین کرده ام دست خواهم یافت.					
۸۶	من به ندرت سعی در جلب توجه مردم به خود دارم.					
۸۷	من خلیل شوخ طبع هستم.					
۸۸	به ندرت پیش می آید که با کسی تصفیه حساب کنم.					
۸۹	من همیشه جوانب مثبت و منفی قضایا را می سنجم.					
۹۰	من روی تصمیماتم برای انجام کارها می ایستم.					
۹۱	از مهربان بودن با دیگران لذت می برم.					
۹۲	می توانم محبت دیگران را بپذیرم.					
۹۳	من به نظرات گروهم احترام می گذارم حتی اگر با آنها موافق نباشم.					
۹۴	حتی اگر از کسی خوشم نیاید، خیلی منصفانه با وی رفتار می کنم.					
۹۵	به عنوان یک رهبر، تلاش می کنم تمام اعضا را خوشحال نگه دارم.					
۹۶	من آدم محتاطی هستم.					
۹۷	من از چیزهای ساده در زندگی، که شاید برای دیگران خیلی طبیعی باشند، به حیرت می افتم.					
۹۸	وقتی به زندگی خود نگاه می کنم چیزهای بسیاری برای شکرگزاری پیدا می کنم.					
۹۹	دیگران به من گفته اند که "میانه رو بودن" یکی از ویژگی های برجسته ی من است.					
۱۰۰	من معمولاً تمایل دارم که به دیگران فرصت دوباره بدهم.					
۱۰۱	فکر می کنم زندگی من بسیار جالب توجه است.					
۱۰۲	کتاب های زیادی می خوانم.					
۱۰۳	من سعی می کنم برای تصمیمات مهم خود، دلایل خوبی هم داشته باشم.					
۱۰۴	من همیشه می دانم که چه بگویم تا افراد احساس خوبی پیدا کنند.					
۱۰۵	هر چند که به دیگران نمی گویم، ولی خودم را آدم حکیمی می دانم.					
۱۰۶	برای من مهم است که به تصمیمات گروهم، احترام بگذارم.					
۱۰۷	من همیشه انتخاباتم محتاطانه است.					
۱۰۸	من هر روز یک حس عمیق قدردانی در خود دارم.					
۱۰۹	همیشه در زمان های خستگی و ناامیدی، به چیزهای خوب در زندگی ام می اندیشم.					
۱۱۰	اعتقاداتم باعث می شود که زندگی ام مهم باشد.					

نقطه	سوالات	شبهه من کاملاً	شبهه من	خستگی	من برعکس	برعکس من کاملاً
۱۱۱	من پُر انرژی از خواب بیدار می شوم چرا که در خلال روز فرصت های زیادی پیش رو دارم.					
۱۱۲	من برای سرگرمی دوست دارم کتاب های غیرتخیلی بخوانم.					
۱۱۳	دیگران من را شخصی حکیم می دانند.					
۱۱۴	من فردی شجاع هستم.					
۱۱۵	دیگران مرا رازدار خود می دانند.					
۱۱۶	من با کمال میل از علایق خود به نفع گروهم چشم پوشی می کنم.					
۱۱۷	من معتقدم که به عقاید دیگران گوش دادن ارزشمند است.					
۱۱۸	چون شخصی فروتن هستم دیگران به من جذب می شوند.					
۱۱۹	دیگران من را فردی شوخ طبع می دانند.					
۱۲۰	دیگران من را آدم پرشور و شوق می دانند.					

## روش محاسبه امتیاز:

✓ برای به دست آوردن نمره هر توانمندی، نمرات عبارت مربوطه را با هم جمع بسته و تقسیم بر عدد ۵ می کنیم. هر چه نمره کسب شده بالاتر باشد نشانه توانمندتر بودن در آن ویژگی است.

✓ برای به دست آوردن نمره هر فضیلت، نمره توانمندی های مربوط به هر فضیلت را با هم جمع کرده و عدد کسب شده را بر تعداد توانمندی های مربوط به آن فضیلت تقسیم می کنیم.

شماره عبارات مربوطه	توانمندی ها	فضیلت ها	
۱-۱۸-۴۹-۶۲-۷۶ ۱۶-۴۷-۶۰-۷۳-۱۰۱ ۳۴-۶۱-۷۵-۸۹-۱۰۳ ۱۷-۴۸-۷۴-۱۰۲-۱۱۲ ۵۰-۶۳-۷۸-۱۰۵-۱۱۳	خلاقیت کنجکاوی روشنفکری علاقه به یادگیری روشن بینی	خرد	۱
۲-۲۰-۳۶-۶۴-۱۱۴ ۳-۹-۳۷-۶۵-۹۰ ۴-۲۱-۵۱-۶۶-۱۱۵ ۴۶-۵۸-۷۲-۱۱۱-۱۲۰	شهامت پشتکار اصالت سرزندگی	شجاعت	۲
۱۱-۳۹-۶۷-۸۰-۹۲ ۱۰-۲۲-۳۸-۷۹-۹۱ ۸-۱۹-۳۵-۷۷-۱۰۴	عشق مهربانی هوش اجتماعی	انسانیت	۳
۴۰-۸۱-۹۳-۱۰۶-۱۱۶ ۲۳-۴۱-۵۲-۹۴-۱۱۷ ۱۲-۲۴-۵۳-۸۲-۹۵	شهروندی انصاف رهبری	عدالت	۴
۱۵-۳۳-۵۹-۸۸-۱۰۰ ۳۱-۴۴-۸۶-۹۹-۱۱۸ ۲۶-۶۹-۸۳-۹۶-۱۰۷ ۵-۱۳-۲۵-۵۴-۵۸	بخشش فروتنی احتیاط خودتنظیمی	میانه روی	۵
۲۷-۴۲-۵۵-۷۰-۹۷ ۲۸-۵۶-۸۴-۹۸-۱۰۸ ۶-۲۹-۴۳-۸۵-۱۰۹ ۳۲-۴۵-۵۷-۸۷-۱۱۹ ۷-۱۴-۳۰-۷۱-۱۱۰	تحسین زیبایی قدردانی امید شوخ طبعی معنویت	تعالی	۶