

آزمون شخصیت نوع A و B (۸۵ سؤال)

مترجم: فریده سلیمانی نسب

دوست عزیز

لطفاً هر يك از سؤالات زیر را با دقت مطالعه فرمایید و مناسبترین گزینه‌ای که با روحیه شما ارتباط دارد را علامت بزنید، هیچ سؤالی را بدون پاسخ نگذارید. از همکاری صمیمانه شما سپاسگزاریم.

۱- احساس می‌کنم ... هستم.

(الف) بسیار بیش از دیگران رقابت جو

(ب) کمی بیش از دیگران رقابت‌جو

(ج) به اندازه دیگران رقابت‌جو

(د) اندکی کمتر از دیگران رقابت‌جو

(هـ) خیلی کمتر از دیگران رقابت‌جو

۲- نگرش شما نسبت به تحسین دیگران چیست؟

(الف) تحسین بسیار افراطی ممکن است مانع بروز عملکرد

برجسته دیگران شود.

(ب) استفاده ناچیز از تحسین، خطر کاهش عملکرد را در پی

دارد.

(ج) تحسین باید وقتی آشکار شود که مشخصاً موجب اصلاح (رشد)

عملکرد شود.

(د) باید همیشه افراد را تشویق کرد، حتی وقتی که هیچ دلیل

منطقی برای آن نباشد.

۳- زمانی که هدف مهمی - برای نمونه، فارغ التحصیل شدن، را کسب

می‌کنید، عکس‌العمل شما چیست؟

(الف) فکر می‌کنم این موفقیت یک گام جزئی در راستای هدف

نهایی من است و من باید به اهداف بسیار بزرگتری برسم.

(ب) قبل از پرداختن به هدف دیگر، تا مدتی از احساس رضایت

خود لذت می‌برم.

(ج) من از ثمره‌های تلاشم، تا آنجا که در توان دارم، استفاده

می‌کنم.

۴- هنگام گفتگو با فردی که از خزانه لغات نسبتاً محدودی برخوردار

است - برای مثال فردی با تحصیلات پایین) ...

(الف) احساس برتری نموده، اعتماد بیش از آنچه هست، می‌شود.

(ب) به سرعت از کنار آنها می‌گذرم، زیرا حوصله این قبیل

افراد را ندارم.

(ج) صبر نموده، سعی می‌کنم به بهانه‌ای به گفتگویمان خاتمه

دهم.

(د) وانمود می‌کنم که متوجه او نیستم.

(هـ) تلاش می‌کنم، کلامم را تا سطح ساده آن فرد، هم‌تراز کرده و

فهم مطلب را تسهیل کنم.

۵- زمانی که خیلی ناامیدم ...

(الف) دیگران نباید مرا تحریک کنند (به خاطر خودشان).

(ب) می‌توانم برافروخته باشم، اما تلاش می‌کنم خلقم را کنترل

کنم.

(ج) تلاش می‌کنم قبل از بیان یا انجام کاری، سکوت کنم (برای

مثال، با دوستی درباره آن صحبت می‌کنم).

(د) از آن موقعیت دوری می‌کنم و به مسائل به دقت می‌نگرم.

- (هـ) صرفنظر میکنم، برای مثال ناامیدی خود را کتمان میکنم.
- ۶- من در فعالیت های تفریحی (مانند قدم زدن تفریحانه، ورزش، مطالعه برای لذت بردن، بازی شطرنج و غیره) مشارکت میکنم.
- (الف) کمتر از یک بار در هفته.
- (ب) یک یا دو بار در هفته.
- (ج) چندین بار در هفته.
- (د) هر روز.
- (هـ) به هیچ چیز جز فعالیت های تفریحی اشتغال ندارم.
- ۷- لیوان من ... است.
- (الف) همیشه نیمه خالی.
- (ب) معمولاً نیمه خالی.
- (ج) معمولاً نیمه پر.
- (د) همیشه نیمه پر.
- ۸- چنانچه آماده رفتن بوده، ولی مجبور به انتظار کشیدن برای دیگران باشم ...
- (الف) بسیار بی طاقت شده و آن را نشان میدهم.
- (ب) بسیار بی طاقت شده ولی آن را نشان نمیدهم.
- (ج) ممکن است اندکی بی طاقت شده و آن را نشان دهم.
- (د) ممکن است اندکی بی طاقت شده ولی آن را بروز ندهم.
- (هـ) مهم نیست، از لحظات لذت می برم.
- ۹- به شما در حالی که شغلتان مورد رضایت بوده و از حقوق کاملاً مناسبی برخوردارید، پیشنهاد حرفه ای دیگر با مزایای بهتری میشود. چنانچه حرفه جدید را انتخاب کنید، باید برخلاف شریک قدیمی خود حرکت کنید. در چنین موقعیتی چه میکنید؟
- (الف) با شریک اتمام حجت میکنم که یا با من همراه شود یا مرا از دست میدهد.
- (ب) درباره موضوع با او وارد بحث می شوم.
- (ج) آن شغل را رد میکنم.
- ۱۰- در کل، من احساس ...
- (الف) نارضایتی شدید میکنم - با هر چیز و هر کس، برخی چیزهای غلط همراه است.
- (ب) نارضایتی میکنم - خیلی چیزها هست که مرا رنج میدهد.
- (ج) رضایت میکنم - عموماً از زندگی خود راضی هستم و همیشه هر چیز میتواند بهتر شود.
- (د) رضایت کامل دارم، من هر آنچه که آرزویش را داشته ام، دارم.
- ۱۱- من در پذیرش اشتباهاتم ... هستم.
- (الف) خیلی ناراحت.
- (ب) ناراحت.
- (ج) راحت.
- (د) خیلی راحت.
- (هـ) همیشه راحت.
- ۱۲- وقتی فراموش میکنید و ساعت خود را در خانه جا می گذارید، چه احساسی پیدا میکنید؟
- (الف) هرگز این اتفاق برایم رخ نمیدهد.
- (ب) به خانه برگشته یا ساعتی جدید می خرم.
- (ج) هر زمان نیاز داشته باشم، وقت را از دیگران می پرسم.
- (د) اساساً ساعت نمی بندم (عادت به بستن ساعت ندارم).

- ۱۳- فردي، كاملاً غيرمنتظره براي تان كاري عالي انجام مي دهد، چه احساس ي داريد؟
 الف) از آنچه آنها در نظر دارند، تعجب مي كنم.
 ب) ممكن است كم ي ناراحت شوم، اما حتماً ژستي حاكي از قدرداني بخود مي گيرم.
 ج) در چنين موقعيتهايي كاملاً راحت بوده، از آنها تشكر نموده و در صورت امكان لطف آنها را جبران مي كنم.
 د) فكر مي كنم، اين عالي است و كارم را براي جبران لطف آنها، متوقف مي كنم.
- ۱۴- در مسير فرودگاه، در يك ترافيك سنگين، راننده تاكسي شما؛ راه ميانبر نامنا سبي را انتخاب مي كند و سپس برگشته و مي گويد «روز خوبي است، اينطور نيست»، چه احساس ي داريد؟
 الف) خيلي عصباني مي شوم.
 ب) كم ي عصباني مي شوم.
 ج) آزرده مي شوم.
 د) اندكي عصباني مي شوم.
 هـ) به هيچ وجه عصباني نمي شوم.
- ۱۵- همكاري، كلمات ناپسندي به شما مي گويد، واكنش شما چيست؟
 الف) مزه رفتارهايش را به او مي چشانم (تلافي مي كنم).
 ب) تلاش مي كنم با او درباره رفتارش صحبت كنم.
 ج) پيش مسئولم رفته و از رفتار غيرقا بل قبولش، شكاي ت مي كنم.
 د) احساسم را براي او بيان مي كنم و بررسي مي كنم چه مسئله ي موجب اين رفتار او شده است.
 هـ) صرفنظر مي كنم - من از كشمكش و درگيري اجتناب مي كنم.
- ۱۶- زمان بازي در يك ورزش ...
 الف) مطمئن هستم كه ستاره بازي كن ها هستم.
 ب) سعي مي كنم ستاره بازي كن ها شوم.
 ج) ممكن است براي پيروزي تلاش كنم، اما مهم ترين چيز، بنظرم، خود سرگرمي است.
 د) فقط به خاطر سرگرمي بازي مي كنم.
 هـ) از بازي هاي رقابتجويانه خوشم نمي آيد.
- ۱۷- وقتي در پشت صف صندوق يك فروشگاه، با حركتي كند، انتظار مي كشيد و متوجه مي شويد صندوقدار مشغول گفتگو با يك مشتري است، چه فكري مي كنيد؟
 الف) اگر كسي به او تذكر ندهد، من خواه م گفت.
 ب) رفتار وي عادي است، ولي كندي حركت، آزاردهنده است.
 ج) وي بايد تلاش كند براي دقايق ي، گفتگو را قطع كند.
 د) بامزه است، من دوست دارم اكثر مردم رفتار دوستانه داشته باشند.
- ۱۸- موضوع سؤال ۱۷ را در نظر بگيريد، چه رفتاري را مي پسنديد؟
 الف) صدايم را بلند كرده، مي خواه م به گفتگویشان خاتمه دهند.
 ب) در حالي كه خونم به جوش مي آيد، در صف ايستاده و چيزي نمي گويم.
 ج) اندكي عصباني مي شوم، سعي مي كنم بي هيچ صحبتي توجه وي را به صفت جلب كنم (مثلاً با سرفه).
 د) در صف ايستاده و آرام منتظر نوبتم مي مانم.

۱۹- باید شغلي را كه از ان لذت مي‌برم، با شغل ديگري كه لذت كمتر داشته، ولي موقعيت يا حقوق بهتري دارد، تغيير دهم. (الف) قطعاً.

(ب) احتمالاً من مجبورم جذبه‌هاي ديگر شغل را نيز در نظر بگيرم. (ج) خير.

۲۰- فرض كنيد شما در بعضي مسائل مشكل داريد و يكي از بهترين دوستانان متذكر مي‌شود. او از شما مي‌خواهد چنانچه مايل باشيد، درباره آن صحبت كنيد، واكنش شما چيست؟ (الف) نمي‌پذيرم، من از صحبت پيرامون مشكلاتم راحت نيستم. (ب) صحبت را آغاز مي‌كنم. از صحبت با دوستان درباره اكثر مسائل راحت هستم.

(ج) نيازي به تقاضاي دوستم نيست، من به دنبال فردي براي اعتماد كردن هستم.

۲۱- ديگران به من مي‌گويند ... هستم.

(الف) خيلي بيش از ديگران رقابت‌جو.

(ب) كمی بيش از ديگران رقابت‌جو.

(ج) تقريباً به اندازه ديگران رقابت‌جو.

(د) كمی كمتر از ديگران رقابت‌جو.

(هـ) خيلي كمتر از ديگران رقابت‌جو.

۲۲- شما در صف فروشگاه خواربار فروشي محله خود با ۶ كالا يا كمتر و نيز با قرص ناني و مقداري پنير ايستاده‌ايد، شخص جلوي شما تقريباً بيست كالا دارد، چه فكر مي‌كنيد؟

(الف) چقدر احمقانه است، من از افراي كه از مقررات تبعيت نمي‌كنند، متنفرم.

(ب) اين شخص آدم خيلي محترمي نيست.

(ج) دوست دارم افراد به علائم توجه نمايند.

(د) من به فرد پشت سر خود با يك كالا، اجازه مي‌دهم جلوتر از من حركت كند.

(هـ) احتمالاً هيچ توجهي نمي‌كنم.

۲۳- من به مجموعه اهدافي كه ... هستم، علاقمندم.

(الف) خيلي جاه‌طلبانه و به سختي قابل دستيابي.

(ب) چالش‌انگيز، اما قابل دسترسي

(ج) نسبتاً آسان قابل دسترسي.

(د) اصولاً به هيچ مجموعه اهدافي علاقمند نيستم.

۲۴- شما مشغول بازي شطرنج با يك مبتدي (مثلاً پسر خوش فكر ۱۲ ساله همسايه‌تان) هستيد، شما به احتمال زياد ...

(الف) بازي مي‌كنيد تا پيروز شويد، بدون ايجاد موانع.

(ب) بازي مي‌كنيد تا سرانجام او پيروز شود در يك جو چالش‌انگيز.

(ج) بازي مي‌كنيد تا او پيروز شود.

۲۵- راننده‌اي جلوي شما مي‌پيچد، چه واكنشي نشان مي‌دهيد؟

(الف) مسيرم را تغيير داده، تا به او برسم.

(ب) ترفندهايي را به كار مي‌بندم تا مزه رفتارش را به او بچشانم.

(ج) وسوسه مي‌شوم تا برگردم و به سراغش بروم، اما مقاومت مي‌كنم.

- (د) از او سریع می‌گذرم او راننده بدی است و من خودم را دور می‌کنم.
- (هـ) من نگران شر او هستم.
- ۲۶- کسب ثروت برایم ... است.
- (الف) در اولویت بالا.
- (ب) یکی از اولویت‌های بالا.
- (ج) مهم اما بدون ضرورت برای خوشبختی.
- (د) نسبتاً غیر مهم.
- (هـ) کاملاً غیر مهم.
- ۲۷- اگر همکاری عملکردش از من بهتر باشد، ...
- (الف) مجبورم او را شکست دهم.
- (ب) سعی می‌کنم او را شکست دهم.
- (ج) فکر می‌کنم باید چیزهایی را از او بیاموزم.
- (د) هیچ توجهی نمی‌کنم.
- ۲۸- اگر چیزی را بخواهم ...
- (الف) باید آن را بدست بیاورم.
- (ب) هر کاری برای بدست آوردن آن انجام می‌دهم.
- (ج) نهایت تلاش را برای کسب آن می‌کنم.
- (د) امیدوارم آن را به دست آورم.
- ۲۹- من عصبی می‌شوم.
- (الف) بر سر بیشتر چیزها (موضوعات بزرگ یا کوچک).
- (ب) بر سر موضوعات مهم، اما مسائل کوچک مرا غمگین می‌کند.
- (ج) به سختی عصبی می‌شوم.
- (د) هرگز عصبی نمی‌شوم.
- ۳۰- من یکباره کارهای زیاد را برعهده می‌گیرم.
- (الف) یا باید بگویم خیلی چیزهای زیادی را برعهده می‌گیرم.
- (ب) اغلب بیش از آنچه بتوانم برعهده می‌گیرم.
- (ج) معمولاً نه خیلی بیش از آنچه در توانم است، برعهده می‌گیرم.
- (د) هرگز بیش از آنچه در توان دارم برعهده نمی‌گیرم.
- ۳۱- زمانی که نمی‌توانم آنچه را که برنامه‌ریزی کرده‌ام، پیاده کنم ...
- (الف) از خودم ناامید و نگران می‌شوم.
- (ب) می‌توانم همچنان درباره آنچه انجام داده‌ام، احساس خوبی داشته باشم.
- (ج) هرگز برنامه را اجرا نمی‌کنم.
- ۳۲- در پروژه معینی، شما کار شگفت‌آوری انجام می‌دهید، اما هیچکس از شما قدردانی نمی‌کند، یا بازخورد مثبتی دریافت نمی‌کنید، چه احساسی دارید؟
- (الف) خیلی پریشان شده و تعجب می‌کنم چرا زحمت کشیدم.
- (ب) ناامید می‌شوم، مطمئناً چنین کار شگرفی در یک حرفه انجام نخواهم داد.
- (ج) احساس خوبی دارم، من از کار خود راضی هستم.
- (د) ناراحت نمی‌شوم.
- ۳۳- وقتی وظیفه‌ای را به پایان می‌رسانم ...
- (الف) مجبورم کار دیگری را فوراً بدست گیرم.
- (ب) برای به عهده گرفتن وظیفه‌ای دیگر، تأمل می‌کنم.
- (ج) مایلم آن را به سادگی برای مدتی حفظ کنم.

- (د) تمایل دارم اوقات فراغتم را طولانی کنم.
- ۳۴- بعد از يك روز طولانی، آماده رفتن به خانه هستید، می بینید ماشین شما بین دو ماشین بزرگ دیگر محبوس شده است، واکنش شما چیست؟
- (الف) علیرغم آسیبی که ممکن است به ماشین ها بزنم، ماشینم را بیرون می آورم.
- (ب) در ماشینم نشسته، بدون وقفه بوق را به صدا در می آورم.
- (ج) تلاش می کنم راهم را بدون آسیب رساندن به ماشین های دیگر، باز کنم.
- (د) به پلیس زنگ می زنم تا آنها را با کامیون یدک بکشند.
- (هـ) با بی حوصلگی شروع به قدم زدن - عقب و جلو رفتن - می کنم
- ۳۵- به من گفته اند که به کار اعتیاد دارم.
- (الف) بیش از ده نفر.
- (ب) بیش از چند نفر.
- (ج) بیش از دو نفر.
- (د) هیچکس به من نگفته که به کار اعتیاد دارم.
- (هـ) هیچکس نگفته، من در کارم ناشیانه عمل می کنم.
- ۳۶- نگرش شما به فرایند دستیابی به اهداف چیست؟
- (الف) همه مطلب رسیدن به هدف است.
- (ب) فرایند ممکن است لذتبخش باشد، اما رسیدن به هدف مهم ترین اولویت است.
- (ج) نیل به اهداف لذتبخش است، اما خود فرایند، مهم ترین چیز است.
- (د) فرایند دستیابی به اهداف، همه مطلب است.
- ۳۷- برای رسیدن به آرامش، دوست دارم مسائل .. را حل کنم.
- (الف) بسیار مشکل.
- (ب) تا حدودی مشکل.
- (ج) نسبتاً آسان.
- (د) خیلی آسان.
- (هـ) معمولی.
- ۳۸- فکر می کنم ممکن است فرد پرکاری باشم.
- (الف) کاملاً موافقم.
- (ب) غالباً موافقم.
- (ج) تا حدودی.
- (د) غالباً مخالفم.
- (هـ) کاملاً مخالفم - من فقط آنچه را که واقعاً لازم است، انجام می دهم.
- ۳۹- می توانم شخصی که بهتر از من عمل می کند، را بپذیرم.
- (الف) کاملاً موافقم.
- (ب) غالباً موافقم.
- (ج) بستگی دارد.
- (د) غالباً مخالفم.
- (هـ) کاملاً مخالفم.
- ۴۰- برای آینده برنامه ریزی نکرده ام، ترجیح می دهم به آنچه پیش می آید، عمل کنم.
- (الف) کاملاً اشتباه است.
- (ب) غالباً اشتباه است.
- (ج) غالباً درست است.

- (د) کاملاً درست است.
- ۴۱- فکر می‌کنم به سادگی راه حل‌ها را پیدا می‌کنم.
- (الف) کاملاً درست است.
- (ب) غالباً درست است.
- (ج) تا حدودی.
- (د) غالباً غلط است.
- (هـ) کاملاً غلط است.
- ۴۲- به نظر نمی‌رسد هرگز وقت کافی برای تکمیل اهداف داشته باشم.
- (الف) کاملاً موافقم.
- (ب) غالباً موافقم.
- (ج) غالباً مخالفم.
- (د) کاملاً مخالفم.
- ۴۳- من به سختی درباره موضوعی غیر از مسائل کاری، با کسی صحبت می‌کنم.
- (الف) کاملاً موافقم.
- (ب) غالباً موافقم.
- (ج) بستگی دارد.
- (د) غالباً مخالفم.
- (هـ) کاملاً مخالفم.
- ۴۴- اعتماد کردن به دیگران برایم مشکل است.
- (الف) کاملاً موافقم.
- (ب) غالباً موافقم.
- (ج) تا حدودی.
- (د) غالباً مخالفم.
- (هـ) کاملاً مخالفم.
- ۴۵- زمانی که مشغولیت ذهنی با موضوعی دارید، گذر زمان را فراموش می‌کنید.
- (الف) کاملاً موافقم.
- (ب) غالباً موافقم.
- (ج) غالباً مخالفم.
- (هـ) کاملاً مخالفم.
- ۴۶- هیچ انتهایی برای آنچه من می‌خواهم به آن بپردازم، وجود ندارد.
- (الف) کاملاً موافقم.
- (ب) غالباً موافقم.
- (ج) تا حدودی.
- (د) غالباً مخالفم.
- (هـ) کاملاً مخالفم.
- ۴۷- من به حدی خودم را به سختی می‌اندازم که از رمق می‌افتم.
- (الف) کاملاً موافقم.
- (ب) غالباً موافقم.
- (ج) تا حدودی.
- (د) غالباً مخالفم.
- (هـ) کاملاً مخالفم.
- ۴۸- من بارها از همکاران، فرزندان و دوستان خود ناامید می‌شوم.

الف) کاملاً درست.

ب) غالباً درست.

ج) بستگی به موقعیت دارد.

د) غالباً غلط.

هـ) کاملاً غلط.

۴۹- میانه روی در هر چیزی برایم بسیار مشکل است.

الف) کاملاً درست.

ب) غالباً درست.

ج) تا حدودی.

د) غالباً غلط.

هـ) کاملاً غلط.

۵۰- صحبت کردن از احساسات، علامت ضعف است.

الف) کاملاً موافقم.

ب) غالباً موافقم.

ج) تا حدودی.

د) غالباً مخالفم.

هـ) کاملاً مخالفم.

۵۱- اگر نتوانم بعضی چیزها را کامل کنم، هرگز به آنها

نمیپردازم.

الف) کاملاً درست.

ب) غالباً درست.

ج) بستگی به موقعیت دارد.

د) غالباً غلط.

هـ) کاملاً غلط.

۵۲- وقتی نمی‌توانم از عهده آنچه که می‌خواستم انجام دهم،

برآیم، از خودم عصبانی می‌شوم.

الف) کاملاً درست.

ب) غالباً درست.

ج) غالباً غلط.

د) کاملاً غلط.

۵۳- وقتی پیشرفت من وابسته به وجود کسی باشد، ادامه ارتباط

برایم جالب نیست.

الف) کاملاً درست.

ب) غالباً درست.

ج) غالباً غلط.

د) کاملاً غلط.

۵۴- به دستاوردهای روزانه‌ام مباحثات می‌کنم. برای مثال،

برگزاری یک مهمانی خوب، پخت یک وعده غذا، نقاشی یک اتاق،

نصب یک قفسه و غیره.

الف) کاملاً درست.

ب) غالباً درست.

ج) غالباً غلط.

د) کاملاً غلط.

۵۵- عموماً افراد بی‌خانمان و بیکار، آدم‌های تنبلی هستند.

الف) کاملاً درست.

ب) غالباً درست.

ج) غالباً مخالفم.

د) کاملاً مخالفم.

- ۵۶- دوست دارم بفهمم که دیگران چه کاری برایم انجام می‌دهند.
(الف) کاملاً درست.
(ب) غالباً درست.
(ج) بستگی به موقعیت دارد.
(د) غالباً غلط.
(هـ) کاملاً غلط.
- ۵۷- رقابت با دیگران موجب شادابی من می‌شود.
(الف) کاملاً موافقم.
(ب) موافقم.
(ج) بستگی دارد.
(د) مخالفم.
(هـ) کاملاً مخالفم.
- ۵۸- وقت طلا است.
(الف) کاملاً موافقم.
(ب) موافقم.
(ج) بستگی دارد.
(د) مخالفم.
(هـ) کاملاً مخالفم.
- ۵۹- بطور کلی من فرد با اعتماد به نفسی هستم.
(الف) کاملاً موافقم.
(ب) موافقم.
(ج) بستگی دارد.
(د) مخالفم.
(هـ) کاملاً مخالفم.
- ۶۰- پول بیشتر، مرا خوشحال‌تر خواهد کرد.
(الف) شدیداً موافقم.
(ب) موافقم.
(ج) بستگی دارد.
(د) شدیداً مخالفم.
- ۶۱- معتقدم در هر کسی نکات خوبی وجود دارد.
(الف) شدیداً موافقم.
(ب) موافقم.
(ج) بستگی دارد.
(د) مخالفم.
(هـ) شدیداً مخالفم.
- ۶۲- دوستان و خانواده‌ام به من گفته‌اند که احساس می‌کنند برای جلب توجه من، مجبورند در کارم رقابت کنند.
(الف) همیشه.
(ب) بعضی اوقات.
(ج) یک یا دو مرتبه.
(د) هرگز.
(هـ) برعکس، من توجه زیادی به کار ندارم.
- ۶۳- خودم را با دیگران مقایسه می‌کنم.
(الف) همیشه.
(ب) اغلب.
(ج) بعضی وقت‌ها.
(د) بندرت.
(هـ) هرگز..

۶۴- من ... احساس پرکاري مي‌کنم .
الف) همیشه .

ب) اغلب .

ج) بعضي وقت‌ها .

د) بندرت .

هـ) هرگز .

۶۵- وقتي کار، واقعاً نمي‌تواند براي لذتبخش باشد، احساس پريشاني مي‌کنم .

الف) همیشه .

ب) اغلب .

ج) بعضي وقت‌ها .

د) بندرت .

هـ) هرگز .

۶۶- هنگامي که با مشكلي روبرو شده و اندوهگين مي‌شوم، بنظر مي‌رسد ديگران (همسر/دوستان) مضطرب بنظر مي‌رسند و براي آرام کردن وضعيت تلاش مي‌کنند .

الف) اغلب - اين حداقل ده بار اتفاق افتاده است .

ب) بعضي وقت‌ها .

ج) بندرت - ممکن است حداقل يا دو مرتبه اتفاق افتاده باشد .

د) هرگز - معمولاً من کسي هستم که در شرايط پرتنش، موقعيت را آرام مي‌کنم .

۶۷- براي به خواب رفتن مشکل دارم .

الف) همیشه .

ب) اغلب .

ج) خيلي بندرت .

د) بندرت .

هـ) هرگز .

۶۸- کارهايم را با خود به خانه مي‌برم .

الف) همیشه .

ب) اغلب .

ج) بعضي وقت‌ها .

د) بندرت .

هـ) هرگز .

۶۹- ديگران گفته‌اند من کمال‌گرا هستم .

الف) کراراً .

ب) يك يا دو مرتبه .

ج) هرگز .

د) هرگز - بلکه به من گفته‌اند خيلي تنبل هستي .

۷۰- احساس تنيدگي (استرس) مي‌کنم .

الف) همیشه .

ب) اغلب .

ج) بعضي وقت‌ها .

د) بندرت .

هـ) هرگز .

۷۱- مي‌گويند، خيلي سريع غذا مي‌خورم .

الف) همیشه .

ب) اغلب .

- (ج) بعضي وقتها .
 (د) بندرت .
 (هـ) هرگز .
- ۷۲- افراد براي تسلط بر ديگران با احساسات (هيجانات) آنها
 بازي ميکنند .
 (الف) هميشه .
 (ب) اغلب .
 (ج) بعضي وقتها .
 (د) بندرت .
 (هـ) هرگز .
- ۷۳- زندگي ام پر از استرس است .
 (الف) بيشتر اوقات .
 (ب) اغلب .
 (ج) بعضي وقتها .
 (د) بندرت .
 (هـ) هرگز .
- ۷۴- با عجله غذا ميخورم .
 (الف) هميشه .
 (ب) اغلب .
 (ج) بعضي وقتها .
 (د) بندرت .
 (هـ) هرگز .
- ۷۵- ديگران ميگويند، دنياي من سياه و سفيد است (بدون نواحي
 خاکستري) .
 (الف) هميشه .
 (ب) اغلب .
 (ج) بعضي وقتها .
 (د) بندرت .
 (هـ) هرگز .
- ۷۶- درباره چيزهايي که قادر به تغيير آنها نيستم، نگرانم .
 (الف) هميشه .
 (ب) اغلب .
 (ج) بعضي وقتها .
 (د) بندرت .
 (هـ) هرگز .
- ۷۷- شنیده ام ، بسيار تند حرف مي زنم .
 (الف) هميشه .
 (ب) اغلب .
 (ج) بعضي وقتها .
 (د) هرگز - هيچکس در اين باره به من چيزي نگفته است .
 (هـ) هرگز - درست برعکس ، من خيلي آرام صحبت ميکنم .
- ۷۸- من بر سر هر مسئله کوچکي عصبي ميشوم .
 (الف) هميشه .
 (ب) اغلب .
 (ج) بعضي وقتها .
 (د) خيلي بندرت .
 (هـ) هرگز .
- ۷۹- در تعطيلات هم من دست از کار نميکشم .

- الف) همیشه.
 ب) اغلب.
 ج) بعضی وقت‌ها.
 د) خیلی بندرت - ممکن است بعضی کارهای مطالعاتی اینطور باشد، اما نه کاری که قابل توجه باشد..
 هـ) هرگز.
- ۸۰- در مکالمه‌ای که فرد برای بیان عقایدش، زمان زیادی صرف می‌کند، تلاش می‌کنم حرف‌هایش را قطع کرده و به صحبت‌هایش پایان دهم.
 الف) همیشه.
 ب) اغلب.
 ج) بعضی وقت‌ها.
 د) بندرت.
 هـ) هرگز.
- ۸۱- مردم می‌گویند من خیلی راحت دیگران را می‌رنجانم.
 الف) همیشه.
 ب) اغلب.
 ج) بعضی وقت‌ها.
 د) بندرت.
 هـ) هرگز.
- ۸۲- اطرافیانم با انتظارات من کنار می‌آیند.
 الف) همیشه.
 ب) معمولاً.
 ج) بندرت.
 د) هرگز.
 هـ) من هیچ انتظاری ندارم.
- ۸۳- ...خلقم عوض می‌شود.
 الف) اغلب.
 ب) گاهی اوقات.
 ج) خیلی بندرت.
 د) هرگز.
- ۸۴- من از هر چیزی که در نهایت، تهدید کننده واقعی هم نباشند، برانگیخته می‌شوم.
 الف) همیشه.
 ب) اغلب.
 ج) گاهی وقت‌ها.
 د) خیلی بندرت.
 هـ) هرگز.
- ۸۵- من در فشار با انتظارات شخصی خود زندگی می‌کنم.
 الف) همیشه.
 ب) معمولاً.
 ج) تقریباً هرگز.
 د) هرگز.
 هـ) هیچ انتظاری ندارم ...

پاسخنامه

ردیف	الف	ب	ج	د	هـ	ردیف	الف	ب	ج	د	هـ	ردیف	الف	ب	ج	د	هـ
۱	الف	ب	ج	د	هـ	۲۹	الف	ب	ج	د	هـ	۵۷	الف	ب	ج	د	هـ
۲	الف	ب	ج	د	هـ	۳۰	الف	ب	ج	د	هـ	۵۸	الف	ب	ج	د	هـ
۳	الف	ب	ج	د	هـ	۳۱	الف	ب	ج	د	هـ	۵۹	الف	ب	ج	د	هـ
۴	الف	ب	ج	د	هـ	۳۲	الف	ب	ج	د	هـ	۶۰	الف	ب	ج	د	هـ
۵	الف	ب	ج	د	هـ	۳۳	الف	ب	ج	د	هـ	۶۱	الف	ب	ج	د	هـ
۶	الف	ب	ج	د	هـ	۳۴	الف	ب	ج	د	هـ	۶۲	الف	ب	ج	د	هـ
۷	الف	ب	ج	د	هـ	۳۵	الف	ب	ج	د	هـ	۶۳	الف	ب	ج	د	هـ
۸	الف	ب	ج	د	هـ	۳۶	الف	ب	ج	د	هـ	۶۴	الف	ب	ج	د	هـ
۹	الف	ب	ج	د	هـ	۳۷	الف	ب	ج	د	هـ	۶۵	الف	ب	ج	د	هـ
۱۰	الف	ب	ج	د	هـ	۳۸	الف	ب	ج	د	هـ	۶۶	الف	ب	ج	د	هـ
۱۱	الف	ب	ج	د	هـ	۳۹	الف	ب	ج	د	هـ	۶۷	الف	ب	ج	د	هـ
۱۲	الف	ب	ج	د	هـ	۴۰	الف	ب	ج	د	هـ	۶۸	الف	ب	ج	د	هـ
۱۳	الف	ب	ج	د	هـ	۴۱	الف	ب	ج	د	هـ	۶۹	الف	ب	ج	د	هـ
۱۴	الف	ب	ج	د	هـ	۴۲	الف	ب	ج	د	هـ	۷۰	الف	ب	ج	د	هـ
۱۵	الف	ب	ج	د	هـ	۴۳	الف	ب	ج	د	هـ	۷۱	الف	ب	ج	د	هـ
۱۶	الف	ب	ج	د	هـ	۴۴	الف	ب	ج	د	هـ	۷۲	الف	ب	ج	د	هـ
۱۷	الف	ب	ج	د	هـ	۴۵	الف	ب	ج	د	هـ	۷۳	الف	ب	ج	د	هـ
۱۸	الف	ب	ج	د	هـ	۴۶	الف	ب	ج	د	هـ	۷۴	الف	ب	ج	د	هـ
۱۹	الف	ب	ج	د	هـ	۴۷	الف	ب	ج	د	هـ	۷۵	الف	ب	ج	د	هـ
۲۰	الف	ب	ج	د	هـ	۴۸	الف	ب	ج	د	هـ	۷۶	الف	ب	ج	د	هـ
۲۱	الف	ب	ج	د	هـ	۴۹	الف	ب	ج	د	هـ	۷۷	الف	ب	ج	د	هـ
۲۲	الف	ب	ج	د	هـ	۵۰	الف	ب	ج	د	هـ	۷۸	الف	ب	ج	د	هـ
۲۳	الف	ب	ج	د	هـ	۵۱	الف	ب	ج	د	هـ	۷۹	الف	ب	ج	د	هـ
۲۴	الف	ب	ج	د	هـ	۵۲	الف	ب	ج	د	هـ	۸۰	الف	ب	ج	د	هـ
۲۵	الف	ب	ج	د	هـ	۵۳	الف	ب	ج	د	هـ	۸۱	الف	ب	ج	د	هـ
۲۶	الف	ب	ج	د	هـ	۵۴	الف	ب	ج	د	هـ	۸۲	الف	ب	ج	د	هـ
۲۷	الف	ب	ج	د	هـ	۵۵	الف	ب	ج	د	هـ	۸۳	الف	ب	ج	د	هـ
۲۸	الف	ب	ج	د	هـ	۵۶	الف	ب	ج	د	هـ	۸۴	الف	ب	ج	د	هـ
												۸۵	الف	ب	ج	د	هـ