

آزمون های خود شناسی

- پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

- دیدگاه شما در مورد ازدواج چیست؟

- مقیاس اضطراب امتحان ساراسون

- مشکلات رفتاری کودکان پیش دبستانی

- هوش هیجانی (EQ) برادبری و گریوز

- آزمون مفهوم خویشتن - بک

- پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اشپیلبرگر

- آزمون میزان اجتماعی بودن

آزمون های خود شناسی

فاطمه شعبی

نوبت چاپ: اول

تعداد: نامحدود

انتشار برای وب: فاطمه شعبی

تعداد صفحات همراه جلد: ۶۴ صفحه

انتشار: رایگان

سال انتشار: ۱۳۹۲

نشر الکترونیکی: کتاب سبز

فهرست

- آزمون ۱ : پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت ۴
- آزمون ۲ : وابستگی به اینترنت ۱۱
- آزمون ۳ : پرسشنامه اضطراب (STAI) آشکار و پنهان اشیپلبرگر ۲۳
- آزمون ۴ : دیدگاه شما در مورد ازدواج چیست؟ ۳۳
- آزمون ۵ : میزان صداقت ۴۰
- آزمون ۶ : میزان اجتماعی بودن ۴۴
- آزمون ۷ : تست فروید ۵۰
- آزمون ۸ : تست افسردگی بک ۵۲
- آزمون ۹ : هوش هیجانی (EQ) برادبری و گریوز ۶۲
- آزمون ۱۰ : آزمون مفهوم خویشتن - بک ۷۵
- آزمون ۱۱ : مقیاس افسردگی ، اضطراب ، استرس ۸۹
- آزمون ۱۲ : مقیاس اضطراب امتحان ساراسون ۹۴
- آزمون ۱۳ : نیمکره راست مغز شما فعال تر است یا چپ ؟ ۱۰۰
- آزمون ۱۴ : مقیاس طلاق عاطفی ۱۱۵

آزمون ۱۵: میزان استرس شغلی	۱۱۸
آزمون ۱۶: پیش بینی طلاق	۱۲۴
آزمون ۱۷: جسارت اجتماعی	۱۲۹
آزمون ۱۸: عادت خرید کردن	۱۳۶
آزمون ۱۹: نقاشی های ناخودآگاه	۱۴۳
آزمون ۲۰: مشکلات رفتاری کودکان پیش دبستانی	۱۵۱
آزمون آنالاین: تست روانشناسی رنگها	۱۵۵
منابع	۱۵۶

آزمون ۱ : پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

اگر بخواهیم یک تعریف کلی از عزت نفس ارائه دهیم، می توان گفت عزت نفس نظر شخص درباره خودش می باشد. این نظر شخصی از طریق ارزیابی شخص از رفتارها، هوش، موقعیت اجتماعی خود و همچنین از طریق ارزیابی دیگران از آنها رشد می کند. بنابراین، عقیده فرد درباره خوبی یا بدی رفتارها، زشتی یا زیبایی قیافه، کمی یا زیادی هوش و موفقیت ها یا شکست های اجتماعی با عقیده ای که دیگران در این موارد بیان می کنند. ترکیب شده و عزت نفس فرد را تشکیل می دهند.

هر یک از جملات زیر را با دقت بخوانید . به جمله ای که شمارا به همان صورتی که خودتان احساس می کنید ، تبیین می کند ، پاسخ "بلی" و در غیر اینصورت پاسخ "خیر" بدهید . پاسخ خوب یا بد ، صحیح یا غلط وجود ندارد ، بلکه نوع پاسخ مطرح است . جملات را سریع بخوانید و بلافاصله پاسخ دهید .

نکته: لازم به ذکر است که این پرسشنامه دارای مقیاس اشتباه سنج نیز می باشد، لذا در زمان پاسخگویی دقت فرمائید.

پرسشنامه:

بلیخیر

۱. بیشترین وقت خود را به خیالبافی می گذرانم .
۲. خیلی به خودم اطمینان دارم .
- ۳ . دوست داشتم فرد دیگری بودم .
- ۴ . مردم مرا خیلی دوست دارند .
- ۵ . من و خانواده ام ، وقتی باهم هستیم ، خیلی از زندگی لذت می بریم .
- ۶ . هرگز بدون علت نگران نمی شوم .
- ۷ . صحبت کردن در مقابل گروه برایم خیلی دشوار است.
- ۸ . دلم می خواست جوانتر بودم .
- ۹ . اگر می توانستم خیلی از ویژگی هایم را عوض می کردم .
- ۱۰ . بدون دشواری می توانم تصمیم بگیرم .
- ۱۱ . مردم زندگی با من را خوشایند می دانند .
- ۱۲ . درخانه خیلی زود عصبانی می شوم .
- ۱۳ . همیشه آن چه را که لازم است انجام می دهم .
- ۱۴ . به کاری که دارم افتخار می کنم .

- ۱۵ . لازم است همیشه یکی به من بگوید که چکار کنم .
- ۱۶ . مدت ها وقت لازم دارم که با شرایط جدید سازگار شوم .
- ۱۷ . اغلب به کارهایی که انجام می دهم تاسف می خورم .
- ۱۸ . در میان همسالان خود ، از همه محبوب ترم .
- ۱۹ . خانواده ام اغلب به احساسات من توجه می کنند .
- ۲۰ . هرگز غمگین نمی شوم .
- ۲۱ . کارم را به بهترین وجه انجام می دهم .
- ۲۲ . به اسانی کارم را ول می کنم .
- ۲۳ . معمولاً مواظب خودم هستم .
- ۲۴ . تا اندازه ای شاد هستم .
- ۲۵ . دوست دارم با افراد جوانتر از خودم معاشرت کنم .
- ۲۶ . خانواده ام خیلی به من امید بسته اند .
- ۲۷ . همه کسانی را که می شناسم ، دوست دارم .
- ۲۸ . وقتی در جمع هستم ، دوست دارم صدایم کنند .
- ۲۹ . خودم را درک می کنم .
- ۳۰ . برایم خیلی دشوار است که خودم باشم .

- ۳۱ . زندگی من کاملا نامنظم است .
- ۳۲ . معمولا مردم توصیه های مرا به کار می برند .
- ۳۳ . در خانه ، کسی عملا به فکر من نیست .
- ۳۴ . هرگز خودم را سرزنش نمی کنم .
- ۳۵ . آن طور که لازم است کار نمی کنم .
- ۳۶ . می توانم نظر بدهم و خودم نیز به آن عمل کنم .
- ۳۷ . واقعا دوست ندارم یک زن (مرد) شوم .
- ۳۸ . در مورد خودم یک عقیده کمی فریبنده دارم .
- ۳۹ . دوست ندارم همراه دیگران باشم .
- ۴۰ . اغلب به ترک کردن خانه فکر می کنم .
- ۴۱ . هرگز مورد مزاحمت قرار نگرفته ام .
- ۴۲ . اغلب احساس می کنم که عصبانی هستم .
- ۴۳ . اغلب از خودم خجالت می کشم .
- ۴۴ . برخلاف اکثر مردم ، ظاهر خوبی ندارم .
- ۴۵ . وقتی چیزی برای گفتن دارم ، معمولا می گویم .
- ۴۶ . مردم ، اغلب مرا آدم مهمی می دانند .

- ۴۷ . خانواده ام مرا درک می کنند .
- ۴۸ . همیشه حقیقت را می گویم .
- ۴۹ . کارفرما یا رئیس به من می فهماند که لیاقت ارتقا را نداشتم .
- ۵۰ . آن چه برایم اتفاق می افتد ، بی تفاوتی می کند .
- ۵۱ . آدم کم استعدادی هستم .
- ۵۲ . وقتی دیگران چاپلوسی می کنند به شدت عصبانی می شوم .
- ۵۳ . اکثر مردم بیشتر از من محبوب هستند .
- ۵۴ . اغلب احساس می کنم که خانواده ام پشت سرم حرف می زنند .
- ۵۵ . همیشه می دانم که به مردم چه بگویم .
- ۵۶ . اغلب دلسرد می شوم .
- ۵۷ . مردم نمی توانند به من اعتماد کنند .
- ۵۸ . هرگز پشت سر دیگران حرف نمی زنم .

کلید پاسخ ها:

بر اساس کلید ، هر کدام از پاسخ های شما که شبیه جواب های کلید است
رایک نمره در نظر می گیرید و اگر متفاوت بود ، نمره ای تعلق نمی گیرد.

خیر - ۵۱ - ۴۱	خیر - ۳۱	بلی - ۲۱	بلی - ۱۱	... - ۱
خیر - ۵۲	خیر - ۴۲	بلی - ۳۲	خیر - ۲۲	خیر - ۱۲	بلی - ۲
خیر - ۵۳	خیر - ۴۳	خیر - ۳۳	بلی - ۲۳ - ۱۳	خیر - ۳
خیر - ۵۴	خیر - ۴۴	... - ۳۴	بلی - ۲۴	بلی - ۱۴	بلی - ۴
بلی - ۵۵	بلی - ۴۵	خیر - ۳۵	خیر - ۲۵	خیر - ۱۵	بلی - ۵
خیر - ۵۶	خیر - ۴۶	بلی - ۳۶	خیر - ۲۶	خیر - ۱۶ - ۶
بلی - ۵۷	بلی - ۴۷	خیر - ۳۷	... - ۲۷	خیر - ۱۷	خیر - ۷
خیر - ۵۸	... - ۴۸	خیر - ۳۸	بلی - ۲۸	بلی - ۱۸	خیر - ۸
خیر - ۴۹		خیر - ۳۹	بلی - ۲۹	بلی - ۱۹	خیر - ۹
خیر - ۵۰	خیر - ۴۰	خیر - ۳۰ - ۲۰	بلی - ۱۰	

تفسیر آزمون ۱

اگر مجموع امتیازات فردی بین ۰-۲۵ باشد اعتماد به نفس پایین دارد.
و اگر مجموع امتیاز فردی بین ۲۵-۵۰ باشد از اعتماد به نفس بالا برخوردار است.

مقیاس اشتباه سنج

۱- بلی

۶- بلی

۱۳- بلی

۲۰- بلی

۲۷- بلی

۳۴- بلی

۴۱- بلی

۴۸- بلی

اگر جمع پاسخهایی که با پاسخهای بالا مطابقت میکنند ، در جمع کل ، ۳ یا بیشتر شد ، می توان گفت فردی هستید که می خواهید نشان دهید عزت نفس بالایی دارید.

آزمون ۲: وابستگی به اینترنت (IAT)

یکی از معتبرترین تست‌های مربوط به سنجش وابستگی اینترنتی است که، توسط دکتر کیمبرلی یانگ (Kimberly Young) ابداع شده است. در تست IAT هر چه نمره شما بیشتر باشد؛ وابستگی شما به اینترنت شدیدتر است. نمرات هم به ترتیب از یک تا پنج هستند. در پایان؛ باید مجموع نمراتی را که به ۲۰ پرسش زیر می‌دهید جمع بزنید.

امتیاز هر گزینه:

گزینه ی ، الف : یک امتیاز

گزینه ی ، ب : دو امتیاز

گزینه ی ، پ : سه امتیاز

گزینه ی ، ج : چهار امتیاز

گزینه ی ، د : پنج امتیاز

گزینه ی ، ه : صفر امتیاز (امتیازی ندارد)

پرسشنامه:

۱. چقدر بیشتر از آنچه قصد دارید؛ در اینترنت می‌مانید؟

الف - به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

هـ - شامل حال من نمی‌شود.

۲. چقدر به خاطر آنلاین ماندن؛ اعضای خانواده را نادیده گرفته‌اید؟

الف - به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

هـ - شامل حال من نمی‌شود.

۳. چقدر اینترنت را به بودن با خانواده تان ترجیح می دهید؟

الف- به ندرت

ب- گهگاهی

پ- غالبا

ج- به کرات

د- همیشه

ه- شامل حال من نمی شود.

۴. چقدر از طریق اینترنت با کاربران دیگر رابطه ایجاد می کنید؟

الف- به ندرت

ب- گهگاهی

پ- غالبا

ج- به کرات

د- همیشه

ه- شامل حال من نمی شود.

۵. چقدر دیگران از شما به خاطر میزان آنلاین بودن‌تان شاکی هستند؟

الف- به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

هـ- شامل حال من نمی‌شود.

۶. چقدر به خاطر اینترنت؛ نمرات و کارهایتان در مدرسه افت کرده است؟

الف- به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

هـ- شامل حال من نمی‌شود.

۷. چقدر ایمیل‌هایتان را پیش از کارهای ضروری دیگران چک می‌کنید؟

الف - به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

هـ - شامل حال من نمی‌شود.

۸. چقدر عملکرد کاری و بهره‌وری شما به خاطر اینترنت آسیب دیده است؟

الف - به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

هـ - شامل حال من نمی‌شود.

۹. وقتی از شما می‌پرسند که چه کارهایی آنلاین انجام می‌دهید؛ چقدر در

موضع تدافعی یا پنهانکاری قرار می‌گیرید؟

الف - به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالباً

ج - به کرات

د - همیشه

هـ - شامل حال من نمی‌شود.

۱۰. چقدر افکار آزاردهنده در زندگی را با افکار آرام‌بخش در اینترنت

خنثی می‌کنید؟

الف - به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالباً

ج - به کرات

د - همیشه

هـ- شامل حال من نمی‌شود.

۱۱. چقدر وقتی در اینترنت هستید؛ احساس می‌کنید توان پیش‌بینی امور را دارید؟

الف- به ندرت

ب- گهگاهی

پ- غالبا

ج- به کرات

د- همیشه

هـ- شامل حال من نمی‌شود.

۱۲. چقدر فکر می‌کنید که زندگی بدون اینترنت، چیزی کسالت‌بار؛ تهی و بی‌لذت است؟

الف- به ندرت

ب- گهگاهی

پ- غالبا

ج- به کرات

د - همیشه

هـ - شامل حال من نمی‌شود.

۱۳. چقدر وقتی کسی هنگام آنلاین بودن مزاحم شما می‌شود؛ غر می‌زنید؛

فریاد می‌زنید یا عصبانی می‌شوید؟

الف - به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

هـ - شامل حال من نمی‌شود.

۱۴. چقدر فکر می‌کنید که در حالت آفلاین حواس پرتی دارید؛ ولی در

حالت آنلاین بهتر هستید؟

الف - به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

هـ - شامل حال من نمی شود.

۱۵. چقدر وقتی آنلاین هستید این جمله را به کار می برید: فقط چند دقیقه

مونده؛ الان میام!

الف - به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

هـ - شامل حال من نمی شود.

۱۶. چقدر سعی کرده اید از میزان آنلاین بودن خود بکاهید و موفق نشده اید؟

الف - به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

هـ- شامل حال من نمی شود.

۱۷. چقدر سعی دارید میزان آنلاین بودتان را از دیگران مخفی کنید؟

الف- به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

هـ- شامل حال من نمی شود.

۱۸. چقدر میزان آنلاین بودن را به بیرون رفتن با دیگران؛ ترجیح می دهید؟

الف- به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

ه- شامل حال من نمی شود.

۱۹. چقدر وقتی آفلاین هستید؛ احساس افسردگی و عصبیت دارید که با

آنلاین شدن از بین می رود؟

الف - به ندرت

ب - گهگاهی

پ - غالبا

ج - به کرات

د - همیشه

ه- شامل حال من نمی شود.

تفسیر آزمون ۲:

جمع نمرات بین ۲۰ تا ۴۹ :

کاربر معمولی هستید.

جمع نمرات بین ۵۰ تا ۷۹ :

دارید دچار مشکل اعتیاد اینترنتی می شوید؛ مراقب باشید.

جمع نمرات بین ۸۰ تا ۱۰۰ :

شما به اکثر پرسش ها نمرات ۴ یا ۵ داده اید. شما دچار اعتیاد اینترنتی هستید

و باید مشکل تان را در اسرع وقت حل کنید.

آزمون ۳: پرسشنامه اضطراب (STAI) آشکار و پنهان اشیپلبرگر

مفاهیم اضطراب آشکار و پنهان، در ابتدا به وسیله کتل و سپس به صورت کاملتری توسط اشیپلبرگر (۱۹۷۰) مطرح شد.

پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اشیپلبرگر که به پرسشنامه STAI معروف است، به طور عمیقی در پژوهش‌ها و فعالیت‌های پژوهشی مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه شامل مقیاس‌های جداگانه خود سنجی، برای اندازه‌گیری اضطراب آشکار و پنهان می‌باشد.

اضطراب آشکار (S)، می‌تواند به عنوان مقطعی از زندگی یک شخص محسوب شود یا به عبارتی، بروز آن موقعیتی است و اختصاص به موقعیتهای تنش‌زا (جر و بحث‌ها، از دست دادن موقعیتهای اجتماعی، تهدید امنیت و سلامت انسان) دارد. اما، اضطراب پنهان (T)، به تفاوت‌هایی فردی، در پاسخ به موقعیت‌های پر استرس با میزان‌های مختلف اضطراب آشکار، دلالت دارد. اضطراب آشکار و پنهان، در برخی زمینه‌ها به مثابه انرژی جنبشی و پتانسیل، با هم قابل مقایسه هستند. اضطراب آشکار همانند انرژی جنبشی، به یک عکس‌العمل یا فرایند ملموس اشاره دارد که در زمانی معین و در سطحی معین از شدت واقع می‌شود. اضطراب پنهان، همانند انرژی پتانسیل،

به تفاوت های فردی در عکس العمل ها اشاره دارد. انرژی پتانسیل، به تفاوت هایی در میزان انرژی جنبشی اشاره دارد که با یک موضوع جسمانی ویژه، همراه شده است و در صورتی که یک نیروی مناسب پدید آید، می تواند ظاهر شود.

توصیف پرسشنامه STAI

پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان STAI شامل مقیاس های جداگانه خود سنجی، برای اندازه گیری اضطراب آشکار و پنهان می باشد. مقیاس اضطراب آشکار (فرم از STAI) شامل بیست جمله است که احساسات فرد را در «این لحظه و در زمان پاسخگویی» ارزشیابی می کند. مقیاس اضطراب پنهان فرم از STAI هم شامل بیست جمله است که احساسات عمومی و معمولی افراد را می سنجد. نمونه مقیاس ها در انتهای مبحث آورده شده است.

چگونگی اجرای آزمون

اجراء : پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اشیپل برگر که برای استفاده های خود اجرایی طراحی شده است، می تواند به دو صورت فردی و یا گروهی مورد استفاده قرار بگیرد. در پاسخگویی به مقیاس اضطراب آشکار، باید آنها احساسات خودشان را در لحظه کنونی " زمان تکمیل فرم" و در پاسخگویی به مقیاس اضطراب پنهان، باید احساسات معمولی و غالب اوقاتشان را بیان نمایند. و جهت صداقت در پاسخگویی افراد به آزمون، باید به آزمودنی گفته شود که پاسخ های آنها به عنوان راز حفظ خواهد شد و بخصوص گفته شود که نتایج به آنها منعکس می گردد آنگاه پاسخ های آنها، به طور عینی و واقعی خواهد بود.

ارزشیابی اضطراب آشکار می تواند برای هر موقعیت با فاصله زمانی که مد نظر پژوهشگر و یا متخصص بالینی باشد، بکار گرفته شود و در این نوع پژوهش ها بهتر است به شرکت کنندگان آموزش داده شود که احساس خود را در قسمت شروع پژوهش و یا بخش پایانی آن بیان نمایند.

اغلب مردم، مشکلی در پاسخگویی به عبارات اضطراب آشکار در یک موقعیت ویژه یا لحظه ای خاص از زمان ندارند.

در پاسخگویی آزمودنیها به مقیاس اضطراب آشکار، تعدادی گزینه برای هر عبارت ارائه شده است که آزمودنیها باید گزینه ای را که به بهترین وجه، شدت احساس او را بیان می کند را انتخاب نماید. این گزینه ها عبارتند از:

۱- خیلی کم ۲- کم ۳- زیاد ۴- خیلی زیاد

در پاسخگویی به مقیاس اضطراب پنهان، آزمودنی ها باید گزینه ای را که نشان دهنده احساس معمولی و غالب اوقات آنها است را در مقیاسی چهار گزینه ای به شرح زیر انتخاب نمایند:

۱- تقریباً هرگز ۲- گاهی اوقات ۳- بیشتر اوقات ۴- تقریباً همیشه

مقیاس اضطراب آشکار از STAI:

راهنمایی: این پرسشنامه شامل جمله هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه ای را که بیانگر احساس فعلی شما در این لحظه است برگزینید هیچ پاسخی به

عنوان پاسخ غلط و یا صحیح قلمداد نمی شود. لذا بهترین گزینه ای که احساس شما را توصیف می کند مشخص کنید.

خیلی کم	کم	زیاد	خیلی زیاد
---------	----	------	-----------

پرسشنامه:

- ۱- احساس آرامش می کنم.
- ۲- احساس امنیت می کنم.
- ۳- احساس تنش می کنم.
- ۴- احساس می کنم در فشار روحی هستم.
- ۵- احساس آسودگی می کنم.
- ۶- احساس آشفتگی می کنم.
- ۷- نگران پیشامد های ناگواری هستم.
- ۸- احساس رضایت خاطر می کنم.
- ۹- احساس ترس می کنم.

- ۱۰- احساس راحتی می کنم.
- ۱۱- به خودم اطمینان دارم.
- ۱۲- اعصابم ناراحت است.
- ۱۳- احساس بی قراری می کنم.
- ۱۴- نمی توانم تصمیم بگیرم.
- ۱۵- آرامش جسمی دارم.
- ۱۶- احساس میکنم قانع هستم.
- ۱۷- نگران هستم.
- ۱۸- افکار مغشوشی دارم.
- ۱۹- احساس می کنم ثابت قدم هستم.
- ۲۰- شاداب و سر حال هست

مقیاس اضطراب پنهان از STAI

راهنمایی: این پرسشنامه شامل جمله هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه ای که احساس معمولی شما در اغلب اوقات بیان می کند، برگزینید.

برای انتخاب هر گزینه زمان زیادی را صرف نکنید. بهترین گزینه ای که احساس شما را توصیف می کند را با زدن یک ضربدر مشخص کنید.

تقریباً هرگز گاهی اوقات بیشتر اوقات تقریباً همیشه

- ۲۱- شاداب و سر حال هستم.
- ۲۲- احساس می کنم عصبانی و بی قرار هستم.
- ۲۳- احساس می کنم از خودم رضایت دارم.
- ۲۴- آرزو می کنم می توانستم به اندازه دیگران خوشحال باشم.
- ۲۵- احساس می کنم وامانده ام.
- ۲۶- احساس می کنم راحت هستم.
- ۲۷- آرام، خونسرد و ملایم هستم.
- ۲۸- احساس می کنم مشکلات بقدری رویهم انباشته شده است که نمی توانم بر آنها غلبه کنم.
- ۲۹- درباره چیزی که واقعاً مهم نیست بیش از حد نگرانم.
- ۳۰- خوشحالم.

- ۳۱- افکار پریشانی دارم.
- ۳۲- به خودم مطمئن نیستم.
- ۳۳- احساس امنیت می کنم.
- ۳۴- به آسانی تصمیم می گیرم.
- ۳۵- احساس بی کفایتی می کنم.
- ۳۶- خرسند هستم.
- ۳۷- یک فکر بی اهمیت از ذهنم می گذرد و آزارم می دهد.
- ۳۸- نومیدی من به حدی است که نمی توانم آنرا از ذهنم بیرون کنم.
- ۳۹- شخص ثابت قدمی هستم.
- ۴۰- وقتی به رغبت ها و تمایلات گذشته خود می اندیشم دچار تنش و آشفتگی می شوم.

امتیازات:

به هر کدام از عباراتِ آزمون STAI براساس پاسخ ارائه شده، وزنی بین ۱ تا ۴ تخصیص می یابد. نمره ۴، نشان دهنده حضور بالایی از اضطراب است، که ده عبارت مقیاس اضطراب آشکار و یازده عبارت مقیاس اضطراب پنهان

، بر این اساس نمره گذاری می شوند. برای نمره گذاری سایر عبارات، رتبه بالا برای هر عبارت، نشان دهنده عدم اضطراب است که ده عبارت اضطراب آشکار و نه عبارت مقیاس اضطراب پنهان را شامل می شود.

وزن های نمره گذاری، برای عباراتی که حضور اضطراب را نشان می دهند، وزن های نمره گذاری، برای عباراتی که عدم اضطراب را نشان می دهند، به صورت معکوس است. به عبارت دیگر متناسب با عبارات، نمرات پاسخها به جای ۴-۳-۲-۱ به حالت ۱-۲-۳-۴ وزن داده می شوند. عباراتی که نشان دهنده عدم وجود اضطراب هستند و در هنگام نمره گذاری به صورت معکوس وزن داده می شوند عبارتند از:

۲۰-۱۹-۱۶-۱۵-۱۱-۱۰-۸-۵-۲-۱ : مقیاس اضطراب آشکار

۳۹-۳۶-۳۴-۳۳-۳۰-۲۷-۲۶-۲۳-۲۱- : مقیاس اضطراب پنهان

برای به دست آوردن نمره فرد در هر کدام از دو مقیاس (با توجه به این نکته که برخی از عبارتها به صورت معکوس نمره گذاری می شوند) مجموع نمرات بیست عبارت هر مقیاس محاسبه می گردد. بنابراین نمرات هر کدام از دو مقیاس اضطراب آشکار و پنهان، می تواند در دامنه ای بین ۸۰ - ۲۰ قرار بگیرد.

تفسیر آزمون ۳:

اضطراب آشکار	اضطراب پنهان
نمره میزان اضطراب	نمره میزان اضطراب
از ۲۰ - ۳۱ اضطراب خفیف	از ۲۰ - ۳۱ اضطراب خفیف
میزان اضطراب	میزان اضطراب
از ۳۲ - ۴۲ اضطراب متوسط به پایین	از ۳۲ - ۴۲ اضطراب متوسط به پایین
میزان اضطراب	میزان اضطراب
از ۴۳ - ۵۳ اضطراب متوسط به بالا	از ۴۳ - ۵۲ اضطراب متوسط به بالا
میزان اضطراب	میزان اضطراب
از ۵۴ - ۶۴ نسبتاً شدید	از ۵۳ - ۶۲ نسبتاً شدید
میزان اضطراب	میزان اضطراب
از ۶۵ - ۷۵ شدید	از ۶۳ - ۷۲ شدید
میزان اضطراب	میزان اضطراب
از ۷۶ به بالا بسیار شدید	از ۷۳ به بالا بسیار شدید

آزمون ۴: دیدگاه شما در مورد ازدواج چیست؟

آیا تاکنون از خود پرسیده اید که معنای زندگی مشترک چیست؟ آیا می دانید که پایه یک زندگی مشترک بر اعتقادات و باورهای بنیادی شما استوار است؟ زندگی مشترک مفهومی بسیار وسیع دارد که شاید در یک جمله نتوان بیان کرد.

آنقدر مفهوم زندگی مشترک وسیع و عمیق است که با یک یا چند جمله نمی توان به آن دست یافت اما بد نیست بدانید که چه دیدگاهی در مورد مسائل پایه ای ازدواج و زندگی مشترک دارید.

اگر مجرد هستید و قصد ازدواج دارید احتمالاً تا به حال به مفهوم زندگی مشترک زیاد فکر کرده اید. نمی توان بدون هیچ تصویری وارد یک زندگی جدید شد، این تصور هم در انتخاب شما تاثیر دارد و هم می تواند بعد از ازدواج شکل دهنده رفتارهای شما باشد. اگر این تصور اشتباه باشد، می تواند در آینده عامل ایجاد مشکلات متعددی شود یا حتی عامل سرخوردگی تان شود چون انتظارات غیرواقع بینانه ای پیدا می کنید که قرار نیست در زندگی تامین شوند. اصلاح باورها می تواند کمک فراوانی هم به شما و هم به همسر آینده تان بکند چون شالوده و پایه زندگی تان را اصولی بنیان می گذارید. اما

چگونه می‌توان دانست چه مقدار از باورهایتان درست است و چقدر توهمات و انتظارات غیرواقع‌بینانه؟ کار خیلی راحتی نیست اما ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم. آزمون زیر به شما کمک می‌کند که دریابید اعتقادات و باورهای بنیادی‌تان در رابطه با یک ارتباط عمیق و ریشه‌دار چیست؟ آزمون خودشناسی مفهوم زندگی مشترک به شما کمک می‌کند که دریابید اعتقادات و باورهای بنیادی‌تان در رابطه با یک ارتباط عمیق و ریشه‌دار چیست؟

به هنگام پاسخ دادن به این سئوالات، اولین فکری را که به ذهن‌تان می‌رسد، در نظر بگیرید و براساس آن برای پاسخ به سئوالات یکی از گزینه‌ها را انتخاب کنید.

پرسشنامه:

۱- به نظر شما ، بهترین شیوه برای اینکه اطمینان یابید طرف مقابلتان کاملاً برازنده و مناسب حال شماست، چیست؟
(الف) خواسته‌ها و سلايقتان در زندگی عیناً مثل هم باشد.

(ب) در این ارتباط، همیشه شاد و راضی باشید و هیچ اختلاف و مشکلی
بینتان وجود نداشته باشد.

(ج) به اتفاق هم با مشکلات مواجه شوید و مبارزه کنید و روزه روز
بیشتر به یکدیگر نزدیک شوید.

(د) اینکه والدین و خانواده تان او را تایید کنند.

۲- به نظر شما، زوج ها از چه طریق قادرند به بهترین نحو، مشکلات و
مسائل مهم زندگی مشترکشان را حل و برطرف کنند؟

(الف) ابتدا مشخص کنند که چه کسی در اشتباه است و حق با کدام است.
(ب) حتی در صورت ناراحتی و نارضایتی شدید، باید مدام با یکدیگر
صحبت و تبادل نظر کنند.

(ج) مشکلات را به حال خود رها کنند و منتظر بمانند تا اوضاع خود به
خود بهبود یابد.

(د) تمام حواس خود را بر روی آن متمرکز کنند و با دل و جان به حرفها و
پیشنادهای یکدیگر گوش دهند.

۳- در زندگی مشترک زوجها، ممکن است تفاوتها، اختلاف نظرها و مشکلاتی قد علم کنند، اینها:

الف) نمایانگر این حقیقت هستند که لازم است تغییر و تحولی در همسران به وجود آید.

ب) دلایلی هستند که باعث می شوند گذشت و سازش خود را به یکدیگر نشان دهید و در جهت بهبود ارتباطتان بیشتر بکوشید.

ج) به منزله و علایم هشداردهنده ای هستند که ثابت می کنند همسران مناسب حال و برازنده شما نیست و به دردتان نمی خورد.

د) به منزله و نشانه هایی هستند که به ما می گویند زمان آن فرا رسیده است که چیزهای جدیدی یاد بگیریم و به مرحله رشد و شکوفایی برسیم.

۴- زوجهایی که همیشه رضایت خاطر، خرسندی، خشنودی و شادمانی شان را با یکدیگر تقسیم می کنند با زوجهایی که مدام ابراز نارضایتی و ناراحتی می کنند، تفاوت دارند. به نظر شما تفاوت آنها در چیست؟

الف) زوجهای گروه اول هرگز عصبانی نمی شوند، جر و بحث به راه نمی اندازند و سعی می کنند همیشه آرامش و خونسردی خود را حفظ کنند.

ب) زوجهای گروه اول هیچ گاه وضع را از آنچه هست، بدتر نمی کنند.

ج) زوجهای گروه اول مسائل و مشکلات کمتری دارند، در نتیجه بیشتر از زندگی خود لذت می برند.

د) زوجهای گروه اول، برای حل مسائل و مشکلات موجود، از ابزارها و شگردها و راهکارهای مدبرانه تری استفاده می کنند.

امتیازسوالات:

سئوال	الف	ب	ج	د
۱	۳	۲	۴	۱
۲	۳	۲	۱	۴
۳	۲	۳	۱	۴
۴	۲	۳	۱	۴

تفسیر آزمون ۴:

بین ۱۳ تا ۱۶ امتیاز

شما فداکار هستید ، ولی در عین حال مایلید همسران نیز به موقع شما را درک کند و از خود گذشتهگی نشان دهد. ممکن است به هنگام رویارویی با مشکلات ابتدا خود را ببازید، اما خیلی زود به خود می آید و اوضاع را به بهترین نحو سروسامان می دهید. متأسفانه به هنگام پذیرفتن اشتباهات، کمی سرسخت و لجوجانه عمل می کنید، اما با کمی تأمل، راهکارهایی مناسب می یابید و می توانید بر مشکلات پیروز شوید.

بین ۹ تا ۱۲ امتیاز

سرسخت و خودرأی هستید و بر اعتقادات و باورهای ریشه دار و عمیق خود بشدت اصرار می ورزید و مایلید همانها را در زندگی مشترکتان نیز اعمال کنید. این به شرطی خوب است که ابتدا بتوانید به تفاهمی با همسران در این زمینه دست یابید و پس از گذشت چندسال از زندگی مشترکتان و شناخت هرچه بیشتر یکدیگر، با همفکری با او آنها را به کار گیرید. متأسفانه به هنگام رویارویی با مشکلات، به سرعت دست و پایتان را گم می

کنید و قادر نیستید بدون کمک فکری دیگران، مسائل را حل و فصل کنید.
بہتر است کمی صبورانہ تر با مسائل برخورد کنید.

بین ۴ تا ۸ امتیاز

ابتدا بہ این سؤال پاسخ دهید، آیا معنا و مفہوم زندگی مشترک را بہ درستی درک کردہ اید؟ چنانچہ پاسختان بہ این سؤال منفی است (کہ حتماً با توجہ بہ امتیازات تان ہمین طور است) قبل از تصمیم گیری برای ازدواج، باید بہ زندگی مشترک آرام و پر از تفاهم زوجہای اطرافتان دقیق شوید و راہکارہای مدبرانہ آنها را فراگیرید. متاسفانہ از قدرت تصمیم گیری بالایی برخوردار نیستید و حرفہای دیگران بہ سرعت وسہولت رویتان اثر می گذارد، بدون اینکہ پیرامون آنها بیندیشید. این را بدانید، زندگی مشترک ہمانند خیابان دوطرفہ ای است کہ باید حق و حقوق طرفین در آن بہ طور یکسان و مساوی رعایت شود و گرنہ مشکلات و موانعی بر سر راہتان قد علم می کند کہ حل و فصل آنها غیرممکن می شود.

آزمون ۵: میزان صداقت

برای پی بردن به میزان صداقت تان لطفاً به سئوالات زیر با دقت پاسخ دهید. برای هر خیر امتیاز ۲، هر نمی دانم امتیاز ۱ و هر بلی امتیاز ۰ منظور کنید و اعداد به دست آمده را باهم جمع کرده و معنی امتیاز بدست آمده را در زیر مشاهده فرمائید.

۱. آیا گاه و بیگاه دروغ مصلحتی می‌گویید؟ بلی خیر نمی دانم

۲. آیا تا به حال چیزی کش رفته‌اید؟ بلی خیر نمی دانم

۳. آیا تا به حال خودتان را به تمارض زده و مرخصی استعلاجی گرفته‌اید؟

بلی خیر نمی دانم

۴. آیا تا به حال برای بالا بردن فروش تولیدات محل کارتان، به دروغ‌گویی

متوسل شده‌اید؟ بلی خیر نمی دانم

۵. آیا طوری رفتار می‌کنید که دیگران شما را ثروتمندتر از آنچه هستید، در

نظر بگیرند؟ بلی خیر نمی دانم

۶. اگر بدانید که یکی از دوستانتان دروغ می‌گوید، آیا به حمایت از او

می‌پردازید؟ بلی خیر نمی دانم

۷. آیا حاضرید دوستان بابت کارخلافی که شما مرتکب شده‌اید، مورد تنبیه و مجازات قرار گیرد؟
بلی خیر نمی دانم

۸. اگر در پارکینگ عمومی، به طور اتفاقی به ماشینی خسارت وارد آورید، آیا بدون تاوان دادن محل را ترک می کنید؟

بلی خیر نمی دانم
۹. اگر در خیابان یا اماکن عمومی، کیفی پر از پول پیدا کنید، آیا از تحویل آن کلاتتری و یا مأموران پلیس خودداری می کنید (کیف را برای خودتان بر میدارید)؟
بلی خیر نمی دانم

۱۰. اگر در بانک، چکی دریافت کنید که متعلق به شما نباشد، آیا آن نگه می دارید و پس نمی دهید؟
بلی خیر نمی دانم
۱۱. آیا تاکنون از زیر هر گونه مالیاتی در رفته‌اید؟

بلی خیر نمی دانم
۱۲. اگر در محل کارت‌تان، متوجه شوید که یکی از همکاران به نوعی اختلاس می کند، آیا از در جریان گذاشتن مافوق تان خودداری می کنید؟

بلی خیر نمی دانم

۱۳. اگر مغازه‌داری، در هنگام پس دادن پول تان، زیادی برگرداند، آیا مبلغ

اضافی را برای خودتان بر می دارید؟ بلی خیر نمی دانم

۱۴. اگر شیشه‌ای را بشکنید، آیا از پرداخت خسارت آن خودداری می کنید؟

بلی خیر نمی دانم

۱۵. آیا از کنار تابلوها و علائم هشدار دهنده در اماکن عمومی، مثل وارد

محوطه چمن نشوید بی‌اعتنا عبور می کنید؟ بلی خیر نمی دانم

تفسیر آزمون ۵:

امتیاز بین ۲۶ تا ۳۰ : نمایا نگر آن است که فردی به شدت و به حد افراط

درستکار، صادق، شریف، رو راست و راستگو هستید.

امتیاز بین ۲۲ تا ۲۵ : نمایا نگر آن است که فردی کاملاً درستکار،

صادق، شریف، رو راست و راستگو هستید.

امتیاز بین ۱۸ تا ۲۱ : نمایا نگر آن است که از نظر صداقت فردی بالای

متوسط هستید.

امتیاز بین ۱۳ تا ۱۷ : نمایا نگر آن است که از نظر صداقت فردی میانه حال

و متوسط هستید.

امتیاز بین ۹ تا ۱۲ : نمایا نگر آن است که شما تا حدی صداقت شما کم است.

امتیاز بین ۵ تا ۸ : نمایانگر آن است که فردی هستید که صداقت شما کم است.

امتیاز بین ۰ تا ۴ : نمایانگر آن است که فردی هستید که صداقت شما بسیار کم است.

آزمون ۶: میزان اجتماعی بودن

شما خیلی راحت دوست پیدا می کنید و روابط اجتماعی تان خوب است یا گوشه گیرید و به سختی به سمت دیگران می روید؟ پاسخ دادن به سوالات زیر می تواند به شما در پیدا کردن جواب این سوال کمک کند.

بعد از خواندن هر سوال، امتیاز گزینه ای که بهتر از دیگر گزینه ها، رفتار شما را توصیف می کند؛ در مقابل آن یادداشت کنید.

همیشه (۱) بیشتر اوقات (۲) گاهی اوقات (۳) کمی (۴) هرگز (۵)

پرسشنامه:

۱. درباره افراد و موقعیت های مختلف به افکار منفی روی می آورم.
۲. در برقراری هر ارتباطی از دیگران انتظار دارم پیشقدم شوند.
۳. ترجیح می دهم افکارم را برای خودم نگه دارم و آنها را بروز ندهم.
۴. اعتماد به نفس ندارم و از خود بیزارم.
۵. مدام درباره خودم و دیگران، منفی بافی می کنم.

۶. با انتظار یک نتیجه بد وارد هر موقعیتی می شوم.
۷. در مورد دیگران به راحتی قضاوت می کنم و با این کار، روابط احتمالی ام را از بین می برم.
۸. درباره زندگی خود و اتفاق هایی که برایم افتاده است، حس خوبی ندارم.
۹. در مطالبه حق خود از دیگران، آدم بی تفاوتی هستم. مردم اغلب یا مرا نادیده می گیرند یا به من بی احترامی می کنند.
۱۰. نداشتن اعتماد به نفسم را پشت نقابی پنهان کنم که اغلب دیگران آن را غرور و خودپسندی می دانند.
۱۱. تمام وقتم را به مقایسه خود با دیگران می گذرانم.
۱۲. با این نگرانی که دیگران درباره من چطور فکر می کنند، امکان کسب تجربه های جدید را از خود سلب می کنم.
۱۳. بیشتر احساسات من خشم، ترس، نفرت، سرخوردگی و رنجش است.
۱۴. احساس می کنم زندگی ام به بن بست رسیده است و به هیچ کجاراهی ندارد.
۱۵. از زندگی و حتی زندگی کردن می ترسم و احساس نگرانی دارم.

۱۶ . در تشخیص و انتخاب گزینه هایی که در اختیار دارم با شکست روبرو می شوم.

۱۷ . فکر می کنم هیچ هدفی ندارم و فقط وانمود می کنم که در پی هدفی هستم.

۱۸ . به خودم و دیگران قول هایی می دهم که به آنها پایبند نیستم.

۱۹ . از اینکه اشتباهی مرتکب شوم، می ترسم زیرا دوست دارم همه کارها کامل انجام شود.

۲۰ . برای انجام ندادن هر کاری که از آن می ترسم یا قادر به انجام آن نیستم، بهانه ای پیدا می کنم .

تفسیر آزمون ۶:

اگر امتیازتان ۱۰۰-۸۶ است (سطح ۶):

شما مهارت های زیادی برای برقراری ارتباط دارید. آدم خوش بیانی هستید که با دیگران خیلی خوب همکاری می کنید. شخص نافذی هستید و مایلید دیگران را برای انجام کارها متقاعد کنید. خون گرم هستید و به سرعت با دیگران همدردی می کنید. ذهنی باز دارید و به راحتی دستپاچه نمی شوید.

درواقع ممکن است دیگران اعتماد به نفس شما را خودپسندی یا خونسردی بیش از حد تعبیر کنند.

اگر امتیازتان ۸۵ - ۶۸ است (سطح ۵):

شخص قاطع و خودداری هستید اما از کمک به دیگران لذت می برید. شما فرد مطمئن، قابل اعتماد و دلسوزی هستید و شخصیتی دوست داشتنی دارید. اگرچه به اندازه افراد سطح ۶، پرشور به نظر نمی رسید اما مقاوم هستید و می توان به شما اعتماد کرد. کمی ترس و دودلی درباره خود دارید که باعث می شود جدا از دیگران به نظر برسید و این ترس، نفوذتان را از شما می گیرد. پس لازم است که با خود کمی عادلانه تر رفتار کنید.

اگر امتیازتان ۶۷ - ۴۸ است (سطح ۴):

روابط عمومی تان بالاست و با دیگران خوب کنار می آید اما لازم است بعضی از باورهای محدود خود را عوض کنید و شروع کنید به زندگی. در اهداف و عقایدتان دچار آشفتگی هستید زیرا نیاز دارید از ترس درباره زندگی و دیگران خلاص و برای مردم بیشتر ارزش قائل شوید.

فرصت های زیادی را به علت نگرانی های بی موردی که شما را نسبت به دیگران شکاک و عیب جو می کند، از دست داده اید. مردم همانطور با شما رفتار می کنند که خود شما با خودتان. پس از همین حالا برای خود ارزش قائل شوید و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید تا شاهد تغییر در عکس العمل دیگران و موفقیت خود باشید.

اگر امتیازتان ۴۷ - ۳۰ است (سطح ۳):

شما کمی مهارت برای برقراری ارتباط با دیگران دارید که جای پیشرفت دارد زیرا اساسا به خودتان فکر می کنید. اغلب درباره اینکه چه هدفی دارید دچار سردرگمی می شوید زیرا اعتماد به نفس پایین و نگرانی های زیادی درباره زندگی دارید .

تعیین یک هدف مشخص را امری مشکل می دانید و به همین دلیل گزینه هایتان مدام در حال تغییر هستند که همین امر باعث می شود کمتر نتیجه بگیرید و حتی بیشتر احساس بی کفایتی و اضطراب داشته باشید. دیگر به خودتان انرژی منفی ندهید تا بتوانید برای خودتان به عنوان یک شخص مهم ارزش قائل شوید و درباره دیگران و نیازهایشان هم بیشتر فکر کنید.

اگر امتیازتان ۲۹ - ۱۵ است (سطح ۲):

در مواجهه با دیگران شخص خودبینی به نظر می رسد که برقراری ارتباط با افراد را کار دشواری می داند. شما دچار ترس و تردید هستید و ترجیح می دهید اول دیگران پیشقدم شوند زیرا از اینکه مرتکب خطا شوید، می ترسید اما این اشتباه ها به شما چیزهای جدیدی می آموزند و می توانند به رشدتان کمک کنند. اگر بخواهید به توانایی های بالقوه خود دست یابید و بر دیگران تأثیر بیشتری داشته باشید، خوب است بدانید که خیلی از کارها باید از روی مهارت های اجتماعی شما انجام شود.

اگر امتیازتان ۱۴ - ۰ ، است (سطح ۱):

شما شخص ترسویی هستید و احساس همدردی و دلسوزی کمی نسبت به دیگران دارید. این مساله به دلیل اعتمادبه نفس پایین شماست. مهارت های شما در زمینه برقراری ارتباط بسیار ضعیف است و یادگیری آنها به تمرین زیادی نیاز دارد. بهتر است برای بالابردن اعتمادبه نفس خود با یک روان شناس مشورت کن

آزمون ۷: تست فروید

این تست روانشناسی توسط زیگموند فروید طراحی شده است. پاسخ هائی که شما می دهید، منعکس کننده احساسات نا خود آگاه شما می باشد. وبه نحوی شخصیت پنهان شما را برایتان آشکار می کند. فرض کنید که در خانه هستید و پنج اتفاق زیر هم زمان پیش می آید:

۱. تلفن زنگ می زند ،

۲. بچه تان گریه می کند ،

۳. یک نفر در خانه را می زند و صدایتان می کند ،

۴. لباس ها را بیرون روی طناب پهن کرده اید و باران می گیرد ،

۵. شیر آب را در آشپز خانه باز گذاشتید و آب دارد سر ریز می شود ،

شما به ترتیب کدام کارها را انجام می دهید؟ یعنی از شماره ی ۱ تا ۵ را با

چه اولویتی انجام می دهید؟

تفسیر آزمون ۷:

هر یک از ۵ مورد بالا نشان دهنده یکی از جنبه های زندگی شماست .

۱. زنگ تلفن، نشانه شغل و کار شماست.

۲. گریه بچه، نشان دهنده خانواده است .

۳. زنگ در خانه، نشان دهنده دوستان شماست .

۴. لباس ها، نشان دهنده پول هستند.

۵. سر رفتن آب، نشان دهنده میل جنسی هستند .

ترتیب انتخاب های شما نشان دهنده اولویت های ذهن شما در زندگی است.

آزمون ۸: تست افسردگی بک

در دنیای امروز، افسردگی به قدری شیوع یافته که روانشناس معروف «مارتین سلیگمن» آن را «سرماخوردگی روانی» نام نهاده است.

پرسش نامه دکتر «جان آرون بک» یکی از بهترین معیارهای روانپزشکی برای تعیین میزان افسردگی است. آن را به دقت بخوانید و سؤال‌هایش را یک به یک جواب دهید. فقط یادتان باشد که در پرسش‌نامه دکتر «بک» هیچ سؤالی را نباید بدون پاسخ رها ساخت.

دکتر «جان آرون بک» در پرسش‌نامه ای که برای تعیین سطح افسردگی تدارک دیده است، ۲۱ سؤال از شما می‌پرسد و شما برای هر پرسش می‌توانید بین صفر تا سه نمره برای خودتان در نظر بگیرید (کنار هر سوال امتیاز آن نوشته شده است). البته برای هر سؤال باید فقط و فقط یک پاسخ را در نظر بگیرید. آنچه در نهایت میزان افسردگی شما را تعیین می‌کند، مجموع نمراتی است که از پاسخ به این ۲۱ سؤال کسب می‌کنید.

پرسشنامه:

بند اول

۰ - من غمگین نیستم.

۱ - من اندوهگینم.

۲ - غم، از زندگی من دست برنمیدارد.

۳ - دیگر تحمل این زندگی را ندارم.

بند دوم

۰ - من به آینده خوش بینم.

۱ - امیدی به آینده ندارم.

۲ - احساس می‌کنم که آینده خوبی در انتظارم نیست.

۳ - هیچ روزنه امیدی در این زندگی نمی‌بینم.

بند سوم

۰ - من ناکام نیستم.

۱ - من از دیگران ناکام‌ترم.

۲ - وقتی به گذشته نگاه میکنم، میبینم زندگی ام سراسر شکست و

ناکامی بوده است.

۳- من یک شکست خورده تمام عیارم.

بند چهارم

۰- مثل گذشته از زندگی ام رضایت دارم.

۱- مثل گذشته از زندگی لذت نمی‌برم.

۲- از زندگی ام رضایت واقعی ندارم.

۳- از همه چیز و همه کس ناراضی‌ام.

بند پنجم

۰- احساس گناه و تقصیر نمیکنم.

۱- گاهی اوقات احساس میکنم.

۲- اغلب اوقات احساس گناه و تقصیر دارم.

۳- همیشه احساس گناه و تقصیر در من هست.

بند ششم

۰- انتظار مجازات ندارم.

۱- احساس می‌کنم ممکن است مجازات شوم.

۲- انتظار مجازات دارم.

۳- مطمئنم که مجازات می‌گردم.

بند هفتم

۰- من از خودم رضایت دارم.

۱- من از خودم ناراضی‌ام.

۲- از خودم بدم می‌آید.

۳- من از خودم متنفرم.

بند هشتم

۰- من بدتر از دیگران نیستم.

۱- گاهی از خودم به خاطر خطاهایم انتقاد می‌کنم.

۲- همیشه به خاطر خطاهایم، خودم را سرزنش می‌کنم.

۳- برای هر اتفاق و حادثه‌ای، خودم را سرزنش می‌کنم.

بند نهم

۰- هیچ وقت به خودکشی فکر نمیکنم.

۱- فکر خودکشی به سرم زده، ولی هیچ وقت اقدام به خودکشی نکرده

ام.

۲- به فکر خودکشی هستم.

۳- اگر بتوانم خودکشی میکنم.

بند دهم

۰- بیش از حد معمول گریه نمیکنم.

۱- بیشتر از گذشته گریه میکنم.

۲- همیشه در حال گریه کردنم.

۳- قبلاً زیاد گریه میکردم، اما حالا با آنکه دلم میخواهد، نمیتوانم گریه

کنم.

بند یازدهم

۰- کم حوصله تر از گذشته نیستم.

- ۱- از گذشته کم حوصله ترم.
- ۲- اغلب اوقات کم حوصله ام.
- ۳- همیشه کم حوصله ام.

بند دوازدهم

- ۰- مثل همیشه مردم را دوست دارم.
- ۱- کمتر از گذشته به مردم علاقه مندم.
- ۲- تا حدود زیادی علاقه‌ام را به مردم از دست داده‌ام.
- ۳- از همه مردم سیر شده‌ام و دیگر به هیچ کس علاقه ای ندارم.

بند سیزدهم

- ۰- مثل گذشته تصمیم می گیرم.
- ۱- کمتر از گذشته تصمیم می گیرم.
- ۲- نسبت به گذشته، تصمیم گیری برایم سخت تر شده.
- ۳- قدرت تصمیم گیری ام را کاملاً از دست داده‌ام.

بند چهاردهم

- ۰- جذابیت گذشته را ندارم.
- ۱- نگرانم که جذابیتم را از دست بدهم.
- ۲- احساس می‌کنم که جذابیتم را روز به روز بیشتر از دست می‌دهم.
- ۳- من زشت هستم.

بند پانزدهم

- ۰- به خوبی گذشته کار می‌کنم.
- ۱- به خوبی گذشته کار نمی‌کنم.
- ۲- برای هر کاری مجبورم به خودم فشار زیادی بیاورم.
- ۳- دستم به هیچ کاری نمی‌رود.

بند شانزدهم

- ۰- مثل همیشه خوب می‌خوابم.
- ۱- مثل گذشته خوابم نمی‌برد.

۲- یکی دو ساعت زودتر از معمول از خواب می‌پریم و دوباره خوابیدن
برایم خیلی سخت تر است.

۳- چند ساعت زودتر از معمول از خواب می‌پریم و بعدش دیگر خوابم
نمی‌برد.

بند هفدهم

- ۰- بیشتر از گذشته خسته نمی‌شوم.
- ۱- بیشتر از گذشته خسته می‌شوم.
- ۲- از انجام هر کاری خسته می‌شوم.
- ۳- از شدت خستگی هیچ کاری نمی‌توانم بکنم.

بند هجدهم

- ۰- اشتهايم هیچ تغییری نکرده است.
- ۱- اشتهايم به خوبی گذشته نیست.
- ۲- اشتهايم خیلی کم شده.
- ۳- تازگی ها هیچ اشتهايي به غذا ندارم.

بند نوزدهم

۰- اخیراً وزن کم نکرده ام.

۱- تازگی‌ها بیش از دو و نیم کیلو وزن کم کرده ام.

۲- تازگی‌ها بیش از پنج کیلو وزن کم کرده ام.

۳- تازگی‌ها بیش از هفت کیلو وزن کم کرده ام.

بند بیستم

۰- بیش از گذشته بیمار نمی شوم.

۱- سردرد، دل‌درد و یبوست دارد اذیتم می کند.

۲- به شدت نگران سلامتی خودم هستم.

۳- آنقدر نگران سلامتی ام هستم که دست و دلم به هیچ کاری نمی رود.

بند بیست و یکم

۰- میل جنسی ام هیچ تغییری نکرده است.

۱- میل جنسی ام تازگی‌ها کمتر شده است.

۲- میل جنسی ام تازگی‌ها خیلی کم شده است.

۳- اصلاً هیچ میل جنسی در من باقی نمانده است.

تفسیر آزمون ۸:

۱۰ - ۱ : شما افسرده نیستید.

۱۶ - ۱۱ : افسردگی شما خفیف است.

۳۰ - ۱۷ : بهتر است هر چه زودتر با روانشناس رایزنی کنید.

۴۰ - ۳۱ : افسردگی شما شدید است. مشورت با روانشناس و

روانپزشک را از یاد نبرید.

بیشتر از ۴۰ : افسردگی شما بسیار خطرناک و شدید است. رایزنی با

روانپزشک را فراموش نکنید.

یادآوری مهم:

گذشته از مجموع نمرات تان، اگر در پاسخ به پرسش ۹ به خودتان نمره ۲

یا ۳ داده‌اید، حتماً لازم است هر چه زودتر با روانپزشک رایزنی کنید.

آزمون ۹: هوش هیجانی (EQ) برادبری و گریوز

این آزمون توسط دکتر تراویس برادبری و دکتر جین گریوز در سال ۲۰۰۴ تدوین شده است. این آزمون در ایران توسط آقای مهدی گنجی، ترجمه و به ویراستاری آقای دکتر حمزه گنجی، در سال ۱۳۸۴، منتشر گردید و دارای ۲۸ سؤال می باشد. این آزمون به شما می گوید که کدام مهارت‌ها، نقاط قوت شما است و کدام نقاط، احتیاج به تقویت دارد. با انجام دادن این آزمون به تمایل‌ها و رفتارهایتان، بیشتر پی خواهید برد.

نمره کل هر خرده آزمون، برابر با مجموع نمرات هریک از سؤالات آن خرده آزمون و نمره کل پرسشنامه، برابر با مجموع نمرات ۱۵ مقیاس آن می باشد. کسب امتیاز بیشتر در این پرسشنامه، نشانگر موفقیت برتر فرد در مقیاس موردنظر، یا در کل پرسشنامه و برعکس می باشد. مثلاً کسب امتیاز بالاتر در مقیاس خودآگاهی، نشان دهنده خودآگاهی بیشتر در فرد است.

خرده آزمون‌ها شامل؛

- خود آگاهی

خودآگاهی هیجانی: توانایی آگاه بودن و فهم احساس خود. خودآبرازی: توانایی ابراز احساسات، باورها و افکار صریح و دفاع از مهارت های سازنده و برحق خود. عزت نفس: توانایی آگاه بودن از ادراک خود، پذیرش خود و احترام به خود. استقلال: توانایی هدایت افکار و اعمال خود و آزاد بودن از تمایلات هیجانی. خود شکوفایی: توانایی درک ظرفیت های بالقوه و انجام چیزی که می توان انجام داد، تلاش برای انجام دادن و لذت بردن.

(سوالات ۱ تا ۶)

- خود مدیریتی

کنترل خود و تحمل فشار روانی: توانایی مقاومت کردن در برابر رویدادها، موقعیت های آزمایشی و یا کاهش آن ها، همچنین توانایی کنترل هیجانات خود. انعطاف پذیری: توانایی سازگار بودن افکار و رفتار با تغییرات محیط و موقعیت ها. شادمانی: توانایی احساس خوشبختی کردن با زندگی خود، لذت بردن از خود و دیگران، داشتن احساسات مثبت، صریح، مفرح و شوخ، خوش بینی: توانایی زیرکانه نگاه کردن به زندگی و تقویت نگرش های مثبت، حتی در صورت بروز بدبختی و احساسات منفی. (سوالات ۷ تا ۱۵)

- آگاهی اجتماعی

توان حل مسئله: توانایی تشخیص و تعریف مشکلات، به همان خوبی خلق کردن و تحقق بخشیدن راه حل های مؤثر و بالقوه. آگاهی به واقعیت و واقع گرایی: توانایی سنجش هماهنگی، بین چیزی که به طور هیجانی تجربه شده و چیزی که به طور واقعی وجود دارد. (سوالات ۱۶-۲۰)

- مدیریت رابطه

روابط بین فردی: توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش که به وسیله نزدیکی عاطفی، صمیمیت، محبت کردن و محبت گرفتن توصیه می شود. همدلی: توانایی آگاه بودن و درک احساسات دیگران و ارزش دادن به آن. مسئولیت پذیری اجتماعی: توانایی بروز خود به عنوان یکی از اعضای گروه که دارای حس همکاری مؤثر و سازندگی می باشد. (سوالات ۲۱ تا ۲۸)

اجرای آزمون :

ارزیابی واقعی و دقیق مهارتهای هوش هیجانی به اراده شما برای پاسخ دهی دقیق وابسته است. برای این کار باید عمیقاً فکر کنید که در وضعیت های مختلف چگونه رفتار می کنید. توجه کنید :

الف) ابتدا از طرز تفکر و رفتار خود در وضعیت های مختلف نه در وضعیت هایی که به خوبی از عهده آنها بر می آید، در ذهنتان تصویری واضح و شفاف ایجاد کنید.

ب) بعد، بگویید که هر چند وقت یکبار یا با چه فراوانی رفتار ذکر شده در سؤال را انجام می دهید. برای هر یک از عبارات زیر، بر اساس بیشترین دفعاتی که رفتار را انجام می دهید، در خانه مربوط به آن علامت بزنید .

وقتی سؤالات را می خوانید ، برای هر یک از آنها از راهنمایی های بالا استفاده نمایید . و نظر خود را از هرگز تا همیشه (هرگز، به ندرت ، گاهی ، معمولاً ، تقریباً ، همیشه) نسبت به هر پرسش، با انتخاب یکی نمرات زیر در مقابل ستون مربوطه اظهار نمایید.

پرسشنامه:

نمره دهی به سوالات ۱ تا ۶:

هرگز	بندرت	گاهی	معمولا	تقریبا همیشه	همیشه
۰	۱	۲	۳	۴	۵

- (۱) به توانایی های خود اعتماد دارید.
- (۲) ناتوانایی ها و نارسایی های خود را می پذیرید.
- (۳) هیجان های خود را، هنگامی که پیش می آیند، درک می کنید.
- (۴) تاثیر رفتار خود در دیگران را متوجه می شوید.
- (۵) تاثیر دیگران درحالت هیجانی خود را درک می کنید.
- (۶) خودتان در شرایط سختی که با آن ها روبرو می شوید، نقش دارید.

نمره دهی به سوالات ۷ تا ۱۲:

هرگز	بندرت	گاهی	معمولا	تقریبا همیشه	همیشه
۰	۱	۲	۳	۴	۵

(۷) می توان روی شما حساب کرد.

(۸) با استرس، خوب کنار می آید.

(۹) تغییر را زود می پذیرید.

(۱۰) دلسردی را بدون ناراحتی تحمل می کنید.

(۱۱) قبل از تصمیم گیری، راه حل های مختلف را در نظر می گیرید.

(۱۲) سعی می کنید از هر وضعیتی، چه خوب و چه بد، حداکثر استفاده

را ببرید.

نمره دهی به سوالات ۱۳ تا ۱۵ :

هرگز	بندرت	گاهی	معمولا	تقریبا همیشه	همیشه
۵	۴	۳	۲	۱	۰

(۱۳) در برابر میل به حرف زدن یا عمل کردن، هنگامی که باعث بد تر

شدن اوضاع می شود، مقاومت می کنید.

(۱۴) وقتی ناراحت می شوید، کارهایی را انجام می دهید که بعدا

پشیمانی می آورند.

(۱۵) وقتی از چیزی ناراحت هستید، دیگران را از خود می رنجانید.

نمره دهی به سوالات ۱۶ تا ۲۰ :

هرگز	بندرت	گاهی	معمولا	تقریبا همیشه	همیشه
۰	۱	۲	۳	۴	۵

(۱۶) انتقاد را می پذیرید.

(۱۷) احساسات دیگران را درک می کنید.

(۱۸) به سرعت جو حاکم بر اتاق را متوجه می شوید.

(۱۹) منظور طرف مقابل را واقعا متوجه می شوید.

نمره دهی به سوالات ۲۰ و ۲۱ :

هرگز	بندرت	گاهی	معمولا	تقریبا همیشه	همیشه
۵	۴	۳	۲	۱	۰

(۲۰) در بین جمع و در کارهای اجتماعی گوشه نشین و ساکت

هستید.

(۲۱) در وضعیت های دشوار مستقیماً با دیگران رو در رو می شوید.

نمره دهی به سوالات ۲۲ تا ۲۸ :

هرگز بندرت	گاهی	معمولاً	تقریباً همیشه	همیشه
۰	۱	۲	۳	۴
۵				

(۲۲) با دیگران به خوبی کنار می آید.

(۲۳) به طور واضح و موثر با دیگران ارتباط برقرار می کنید.

(۲۴) به دیگران نشان می دهید که آنچه احساس می کنید برایتان مهم است.

(۲۵) به طور موثر تعارض و مشکل را حل می کنید.

(۲۶) برای کنترل موثر تعامل ها ، به احساسات طرف مقابل توجه نشان می دهید.

(۲۷) برای بهتر کنار آمدن با دیگران، درباره آنها اطلاعات بیشتری به دست می آورید.

(۲۸) منظور یا احساس خود را به دیگران توضیح می دهید.

تفسیر آزمون ۹:

نمرات " آزمون هوش هیجانی " بر اساس یک ملاک حاصل شده است. یعنی نمرات فرد با توجه به نمرات دهها هزار پاسخ دهنده مقایسه شده است. بنابراین، نمرات به دست آمده، جایگزین آزمودنی را در مقایسه با سایر پاسخ دهندگان نشان می دهند. توضیحات زیر، معنای هر کدام از مهارت ها نشان می دهد.

نمره ۹۰-۱۰۰: (یک توانایی عالی)

این نمرات خیلی بالاتر از متوسط هستند و توانائی های چشمگیری را نشان می دهند. این توانائی ها، یا به طور طبیعی در فرد وجود دارند و یا برای به دست آوردن آنها تلاش نموده است. در هر فرصتی که وی به دست می آورد از آنها استفاده می نماید تا موفقیت خود را به حداکثر برساند. آزمودنی در این مهارتها قابلیت داشته و می تواند توانائی های بالقوه خود را به فعل درآورد.

نمره ۸۰-۸۹: (یک توانائی خوب)

این نمرات بالاتر از متوسط می باشند. با این حال، آزمودنی گاهی رفتاری را از خود نشان می دهد که بیانگر هوش هیجانی بالای وی می باشد. بسیاری از کارها را خیلی خوب انجام داده است که توانسته به این نمره برسد.

نمره ۷۹-۷۰: (با اندکی تقویت می توان آن را به یک توانائی تبدیل نمود) آزمودنی از بعضی رفتارهایی که به خاطر آنها به این نمره رسیده است اطلاع داشته و وضع وی خوب می باشد. بقیه رفتارها، هوش هیجانی وی را عقب نگه داشته است. بسیاری از مردم از اینجا شروع کرده و وقتی به هوش هیجانی خود توجه نشان می دهند، در بهبود آن پیشرفت های بزرگی را به دست می آورند. آزمودنی باید از این فرصت کمک گرفته تا توانائی های بالقوه خود را کشف نماید و در مواقعی که عملکرد خوبی ندارد، بهبود یابد.

نمره ۶۹-۶۰: (چیزی که روی آن باید کار نمود)

آزمودنی در این حد، گاهی براساس هوش هیجانی رفتار می نماید، ولی نه همیشه. ممکن است ناراحت کردن مردم را تازه شروع کرده باشد. ممکن است این مهارت ها، به طور طبیعی، همیشه به وی دست نداده یا اینکه از آن

استفاده نمی نماید. با اندکی بهبود در این مهارت خیلی بیشتر می توان به آزمودنی اعتماد نمود.

نمره ۵۰ یا کمتر: (هشدار می که باید به آن توجه نمود)

این مهارت، یا برای آزمودنی مشکل است و یا برای آن ارزش قائل نمی باشد. پائین بودن مهارت های وی کارآیی آزمودنی را محدود می کند. اما، کاربرد روش های افزایش هوش هیجانی، سطح آن را بالا می برد. پژوهش ها نشان داده اند که این افراد در بلند مدت دچار مشکلات سلامت جسمی از قبیل بیماری قلبی، سرطان و فشار خون بالا مشکل خواب (به خواب رفتن یا در خواب ماندن)، سردرد، ناراحتی های معده و سوء هاضمه، احساس خستگی، کاهش اشتها، تب، فراموشی، پشت درد و تپش قلب تندتر از حد معمول می شوند.

سرکوبی عواطف و احساسات خشم آلود و منفی، باعث بوجود آمدن نوعی احساس آرامش ظاهری و کاذب می گردد و سبب می شود که ابراز عواطف منفی به حد اقل برسد. پژوهش ها نشان داده اند که هر چند ممکن است فرو خوردن خشم از لحاظ رفتاری، نشانه مثبتی تلقی شود اما به همان

اندازه بیرون ریختن خشم، باعث افزایش فشار خون فرد می‌گردد. از طرف دیگر، استفاده از مکانیسم‌های دفاعی چون انکار و سرکوبی می‌تواند سبب پیشرفت سرطان در بیمار گردد.

خشم فرو خورده باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان و بیماری‌های عروق کرونر و یا گسترش آن‌ها می‌شود. بنابراین، همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، خشم مانند یک شمشیر دو لبه عمل می‌کند.

دشمنی و خصومت نیز همانند خشم با مشکلات جسمی نظیر بیماری قلبی ارتباط دارد. یکی از دلایل ساده ارتباط بین هیجانات منفی نظیر خشم و اضطراب با مشکلات سلامت جسمی این است که هنگامی که ما در سطح بالایی از هیجانات منفی قرار داریم، الگوهای فکریمان تا حدّ زیادی مختل می‌شود و در نتیجه، ظرفیت محافظت از سلامت جسمی کاهش می‌یابد و سیستم دفاعی بدن ما ضعیف می‌گردد. ما می‌توانیم یاد بگیریم که خشم و سایر هیجانات منفی را به مقدار مناسب بروز دهیم.

به طور کلی، خشم در ما به دلیل سیستم اعتقادی معیوب مان پدید می‌آید. آلبرت الیس، روان‌درمانگر آمریکایی، عبارت "باورهای نامعقول" را برای آن به کار برده است. همه ما می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه این باورهای

نامعقول را به حداقل رسانیم و آن‌ها را به باورهای معقول، یعنی باورهایی که در زندگی روزمره ما عملی‌تر هستند و برپایه ارزیابی زمینه‌های زندگی واقعی قرار دارند، تبدیل کنیم. به همین ترتیب، مدیریت موثر سایر جنبه‌های هیجانی نیز همواره قابل فراگیری است.

آزمون ۱۰: آزمون مفهوم خویشتن - بک Beck Self - Concept Test (BSCT)

تصور از خود و اهمیت آن

«خود کارآمدی» فرد رابطه مستقیمی با عملکرد او دارد و می توان آن را در افراد (به خصوص کودکان و نوجوانان) به شیوه های گوناگونی تقویت کرد. کسانی که خود را کارآمد می پندارند، علاوه بر کسب موفقیت از نظر عملکرد، نیز بیشتر از زندگی احساس رضایت می کنند. «تصور از خود» تحت تاثیر عوامل متعددی قرار دارد؛ نگرش دیگران به ویژه والدین، تعامل های اجتماعی، ارتباط فرد با محیط و زمینه های محیطی از جمله عواملی است که روی تصور از خود تاثیر می گذارد. به علاوه ارتباط کودک با والدین، موفقیت و شکست در زندگی و انعکاس نگرش های دیگران و خود شخص درباره آن ها و شرایط اجتماعی - اقتصادی از جمله عواملی است که در شکل گیری و تحول تصور از خود تاثیر می گذارد. وقتی یک شخص ارزش کمی برای خود قائل است کمتر می تواند در برابر فشار عقیده دیگران مقاومت کند. در مقابل کسانی که ارزش زیادی برای خود قائل

هستند، تصور خدشه ناپذیری از ظرفیت ها و فردیت خود دارند. همچنین ثابت شده است که اشخاص خلاق و اشخاصی که حرمت بالایی برای خود قائل هستند، می توانند بیش از دیگران، یک نقش فعال در گروه اجتماعی بر عهده گیرند و به صورتی آزاد و مؤثر آنچه را می خواهند بیان کنند. مطالعاتی که به بررسی تصور از خود در افراد عادی پرداخته اند حاکی از آن است که تصور از خود، نقش اساسی در بهداشت و سلامت روانی افراد به عهده دارد به گونه ای که با کاهش سطح تصور از خود علایم و نشانه هایی چون اضطراب، افسردگی، احساس تنهایی، کمرویی، درون گرایی و... ظاهر خواهند شد و در صورت تداوم، اشکالات جدی به همراه خواهند داشت. همچنین افراد مضطرب، افسرده و کسانی که خلق و خوی بسیار متغیری دارند، تصور از خود ضعیفی دارند. ناتوانی در ابراز وجود، می تواند متأثر از تصور از خود نامطلوب فردی باشد. این گروه از افراد از ابراز احساسات، افکار و نظرات خود به دیگران ناتوان اند، قادر به دفاع از حقوق خود نیستند و در حضور جمع، مضطرب و ناراحت هستند.

آموزش « ابراز وجود » یکی از فنون رایج است که می تواند باعث تغییر نگرش، ایجاد بینش و بصیرت و تغییر در تصور از خود شود.

پرسشنامه:

۲۶ ماده

لطفا در هر یک از صفات و خصوصیتی که در زیر ارائه شده است ، خود را با دیگران مقایسه کنید و آن عبارتی که در مورد شما درست ترین است ، علامت بزنید .

۱. قیافه ام . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدتر است .

۲. معلوماتم . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

- د- از همه کسانی که می شناسم ، بیشتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بیشتر است .
۳. حرص و طمع من . . .
- ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .
- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است
۴. شوخ طبعی من . . .
- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بیشتر است .
- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است
۵. هوش من . . .
- ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .

- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ۶. محبوبیت من . . .

- ا- کمتر از همه کسانی است که می شناسم .
- ب- کمتر از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- بیش از بیشتر کسانی که می شناسم .
- ه- تقریبا بیشتر از همه کسانی که می شناسم .
- ۷. مرتب بودن و پاکیزگی من . . .

- ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .
- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .

۸. موفقیت من . . .

ا- کمتر از همه کسانی است که می شناسم .

ب- کمتر از بیشتر کسانی است که می شناسم .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- بیش از بیشتر کسانی که می شناسم .

ه- تقریبا بیشتر از همه کسانی که می شناسم .

۹. حافظه من . . .

ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهتر است .

ب- بهتر از بیشتر کسانی است که می شناسم .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدتر است .

ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدتر است .

۱۰. جذابیت من . . .

ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .

ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .

ج- به اندازه بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .

ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .

۱۱ . مهربانیم . . .

ا- تقریبا از همه کسانی است که می شناسم ، کمتر است .

ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- بیش از بیشتر کسانی که می شناسم .

ه- تقریبا بیشتر از همه کسانی که می شناسم .

۱۲ . شخصیت . . .

ا- تقریبا بیش از همه کسانی که می شناسم ، شخصیت دارم .

ب- بیش از بیشتر کسانی که می شناسم ، شخصیت دارم .

ج- شخصیت من مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر شخصیت دارم .

ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر شخصیت دارم .

۱۳ . تبلیم . . .

ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .

- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
 - ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
 - د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
 - ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ۱۴ . از نظر ورزشکاری . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهترم .
 - ب- از بیشتر کسانی است که می شناسم ، بهترم .
 - ج- مثل بیشتر کسانی هستم که می شناسم .
 - د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدترم .
 - ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدترم .
- ۱۵ . خودخواهی من . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بیشتر است .

۱۶. توانایی خواندن و بیان من . . .

ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهتر است .

ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهتر است .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدتر است .

ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدتر است .

۱۷. وضع ظاهر من . . .

ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهتر است .

ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهتر است .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدتر است .

ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدتر است .

۱۸. خلق و خوی من . . .

ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهتر است .

ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهتر است .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- بدتر از بیشتر کسانی است که می شناسم .

ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدتر است .

۱۹ . استقلال من . . .

ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .

ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .

ه- تقریبا بیش از همه کسانی که می شناسم .

۲۰ . در به اتمام رساندن کارها . . .

ا- از همه کسانی که می شناسم ، بهترم .

ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهترم .

ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدترم .

ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدترم .

۲۱ . کمرویی من . . .

ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .

- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- به اندازه بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- کمتر از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .

۲۲. در یادگیری چیزی . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهترم .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهترم .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدترم .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدترم .

۲۳. حسادتم . . .

- ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .
- ب- بیش از بیشتر کسانی که می شناسم .
- ج- به اندازه بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- کمتر از بیشتر کسانی که می شناسم .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .

۲۴. تلاش و سخت کوشی من . . .

- ا- تقریبا بیش از همه کسانی است که می شناسم .
- ب- بیش از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ج- به اندازه بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- کمتر از بیشتر کسانی است که می شناسم .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .

۲۵. بیرحمی من . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، کمتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .
- د- بیش از بیشتر کسانی که می شناسم .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بیشتر است .

۲۶. توانایی خواندن و بیان من . . .

- ا- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ب- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بهتر است .
- ج- مثل بیشتر کسانی است که می شناسم .

- د- از بیشتر کسانی که می شناسم ، بدتر است .
- ه- تقریبا از همه کسانی که می شناسم ، بدتر است .

امتیازات:

برای گزینه های «الف» تا «ه» هر سوال، امتیازات ۵ تا یک را در نظر بگیرید و عدد آزمون خود را از مجموع امتیازات داده شده به دست آورید. نمره آزمون شما عددی بین ۲۵ تا ۱۲۵ خواهد بود.

الف	ب	ج	د	ه
(۵)	(۴)	(۳)	(۲)	(۱)

تفسیر آزمون

۷۱ و کمتر از آن: تصور شما از خودتان بسیار ضعیف است. می توانید با تقویت اعتماد به نفس خود و تمرکز کردن روی نقاط قوت و جنبه های مثبت شخصیتی خود در رفع این ضعف بکوشید.

۷۲ تا ۸۱ :

تصور شما از خودتان ضعیف است. می توانید با تقویت اعتماد به نفس خود و تمرکز کردن روی نقاط قوت و جنبه های مثبت شخصیتی خود در رفع این ضعف بکوشید.

۸۲ تا ۹۱ :

تصور شما از خودتان متوسط است. می توانید با تقویت اعتماد به نفس خود و تمرکز کردن روی نقاط قوت و جنبه های مثبت شخصیتی خود آنرا تقویت کنید.

۹۲ تا ۱۰۱ :

تصور شما از خودتان قوی است.

۱۰۲ و بیشتر از آن: تصور شما از خودتان بسیار قوی است.

آزمون ۱۱: مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس

Depression- Anxiety- Stress Scale (DASS)

مقیاسهای پرسشنامه

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس DASS توسط لاویبوند و لاویبوند تهیه شده است.

افسردگی

افسردگی شامل خلق و خوی افسرده، بی علاقه‌گی نسبت به لذات زندگی، نداشتن انگیزه و از دست دادن انرژی حیاتی، احساس ناامیدی، افکار خودکشی و دیگر جنبه‌های شناختی و جسمانی می‌باشد.

استرس

به معنی فشار روانی ناشی از مشکلات روزمره که توانایی فرد را مختل می‌کند و عوامل بیرونی علت ایجاد کننده آن هستند.

اضطراب

افراد مضطرب نگران و یا مستعد نگرانی، ترسیده، عصبی، پرتنش و وحشت زده هستند و عوامل درونی علت ایجاد کننده آن هستند.

خود گزارش دهی برای ارزیابی حالات عاطفه منفی در افسردگی ،
اضطراب و استرس است .

کاربرد این مقیاس اندازه گیری شدت نشانه های اصلی افسردگی ،
اضطراب و استرس است .

برای تکمیل پرسشنامه فرد باید وضعیت یک نشانه را در طول هفته گذشته
مشخص کند . از آنجا که این مقیاس می تواند مقایسه ای از شدت علایم در
طول هفته های مختلف فراهم کند ، می توان از آن برای ارزیابی پیشرفت
درمان در طول زمان استفاده کرد.

پرسشنامه:

توجه داشته باشید که جمله درست و غلطی وجود ندارد . وقت زیادی
روی هر جمله صرف نکنید.

زیاد	متوسط	کم	اصلا
------	-------	----	------

۱. برایم مشکل است آرام بگیرم.

۲. متوجه شده ام دهانم خشک می شود.

۳. فکر نمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی را تجربه کنم.
۴. تنفس کردن برایم مشکل است.
۵. برایم سخت است در انجام کار پیش قدم شوم.
۶. به موقعیت هایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم.
۷. در بدنم احساس لرزش می کنم.
۸. احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم.
۹. نگرانم که مبادا در بعضی موقعیت ها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم.
۱۰. احساس می کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.
۱۱. خودم را پریشان و سر درگم احساس می کنم.
۱۲. آرام بودن و در آرامش به سر بردن برایم مشکل است.
۱۳. احساس دل مردگی و دل شکستگی دارم.
۱۴. نسبت به هر چیزی که مرا از کار بازدارد بی تحمل و نابردبارم (صبر و تحمل ندارم).
۱۵. احساس می کنم که هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.

۱۶. قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و اشتیاق از خود نشان دهم.

۱۷. احساس می کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.

۱۸. فکر می کنم بسیار زودرنج و حساس هستم.

۱۹. بدون این که هیچ گونه فعالیت بدنی انجام دهم متوجه شده ام که قلبم

غیرعادی کار می کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه).

۲۰. بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می کنم.

۲۱. احساس می کنم زندگی بی معنا است .

امتیازات:

نمره اصلا (۰) نمره کم (۱) نمره متوسط (۲) نمره زیاد (۳)

هر یک از خرده مقیاس های DASS شامل ۷ سوال است که نمره نهایی هر کدام از طریق مجموع نمرات سوال های مربوط به آن به دست می آید. از آنجا که (DASS) ۲۱ سوال فرم کوتاه شده مقیاس اصلی (۴۲ سوالی) است ، نمره نهایی هر یک از این خرده مقیاس ها باید ۲ برابر شود . سپس با مراجعه به جدول شماره ۲ می توان شدت علایم را مشخص کرد.

جدول ۱- خرده مقیاس ها و سوال های مربوط به آنها

خرده مقیاس ها	سوال ها
افسردگی	۲۱،۱۷،۱۶،۱۳،۱۰،۵،۳
اضطراب	۲۰،۱۹،۱۵،۹،۷،۴،۲
استرس	۱۸،۱۴،۱۲،۱۱،۸،۶،۱

جدول ۲- شدت هر یک از خرده مقیاس ها

شدت	افسردگی	اضطراب	استرس
عادی	۰-۹	۰-۷	۰-۱۴
خفیف	۱۰-۱۳	۸-۹	۱۵-۱۸
متوسط	۱۴-۲۰	۱۰-۱۴	۱۹-۲۵
شدید	۲۱-۲۷	۱۵-۱۹	۲۶-۳۳
بسیار شدید	۲۸	۲۰	۳۳

آزمون ۱۲: مقیاس اضطراب امتحان ساراسون

Test Anxiety Questionnaire. By Sarason, F.j.

پرسشنامه:

عبارت های زیر را به دقت بخوانید و درست یا نادرست بودن آنها را در

مورد خودتان مشخص کنید:

۱. در جلسه امتحان به خصوص یک امتحان مهم با خود اینطور فکر می کنم که سایر دانش آموزان چقدر باهوش تر از من هستند.
۲. اگر قرار بود که یک آزمون هوش بدهم قبل از برگزاری آن نگرانی بسیار زیادی داشتم.
۳. اگر بدانم که قرار است یک آزمون هوش بدهم احساس اطمینان و آرامش می کنم.
۴. در جلسه امتحان به خصوص یک امتحان مهم خیلی عرق می کنم.
۵. در حین برگزاری امتحانات درسی به چیزهایی بدون ارتباط با مطالب درسی واقعی می اندیشم.
۶. وقتی که قرار است یک امتحان غیر منتظره بدهم خیلی وحشت زده می

شود .

۷. در طی امتحان اغلب به عواقب رد شدن در امتحان می اندیشم.

۸. بعد از امتحانات مهم اغلب آنقدر دلشوره دارم که دچار دل به هم

خوردگی می شوم.

۹. در مواقعی چون آزمون های هوش و امتحانات نهایی از ترس میخکوب می

شوم.

۱۰. گرفتن نمره خوب در یک امتحان باز هم اعتماد به نفس من را برای

امتحان بعدی افزایش نمی دهد.

۱۱. در حین امتحانات مهم گاه احساس نمی کنم که قلبم خیلی سریع می

تپد.

۱۲. بعد از امتحان همیشه احساسم این است که می توانستم بهتر از اینها

عمل کنم.

۱۳. معمولاً بعد از امتحان افسرده می شوم.

۱۴. قبل از برگزاری یک امتحان نهایی دلواپس و نگرانم.

۱۵. وقتی در حال امتحان دادن هستم هیجاناتم به عملکردم لطمه نمی زند.

۱۶. در طی یک امتحان درسی اغلب آنقدر عصبی می شوم که اطلاعاتی را

که واقعاً بلدم به خاطر نمی آورم.

۱۷. در امتحانات مهم ضمن اینکه دارم به سؤالات پاسخ می دهم خود را ناموفق می دانم.

۱۸. هنگام امتحان دادن یا موقع درس خواندن هر چه بیشتر تلاش می کنم بیشتر گیج می شوم.

۱۹. به محض اینکه امتحان تمام می شود سعی می کنم دیگر به آن فکر نکنم اما واقعاً نمی توانم.

۲۰. هنگام برگزاری امتحانات گاه به این فکر می کنم که آیا واقعاً روزی فارغ التحصیل خواهم شد.

۲۱. برای نمره گرفتن در یک درس ترجیح می دهم به جای امتحان یک مقاله تهیه کنم.

۲۲. ای کاش امتحانات اینقدر من را آزار نمی داد.

۲۳. اگر این امکان وجود داشت که تنهایی امتحان بدهم و محدودیتی در وقت نداشته باشم ، نتیجه عملکردم در امتحانات خیلی بهتر بود.

۲۴. اشتغال ذهنی درباره ی نمره ی بدی که ممکن است در یک درس خاص بگیرم ، روی درس خواندن من و در نتیجه کارم در امتحانات .

۲۵. به نظر من اگر امتحانی در کار نبود من واقعاً بهتر درسها را یاد می گرفتم.

۲۶. در امتحانات این نگرش را دارم که « اگر در حال حاضر این مسئله را بلد نیستم دلیلی ندارد که به خاطر آن غصه بخورم ».

۲۷. من واقعاً سر در نمی آورم که چرا برخی افراد اینقدر نگران امتحانات هستند.

۲۸. فکر اینکه امتحانم بد شود روی نتیجه ی کارم در امتحان تأثیر منفی می گذارد .

۲۹. من به هیچ وجه برای امتحانات نهایی بیش از امتحانات طول ترم درس نمی خوانم.

۳۰. حتی وقتی که برای امتحان آمادگی کامل دارم باز هم اضطراب زیادی احساس می کنم.

۳۱. قبل از یک امتحان مهم نمی توانم چیزی بخورم.

۳۲. قبل از یک امتحان مهم احساس می کنم که دستانم می لرزند.

۳۳. قبل از امتحان ندرتاً احساس می کنم که نیاز دارم با عجله یک باز دیگر

مطالب را مرور کنم.

۳۴. دانشگاه باید به این موضوع توجه کند که برخی از دانشجویان اضطرابشان درباره ی امتحانات بیش از دیگران است و این مسئله بر عملکرد آن ها تاثیر می گذارد.

۳۵. به نظر من در دوره ی امتحانات نباید اینچنین شرایط اضطراب اوری ایجاد کرد.

۳۶. درست قبل از تحویل برگه ی امتحانی نگرانی شدید من شروع می شود
۳۷. من از درس هایی که استاد آن عادت دارد مرتب امتحان بگیرد وحشت دارم.

امتیازات:

اگر به سوالات ۳ ، ۱۵ ، ۲۶ ، ۲۷ ، ۲۹ ، ۳۳ پاسخ نادرست داده اید یک امتیاز بدهید در غیر این صورت امتیازی به آن تعلق نمی گیرد. و بقیه سوالات در صورتی که به آن ها پاسخ درست داده اید، یک امتیاز برای آن در نظر بگیرید در غیر این صورت امتیازی به آن تعلق نمی گیرد. مجموع این نمرات نمره اضطراب امتحان شما را تشکیل می دهد.

تفسیر آزمون:

اگر نمره به دست آمده ۱۲ یا کمتر از ۱۲ باشد :

اضطراب امتحان در فرد در دامنه پایین (خفیف) قرار می گیرد. چنانچه نمره شما نیز در این حد است نیازی به اینکه برای اضطراب امتحان تان اقدامی جدی بکنید، ندارید .

نمره ۱۲ تا ۲۰:

به معنای اضطراب امتحان بالا (شدید) است. معمولاً افرادی که نمرات شان از ۱۵ بیشتر است فشار و ناراحتی قابل توجهی را در ارتباط با امتحان تحمل می کنند.

نمره ی بالا در مقیاس اضطراب امتحان دال بر یک وضعیت اضطرابی نیست . نمرات حد متوسط و بالا صرفاً حاکی از آن است که هر روشی را که شما برای کنترل اضطراب امتحان تان فراگیرید و به اجرا گذارید، بسیار سودمند و مؤثر خواهد بود. مطمئن باشید که می توانید بر اضطراب شدید غلبه کنید.

آزمون ۱۳: نیمکره راست مغز شما فعال تر است یا چپ؟

دکتر راجر دابلیو و همکارانش، مغز انسان‌ها را به دو نیمه تقسیم کرده‌اند. افراد با شرایط و ویژگی‌های متفاوتی پا به این جهان می‌گذارند و معمولاً تعلیم و پرورش آن‌ها نیز به گونه‌ای است که یکی از این دو نیمکره بر نیمکره دیگر مسلط می‌شود و سپس خود افراد نیز به طور ناخودآگاه تسلط نیمکره غالب را با تکیه بر تجارب خود افزایش می‌دهند. شما با انجام آزمون زیر متوجه خواهید شد که کدام نیمکره مغزتان مسلط است.

ویژگی‌های نیمکره راست

تفکر فضایی، کل‌نگرانه و خلاق؛ گرایش به فعالیت‌های هنری و خلاقانه؛ این نیمکره فعالیت‌های ابتکاری و احساسی را کنترل می‌کند؛ فرد با تماشای فیلم یا انجام فعالیت‌های عملی به دنبال ادراک شهودی از کل پدیده می‌باشد.

ویژگی‌های نیمکره چپ

تفکر ریاضی و کلامی (صحبت کردن، خواندن و نگارش معمول)؛ افراد متفکر و دقیق؛ این نیمکره بر فعالیت‌های منطقی افراد احاطه دارد؛ فرد در

یادگیری‌های خود به دنبال آن است که با خواندن، یک موضوع را یاد بگیرد و یا با مشاهده آمار و ارقام در داخل یک ساختار منطقی و دنباله‌دار، به موضوعی تسلط پیدا کند؛

الگوی تمایلات تفکری ، مغز دو نیمکره ای هارمونی کامل، استفاده یکسان از هر دو نیمکره مغز است.

پرسشنامه:

۱- آیا خودتان را متخصص تلقی می‌کنید؟

الف _ خیر

ب _ بله

ج _ در برخی از زمینه‌ها

۲- یادآوری اسم اشخاص برایتان راحت تر است یا چهره آنها؟

الف _ چهره اشخاص

ب _ اسم اشخاص

ج _ هر دو به یک اندازه

۳- در مواجهه با شکست، کدام یک از گزینه‌های زیر، طرز برخوردتان را بهتر نشان می‌دهد؟

- الف _ ناامید شدن، دست کشیدن از آن کار و امتحان کردن چیزی جدید.
- ب _ سعی، تلاش و کوشش دوباره و دوباره
- ج _ شکست نابود کننده روح و روان است.

۴- کدام یک از صفات زیر، بیشتر از بقیه، وصف حالتان هستند؟

- الف _ شهودی و درونی
- ب _ اهل مطالعه و سنجیده
- ج _ دقیق

۵- کدام یک از گزینه‌های زیر، بیشتر با شما همخوانی دارد؟

- الف _ مایلم قوانین و مقررات خاص خودم را رعایت کنم.
- ب _ از گردن نهادن به قوانین و مقررات راضی و شاد هستم.
- ج _ گاهی اوقات، قوانین و مقررات دست و پا گیر می‌شوند و عصبانیم می‌کنند.

۶- زمانی که در یک جلسه گفتگو یا سخنرانی حضور دارید، کدام یک از

گزینه‌های زیر بیشتر در شما صدق میکند؟

الف _ اکثر اوقات حواسم پرت می‌شود و به موضوعات دیگری می‌اندیشم.

ب _ به راحتی حواسم را می‌توانم روی مسأله سخنرانی متمرکز نمایم.

ج _ فقط اگر موضوع را جالب تلقی کنم، می‌توانم حواسم را روی آن متمرکز کنم.

۷- آیا خودتان را شخص منظمی تلقی می‌کنید؟

الف _ به هیچ وجه

ب _ بله، کاملاً

ج _ نسبتاً، بله

۸- هر چند وقت یک مرتبه به دنبال حدس و گمان‌های شخصی خود

می‌روید؟

الف _ هر وقت که بتوانم

ب _ به ندرت

ج _ گاهی اوقات

۹- اگر یک دفعه، هوس امتحان کردن یک کار و سرگرمی خلاقانه جدید،

مثل نقاشی یا سفالگری به سرتان بزند، چه می کنید؟

الف _ آن را امتحان می کنم و بعد آن را به عنوان یکی از سرگرمی های

بی شمار دیگرم توسعه می دهم.

ب _ به احتمال زیاد، فقط به آن فکر می کنم و فراتر نمی روم.

ج _ چندین مرتبه آن را امتحان می کنم و بعد به سراغ سرگرمی دیگری

می روم.

۱۰- در مدرسه و دوران تحصیل، سرکلاس کدام یک از درسهای زیر،

بیشتر احساس راحتی می کردید؟

الف _ هنر

ب _ ریاضیات

ج _ جغرافی

۱۱- هر چند وقت یک بار، مایلید مبلمان و تزئینات منزلتان را عوض کنید؟

الف _ بیش از سه مرتبه ظرف پنج سال

ب _ هر پنج سال يك مرتبه

ج _ ظرف هر پنج سال، دو تا سه مرتبه

۱۲- وقتی مشغول شنیدن اخبار از تلویزیون هستید، کدام يك از موضوعات

زیر، بیشتر از همه توجه شما را به خود جلب می کند؟

الف _ مسایل و موضوعات مربوط به جهان و محیط

ب _ سیاسی

ج _ ورزشی

۱۳- کدام يك از گروههای زیر، بیشتر با روحيات شما سازگار هستند؟

الف _ شخصی که از قوه تخیل زنده و پرشوری برخوردار است.

ب _ شخصی که بلند پرواز و جاه طلب است

ج _ شخصی که از عقل سلیم و شعور خوبی برخوردار است.

۱۴- نظرتان در مورد هنر مدرن چیست؟

الف _ آن را جالب و مهیج تلقی می کنم.

ب _ اهمیت زیادی برایش قیل نیستم.

ج _ گاهی می‌توانم آن را جدی تلقی کنم و گاهی بی‌اعتنا از کنارش می‌گذرم.

۱۵- هر چند وقت یکبار، به افکار و اندیشه‌های خصوصی خودتان پناه می‌برید؟

الف _ به وفور

ب _ خیلی به ندرت

ج _ گاه و بیگاه

۱۶- زمانی که وارد یک سالن یا تالار می‌شوید، در حالی که بلیط رزرو شده ندارید، ترجیح می‌دهید که روی صندلی کدام سمت بنشینید؟

الف _ سمت چپ

ب _ سمت راست

ج _ فرقی نمی‌کند

۱۷- به نظر شما، مزیت بازنشسته شدن چیست؟

الف _ برخورداری از وقت بیشتر برای آغاز فعالیت‌های جدید بی‌شمار

دیگر.

ب _ برخورداری از وقت بیشتر برای هم نشینی با اقوام و دوستان.

ج _ رهایی از برنامه یکنواخت و منظم و کسل کننده کاری

۱۸- کدام یک از صفات زیر، بیشتر از بقیه با شما سازگار است؟

الف _ پیچیده

ب _ واقع بین

ج _ عادی و گاهی منحصر به فرد

۱۹- در حال حاضر، کدام یک از حالات زیر بیشتر با روحیه شما سازگار

هستند؟

الف _ متفکر، جدی و دقیق

ب _ تحت فشار روحی

ج _ پرکار، پر مشغله و پرجنب و جوش

۲۰- آیا قادرید به طور تقریبی بگویید که چندروز را بدون نگاه کردن به

ساعت پشت سر گذاشته‌اید؟

الف _ راستش درست نمی‌دانم، چون گاهی زمان رابه کلی فراموش می‌کنم.

ب _ بله، به راحتی

ج _ گاهی اوقات

۲۱- در صورت مواجهه با کدام یک از موارد زیر، به شدت سر خورده،

ناامید و عصبانی می‌شوید؟

الف _ زمانی که وقت کافی برای انجام کارهایی که دوست دارم، نداشته

باشم

ب _ زمانی که در رأس امور مربوط به حرفه‌ام قرار نداشته باشم

ج _ زمانی که پیشرفت‌ها، موفقیت‌ها، دستاوردها و سخت کوشی هایم

نادیده گرفته شوند

۲۲- در مورد این جمله: بزرگترین معلم و راهنما، تجربه است، نظرتان

چیست؟

الف _ کاملاً با آن موافق هستم

ب _ اصلاً موافق نیستم

ج _ موافقم

۲۳- در شرایط مطلوب، کدام یک از گزینه‌های زیر را ترجیح می‌دهید؟

الف _ حرفه‌ای که کاملاً غیر قابل پیش بینی و توأم با تجربیات بی شمار و جدید باشد

ب _ داشتن یک حرفه مشخص و یکنواخت

ج _ حرفه‌ای که فرصت یادگیری چیزی جدید را در اختیار تان قرار دهد

۲۴- یا تصور می‌کنید که توضیح دهنده خوبی هستید؟

الف _ خیر

ب _ بله

ج _ در حد متوسط

۲۵- در هنگام انجام کدام یک از موارد زیر، بیشتر احساس راحتی به شما

دست می‌دهد؟

الف _ در حین انجام یک کار تخصصی تر مثل وررفتن با موتور ماشین تان به منظور تعمیر آن

ب _ در حین نوشتن یک نامه یا گزارش

ج _ در حین انجام یک کار دستی مثل نقاشی

در هر سوال ، به گزینه الف ۲ امتیاز ، به گزینه ب ۰ امتیاز و به گزینه ج ۱ امتیاز بدهید.

تفسیر آزمون

امتیازبین ۳۵ تا ۵۰:

این امتیاز نمایان گر آن است که شما یک شخص راست مغز هستید. سمت راست مغز کنترل کننده توانائی‌های فضایی، درک و احساس هنرمندانه و افکار خلاقانه و مبتکرانه است.

نیمکره راست مغز است که مسائل را به طور کلی و کل نگرانه مجسم و ادراک می‌کند. به عبارت دیگر، شما ما یلید به جای مشاهده جزئیات سازنده و تشکیل دهنده، تصویر اصلی و بزرگ را ببینید.

به همین شکل، نیمکره راست مغز است که یک الگوی کلی را از قطعات جزیی و فردی بازسازی می‌کند و نقطه نظرات و نگرش‌های جدید را به وجود می‌آورد.

یک شخص راست مغز، از استعداد هنر و موسیقی برخوردار است و به کند و کاو در آداب، مناسک، تشریفات، آیین، شعائر، عرفان و تصوف علاقه

خاصی دارد. به عنوان یک شخص راست مغز، عمدتاً مایلید به شیوه‌ای خلاقانه و ناخودآگاه مسایل جدید را یادبگیرید و همین منتهی به یک واکنش احساسی، عاطفی نسبت به شریط و موقعیت‌های تحلیل گرایانه می‌شود. در بسیاری از موارد، وقتی پاسخ صحیح یک سؤال یا مشکل را دریافت می‌کنید، بدون آن که بفهمید این پاسخ چگونه حاصل شده است، به شهود و الهام (حس ششم) خودتان تکیه می‌نمایید.

نیمکره چپ مغز مسایل را به صورت سلسله وار تجزیه و تحلیل می‌کند، در حالی که نیمکره راست به ندرت چنین پردازشی را ایفا می‌نماید. در نتیجه، به عنوان یک شخص راست مغز، بدون آن که اولین کار را به اتمام برسانید، مایلید از این شاخ به آن شاخ بپرید و به سراغ کار دیگری بروید. این یک نقطه ضعف محسوب می‌شود، چرا که گاهی اوقات خودتان را با کارهای متعدد ناتمامی مواجه می‌بینید. از این رو، فهرست سازی و برنامه ریزی زمان بندی شده را از همین حالا آغاز کنید تا نظم و ترتیب یافته و بدون فرار از کاری و شروع کار دیگری، به نحو مؤثری کارها را به پایان برسانید.

امتیاز بین ۱۶ تا ۳۴ :

امتیاز شما نمایانگر آن است که شما از تعادلی متناسب بین دو نیمکره چپ و راست مغزتان برخوردارید. به عبارت دیگر، هیچ نیمکره‌ای بر دیگری غلبه و سلطه ندارد.

اگرچه، ممکن است این حالت یک مزیت چشمگیر به حساب بیاید، ولی دال بر آسودگی خاطر نیست. مشکل در رابطه با این افراد، این است که شما بیشتر از یک شخص راست مغز یا چپ مغز، از کشمکش‌ها و تضادهای درونی رنج می‌برید.

گاهی اوقات، این کشمکش‌ها و تضادها بین نحوه احساس و نحوه تفکر شما خواهد بود و هم چنین در مواجهه با مشکلات و تعبیر و تفسیر اطلاعات باموانعی روبرو می‌شوید. گاهی، جزییاتی که برای نیمکره راست مغز، مهم هستند، به واسطه نیمکره‌چپ نادیده گرفته می‌شوند و بالعکس. و همین می‌تواند یک مانع و سد راه در جهت مرحله مؤثریادگیری یا به پایان رساندن کارها باشد.

از جنبه مثبت، نقطه قوت این اشخاص در این است که آنها در هنگام حل یک مشکل می‌توانند همزمان و توأماً تصویر اصلی و بزرگ و جزییات ضروری را ادراک کنند. هم چنین، از مهارت‌های کلامی مؤثری در جهت

ترجمه و تعبیر مسایل شهودی برخورد دارند، طوری که دیگران می‌توانند آن را به راحتی درک کنند و در عین حال قادرید نقطه نظرات برتر را تشخیص دهید.

یکی از مزایای این افراد در این است که آنها از توانایی طبیعی انعطاف بالای ذهنی و فکری برخوردارند و از این رو می‌توانند به راحتی در مواجهه با مشکلات چند بعدی به حل آن پردازند.

امتیاز کمتر از ۱۶:

امتیاز شما نمایانگر آن است که شما عمدتاً یک شخص چپ مغز هستید. نیمکره چپ مغز، تحلیل گراست و به شیوه‌ای منطقی و عقلانی و ترتیبی عمل می‌کند. این نیمکره مسئول و کنترل کننده زبان، بررسی‌های علمی، عقلانیت، و خردمندی است. شخص چپ مغز، مایل است به شیوه‌ای خطی، به پردازش اطلاعات عمل کند، به عبارت دیگر از بخش‌های کوچک شروع کرده و به بالا می‌رود، درحالی که شخص راست مغز بر عکس عمل می‌کند و ابتدا تصویر اصلی و بزرگ را مجسم می‌نماید.

هم چنین، نیمکره چپ به توالی به پردازش اطلاعات عمل می کند، برعکس نیمکره راست که به صورت اتفاقی عمل می کند، از این رو، اشخاص چپ مغز، می توانند حسابداری و برنامه دهنده های خوبی از کار درآیند.

هم چنین، نقطه قوت این اشخاص در شرح و بسط و توضیح خوب مسایل به صورت پیاپی و متوالی است.

به کارگیری برخی از راهکارهای نیمکره راست یکی از مزایای نیمکره چپ محسوب می شود، به خصوص در زمینه توسعه و گسترش مهارت های خلاقانه اندیشی و شهودی. به عنوان مثال، یک دانش آموز راست مغز در کلاس درس، ممکن است در هنگام سخنرانی معلم در وضعیت نامطلوبی قرار داشته باشد، مگر آن که ابتدا یک برداشت و دید کلی از مطلب به او داده شود.

چرا که آنها اساساً نیاز دارند که به دقت علت و عملی را که انجام می دهند، بدانند. به عبارت دیگر، ممکن است یک دانش آموز راست مغز، نگرش زیاد و دقیق به مسایل را ضروری تلقی نکند، در حالی که انجام آن را مؤثر و مفید در نظر بگیرد.

آزمون ۱۴: مقیاس طلاق عاطفی

یکی از ویژگیهای بارز مشکلات زندگی مشترک در جوامع ، طلاق عاطفی است. گزارش شده است که آمار طلاق عاطفی در ایران حدود ۳۰ درصد است. در طلاق عاطفی زن و شوهر باهم زندگی می کنند ولی همدیگر را به اندازه کافی دوست ندارند و به دلیل حفظ آبرو و یا به دلیل وجود فرزند و یا ترس از طلاق و جدایی در کنار هم زندگی می کنند و در واقع در کنار هم نفس می کشند نه زندگی طلاق عاطفی نتیجه یک رابطه غلط است. رابطه مثل یک موجود زنده است که نیاز به مراقبت و محافظت دارد ولی متأسفانه این نکته مهم را اکثر مردم نمی دانند و یا آنرا دست کم می گیرند و بعد از بروز مشکل و خراب کردن پلهای پشت سرشان به فکر چاره بر می آیند. حال با این مقدمه به سوالات زیر به صورت بله خیر پاسخ دهید و در آخر جمع نمره های بله را یادداشت کنید. در آخر ببینید دچار این عارضه هستید یا خیر. اگر این عارضه (طلاق عاطفی) را داشته اید برای حل مشکل خود به روانشناس متخصص در مشاوره خانواده رجوع کنید.

پرسشنامه:

۱. ازدواج تنها تر از آن است که فکر می کردم.
۲. آنقدرها که دلم می خواست به هم (زن و شوهر) نزدیک نیستیم.
۳. در این ازدواج احساس خلا می کنم.
۴. وقتی با هم کاری انجام می دهیم ، احساس بی حوصلگی می کنم.
۵. حتی وقتی با هم ایم، احساس بی قراری و اندوه می کنم.
۶. بیشتر وقتها نمی دانم خودم را چگونه سرگرم کنم.
۷. گاهی در این ازدواج احساس بی حوصلگی و بیقراری می کنم.
۸. در حسرت کسی هستم که در کنار او احساس نزدیکی کنم.
۹. حس تنهایی بسیار آزارم می دهد.
۱۰. انگار ازدواجم چیزی کم دارد.
۱۱. کاش اطرافیانم بیشتر به من زنگ می زدند.
۱۲. اغلب دلم میخواد کسی را داشتم که در کنارش باشم.
۱۳. احساس نمی کنم بخشی از زندگی کسی هستم.
۱۴. احساس نمی کنم به کسی تعلق دارم.
۱۵. اغلب به لحاظ عاطفی احساس انزوا می کنم.

۱۶. در این ازدواج احساس طرد شدگی می کنم.
۱۷. کسی را ندارم که به او پناه ببرم.
۱۸. اغلب در رابطه با همسر احساس میکنم فراموش شده ام.
۱۹. هیچ کس مرا نمی شناسد.
۲۰. هیچ کس مرا درک نمی کند.
۲۱. اغلب هیچ کس را ندارم که با او حرف بزنم.
۲۲. اغلب نیاز شدیدی به داشتن یک هم صحبت احساس می کنم.
۲۳. احساس میکنم در این ازدواج کاملاً کنار گذاشته شده ام.
۲۴. احساس جدا بودن با همسر می کنم.

امتیازات:

به هر پاسخ بله یک امتیاز تعلق می گیرد. پاسخهای بله را با هم جمع بزنید.

تفسیر آزمون:

اگر حاصل آن ها برابر هشت (۸) و بالاتر بود زندگی زناشویی شما در معرض خطر و جدایی قرار دارد، از متخصص کمک بگیرید.

آزمون ۱۵: میزان استرس شغلی

استرس شغلی به عنوان یکی از مهمترین خطرات شغلی در عصر مدرن مطرح می باشد و غیر از اینکه می تواند باعث کاهش تولید، غیبت، جابجایی نیرو، تعارض های کاری و بالاترین هزینه های بهداشتی و درمانی کارکنان گردد. می تواند سلامت افراد را در خطر قرار دهد. نتیجه بعضی از تحقیق ها عنوان می کند که تاثیر استرس در بروز بیماریهای قلبی از فشار خون و چربی نیز بیشتر است.

در صورتی که در گروه افراد با درجه استرس بالا در محیط کار قرار دارید ، پیگیری جدی نموده و حتی اگر لازم است نسبت به تغییر پست در اداره و یا محیط کار خود اقدام نمایید.

این پرسشنامه حاوی ۳۲ سوال می باشد و پاسخ آن ها به صورت زیر بوده و نمرات هر یک در مقابل آن ها نوشته شده است:

هرگز (۱) گاهی اوقات (۲) اغلب (۳) همیشه (۴)

پرسشنامه:

۱ - وقتی کارها در محیط کار درست پیش نمی رود ، من خود را مقصر می

دانم.

۲ - من مشکلاتم را در خودم می ریزم و بعد احساس انفجار می کنم.

۳ - من برای فراموش کردن مشکلات شخصی، روی کارم تمرکز می کنم.

۴ - من عصبانیت و خشم خود را روی نزدیکانم خالی می کنم.

۵ - من وقتی تحت فشار هستم، به تغییرات منفی در الگوی رفتاری ام

توجهی ندارم.

۶ - من بر روی جنبه ی منفی زندگیم بیشتر تکیه می کنم تا بر روی جنبه

های مثبت زندگیم.

۷- از تجربه شرایط جدید احساس ناراحتی می کنم.

۸- احساس می کنم نقشی که در زندگی یا محیط کار به عهده دارم، بی

ارزش است.

۹- من برای انجام کار و یا حضور در جلسات مهم دیر می رسم.

۱۰- به انتقادات شخصی به طور منفی پاسخ می دهم.

۱۱- وقتی می نشینم و برای یک ساعت کاری انجام نمی دهم، احساس

گناه می کنم.

۱۲- حتی اگر تحت فشار نباشم، باز هم هول می شوم.

۱۳- هنگامی که دوست دارم روزنامه بخوانم وقت کافی ندارم.

۱۴- اکثر اوقات نیاز به کمک و توجه دیگران دارم.

۱۵- از ابراز عواطف درونی خود در محیط کار و خانه پرهیز می کنم.

۱۶- کارهایی بیش از حد توانم به عهده می گیرم.

۱۷- با نصیحت های همکاران و بالادستان مخالفت می کنم.

۱۸- محدودیت های شغلی و جسمی خود را نادیده می گیرم.

۱۹- به سرگرمی ها و علائق خود نمی پردازم. زیرا، کارم تمام وقتم را می

گیرد.

۲۰- من با موقعیت ها روبرو می شوم ، قبل از این که به طور کامل به آن

فکر کنم.

۲۱- آنقدر مشغله دارم که نمی توانم در طول هفته با دوستان و همکارانم

یک وعده غذا بخورم.

۲۲- در هنگام وجود مشکل، از رویارویی با شرایط سخت فرار می کنم.

۲۳- وقتی با اعتماد به نفس عمل نمی کنم، دیگران از من سوء استفاده می

کنند.

۲۴ - وقتی کارم زیاد است از بیان آن نگران هستم.

۲۵ - وقتی کارم زیاد است از واگذار کردن آن به دیگران خودداری می

کنم.

۲۶ - قبل از اولویت بندی، به کارها رسیدگی می کنم.

۲۷ - گفتن "نه"، به درخواست ها و تقاضاهای دیگران برایم سخت است.

۲۸ - فکر می کنم باید هر روز کار عقب افتاده ام را تمام کنم.

۲۹ - فکر می کنم نمی توانم با حجم زیاد کارهایم، کنار بیایم.

۳۰ - ترس از شکست مانع پیشرفتم می شود.

۳۱ - دوست دارم زندگی شغلی ام را بر زندگی خانوادگی خود ترجیح دهم.

۳۲ - اگر همه چیز سر وقت انجام نشود بی صبر و حوصله می شوم.

تفسیر آزمون:

۳۲-۶۴:

شما علیرغم اینکه از قدرت خود کنترلی خوبی بر خوردارید، ولی انگیزه کمی برای کار کردن دارید و لازم است بین فشارهای عصبی مثبت و منفی تعادل ایجاد کنید.

۶۵-۹۵:

استرس شما در حد طبیعی و معقول است با این حال نیاز به پیشرفت بیشتر دارید، تا در کارهایتان موفق تر باشید.

۹۶-۱۲۸ :

استرس شما بسیار بالاست و نیاز به پیگیری جدی دارید.

آزمون ۱۶: پیش بینی طلاق

توصیه می کنیم کمی با خود خلوت کنید و با نهایت صداقتی که در خود سراغ دارید، به سوالات این پرسش نامه پاسخ دهید. این پرسشنامه نشانه های هشداردهنده ای را می سنجد که در آینده زندگی شما را تهدید کرده و باعث جدایی شما می شوند. در پاسخ به سؤالات زیر، یکی از گزینه های «همیشه، اغلب، به ندرت، هرگز» را انتخاب کنید.

پرسشنامه:

۱. همیشه چه در حضور دیگران یا پیش خود با صدای بلند از همسران انتقاد می کنید.
۲. همیشه دوست دارید کارها را بدون حضور او انجام داده و آزادی و خلوت شخصی خود را حفظ کنید.
۳. نسبت به او احساس سردی و بی تفاوتی می کنید.

۴. حس می کنید توانبخشش اشتباهات و خطاهای او را ندارید و به همین دلیل، هر بار که این اشتباهات را به خاطر می آورید، از دست او عصبانی شده و یا نسبت به او احساس انزجار می کنید.

۵. از زمانی که عقد کرده اید، بیشتر دیدارهای شما به خانه محدود شده و هیچ تمایلی برای فعالیت های اجتماعی یا بیرون رفتن با هم ندارید.

۶. ترجیح می دهید بیش تر اوقات فراغت خود را همراه با دوستان باشید تا با همسرتان.

۷. اغلب، مشاهدات و احساسات خود را با همسرتان در میان نمی گذارید چون احساس می کنید او افکار و احساسات شما را درک نمی کند و یا احترامی برای آن ها قائل نیست.

۸. یک دوست خوب دارید که اغلب افکار و احساسات تان را به جای آن که به همسرتان بگویید، با او در میان می گذارید و احساس نزدیکی بیش تری به او می کنید تا به همسرتان چرا که او، شما را درک می کند، در حالی که چنین درکی از همسرتان بر نمی آید.

۹. هنگامی که همسرتان حرف می زند، خوب به حرف هایش گوش نمی دهید و تنها نیمی از حرف های او را می شنوید.
۱۰. خود را در کار و درس غرق کرده اید و از بودن با او سرباز می زنید. انکار که هیچ گاه فرصتی برای با هم بودن ندارید.
۱۱. از ظاهر و قیافه خود نزد همسرتان غافل می شوید. به لباس پوشیدن خود اهمیتی نمی دهید و برایتان مهم نیست که او درباره ظاهر شما چه قضاوتی دارد.
۱۲. پیش دوستان خود، از همسر و خانواده او شکایت می کنید.
۱۳. به شدت او را با دیگران مقایسه می کنید و دیگران در نظرتان بهتر از او می آیند.
۱۴. هیچ وقت از او تعریف و تمجید نمی کنید چون اساسا چیزی برای تمجید کردن نمی بینید.

کلید آزمون:

همیشه: ۵

اغلب: ۳

به ندرت: ۱

هرگز: ۰

تفسیر آزمون:

امتیاز بین ۰ تا ۲۱:

رابطه شما خوب است. برای جلوگیری از مشکلات بعدی در مسائلی که امتیازات بالاتری گرفته اید، بیش تر کار کنید.

امتیاز بین ۲۲ تا ۳۵:

مشکلات رابطه شما به تازگی شروع شده و ممکن است هنوز متوجه آن ها نشده باشید اما به مرور زمان، مشکلات بزرگ تر، خود را نشان خواهند داد. با او در مورد مسائلی که نشانه های خطر و هشدار را مشاهده کرده اید،

صحبت کنید. در بررسی مشکلات تان سعی کنید تا آن ها را حل و فصل کرده و با یکدیگر صمیمی تر و نزدیک تر شوید.

امتیاز بین ۳۶ تا ۵۰:

رابطه شما دچار مشکلات جدی است و به نظر می رسد که شما در یک قدمی جدایی قرار دارید. اگر می خواهید رابطه تان را نجات دهید، به همسرتان بگویید که نیاز به کمک دارید و به یک مشاور یا روان شناس مراجعه کنید. سعی کنید این کار را با هم انجام دهید. یک تته نمی توان چنین رابطه ای را اصلاح کرد.

امتیاز بین ۵۱ تا ۷۰:

رابطه تان دچار بحران جدی است و توجه بیش تر شما را می طلبد. ممکن است که بتوانید آن را نجات دهید، البته زمانی که تمام توجه مادی و معنوی خود را به کار ببندید. راهنمایی های ارائه شده برای گروه قبلی را هرچه زودتر به کار بندید چرا که زمان، از دست رفته و باید هرچه سریع تر بر کرختی این رابطه غلبه کنید.

آزمون ۱۷: جسارت اجتماعی

این یک تست خودشناسی است که شما می توانید با پاسخ دادن به سوالات خود را محک زده و بدانید که چقدر جسارت دارید؟ جسارت به معنای پر رویی و گستاخی نیست و حتی به معنی اعتماد به نفس بالا هم نیست! بلکه جسارت به معنی بهترین عملکرد در وضعیت بحرانی است (خجالتی نبودن) و این رفتار باید به نحوی باشد که انسان متضرر نشود در اینجا پنج سوال وجود دارد که هر کدام دارای پنج گزینه است و شما هر یک از سوالات را بر حسب عملکرد خودتان پاسخ دهید و برای هر سوال یک گزینه را انتخاب نمایید.

پرسشنامه:

۱- تصور کنید که در صف ایستگاه اتوبوس هستید، زمانی که اتوبوس می رسد شخصی بدون نوبت، خودش را جلوی شما جا می دهد و می خواهد وارد اتوبوس شود در این جور مواقع شما معمولاً کدام یک از این اقدامات را انجام می دهید (فقط یک مورد)

A. با او برخورد جدی می کنم و معمولاً بسیار عصبانی و ناراحت می شوم.
B. به او نگاه تذکر دهنده ای می کنم و حداکثر سری به حالت تاسف برای کار زشت او تکان می دهم ولی در هر صورت اجازه می دهم سوار شود.
C. از پشت سر به شانه او می زنم و با آرامش به او میگویم : ببخشید آخر صف این جا نیست!

D. در اینطور مواقع احتمال دارد با عصبانیت و تندى با او درگیر شوم در هر صورت به هیچ وجه نمی گذارم که جلوتر از من سوار شود.
E. معمولاً در این جور موارد به این افراد بی فرهنگ چیزی نمی گویم چون مطمئنم این افراد درست بشو نیستند.

۲- در مواقعی که نمی خواهید با کسی درگیری و مشاجره داشته باشید و به اصطلاح کوتاه می آید چه احساسی دارید

A. نمی خواهم به خاطر مساله کوچکی درگیر شوم و وقت خود را تلف کنم.

B. می ترسم به خاطر یک مساله کوچک مورد ضرب و شتم قرار گرفته و آسیب جدی ببینم.

C. درگیری را کار درستی نمی دانم ولی اگر مجبور شوم این کار را می کنم .

D. هرگز کوتاه نمی آیم ، به هر قیمتی که برایم تمام شود

E . در مواقع درگیری احساس خوبی ندارم برای همین درگیر نمی شوم.

۳- تصور کنید که برای دیدن فیلم مورد علاقه تان به سینما رفته اید و در حین دیدن فیلم متوجه عده ای می شود که در پشت سر شما شروع به صحبت کرده اند به طوری که شما متوجه بعضی از قسمت های فیلم نشده اید در این جور مواقع چه می کنید؟

A. ترجیح می دهم سکوت کنم و چیزی به آنها نگویم در حالی که از درون عصبانی و ناراحت می شوم.

B. حتماً به مسئول سالن اطلاع می دهم تا به آنها تذکر دهد.

C. برمی گردم و با لحنی آرام و مودبانه به آنها می گویم: ببخشید سر و صدای شما نمی گذارد که من متوجه فیلم بشوم .

D. معمولاً در این جور موارد نمی توانم جلوی خودم را بگیرم بنابراین به احتمال زیاد با آن ها به شدت برخورد کرده و درگیر می شوم.

E. در حالی که چند بار برمیگردم فقط به آن ها نگاه اعتراضی آمیزی می کنم و در نهایت احتمال دارد با عصبانیت سالن سینما را ترک کنم .

۴- شاید برای شما پیش آمده که از فروشگاه‌های در محله تان کنسروی را خریده باشید و وقتی که به منزل رفتید متوجه شده اید که از تاریخ مصرف آن مدتی گذشته است در این طور مواقع چه اقدامی انجام می دهید ؟
A. قوطی کنسرو را دور انداخته و از فروشگاه دیگری خرید می کنم و شاید چندان عصبانی نشوم.

B. قوطی را بر می دارم و به نزد فروشنده می روم و با عصبانیت با او برخورد می کنم و بدون اینکه پول آن را پس بگیرم با ناراحتی برمی گردم و شاید دیگر هرگز از آن فروشگاه خرید نکنم.

C. آن را نزد فروشنده برده و به آرامی به او می گویم نباید این جور مواد غذایی را بفروشید پس لطفا این را پس بگیرید و پولم را میگیرم و شاید باز هم از آن فروشگاه خرید کنم

D. شکایتی تنظیم کرده و همراه با کنسرو به مراجع ذیصلاح رجوع می کنم. تا با آن فروشنده برخورد جدی صورت گیرد.

E. در این جور مواقع بسیار ناراحت و عصبانی می شوم و شاید حتی پیش فروشنده نروم ولی در هر صورت هرگز از او خرید نخواهم کرد.

۵ - اگر روزی سوار اتوبوس شوید و شخصی از شما بلیت بگیرد و آن را به راننده بدهد بدون اینکه پول آن را بپردازد معمولا در این جور مواقع چه برخوردی می کنید؟

A. من فکر می کنم که یک بلیت ارزش چندانی ندارد.

B. به او می گویم :عذر می خوام پول بلیت مرا بدهید و اگر نپرداخت اهمیت نمی دهم.

C. نگاه آرامی به او می اندازم تا خجالت بکشد چون آنقدر پر رو نیستم تا پول یک بلیت را بخواهم.

D. با جرات به او می گویم پول بلیت را بدهید و اگر نداد او را مجبور می کنم که بلیت مرا پس بدهد.

E. معمولا موارد بزرگ تر و باارزش تری را به دلیل خجالت کشیدن از دست داده ام چه برسد به یک بلیط کم ارزش!

امتیازات:

بعد از این که گزینه های خود را انتخاب کردید برای هر یک از گزینه های مشخص شده مانند این الگو یک امتیاز در نظر بگیرید.

$$A=۱, B=۲, C=۳, D=۴, E=۵$$

تفسیر آزمون

بین ۵ تا ۱۳ :

باید بدانید که دارای جسارت اجتماعی ضعیف تا متوسط هستید قطعا هر قدر که به عدد ۱۳ نزدیک تر باشید وضعیت بهتری خواهید داشت و این در حالی است که احتمالا در اکثر مواقع از حقوق خود می گذرید و یا این که نمی توانید حرف دلتان را بزنید و بر خلاف انتظار خود عمل می کنید.

از ۱۴ تا ۱۵ :

باید بدانید که شما دارای بهترین حد مطلوب از یک جسارت اجتماعی هستید در صورتی که کسی نمی تواند حق شما را بخورد و اگر هم چیزی را ببخشید این کار را آگاهانه و برحسب شناخت انجام داده اید.

بیشتر از عدد ۱۵ :

باید بدانید که شما دارای جسارت اجتماعی لازم و مفیدی هستید ولی احتمالاً تا حدی آن را با عصبانیت و پرخاشگری مخلوط می کنید و گاهی متوجه می شوید که به خاطر مسایل جزئی در گیر و عصبانی شده اید.

آزمون ۱۸: عادت خرید کردن

اعتیاد، فقط به معنای وابستگی به موادمخدر نیست. ممکن است پرداختن به برخی رفتارها هم از حالت عادی و معمولی خارج شود و جنبه اعتیادآور به خود بگیرد. مثل اعتیاد به خرید. ما همیشه نمی توانیم چنین رفتارهایی را در خودمان یا حتی در نزدیک ترین دوستانمان تشخیص دهیم.

این آزمون ساده به شما کمک می کند: اگر می دانید یا عمیقاً بر این باورید که به یکی از رفتارهای زیر معتاد هستید، با مطالعه این راهنما می توانید دریابید کدام قسمت از زندگی تان بیشتر تحت تاثیر این اعتیاد قرار گرفته است.

اگر نمی دانید به رفتار خاصی اعتیاد دارید یا نه، پاسخ به پرسش های این آزمون به شما کمک می کند تا در صورت اعتیادتان به خرید، میزان آسیبی که به زندگی تان وارد شده، ارزیابی کنید.

گزینه ای که رفتار شما را بهتر توصیف می کند، انتخاب و در پایان همه را باهم جمع بزنید.

به پرسش های زیر پاسخ «درست» یا «نادرست» بدهید:

۱. اغلب چیزهایی را که خریده ام، پس می دهم؛ حداقل یکی از هر چهار خرید.
۲. من درباره قیمت اشیاء به همسرم، دوستان یا همکارانم دروغ می گویم.
۳. من درباره خرج کردن خود احساس گناه، خستگی یا ناامیدی می کنم و گاهی دچار بی خوابی می شوم.
۴. خرج کردن بیش از حد من با خوردن بیش از حد ارتباط دارد.
۵. در کمده من بیش از ۴ دست لباس وجود دارد که هنوز حتی برچسب قیمت شان را هم نکنده ام.
۶. من به سختی می توانم دخل و خرجم را با هم جور کنم.
۷. قبل از پاسخ دادن به تلفن، حتما شماره فردی که تماس گرفته نگاه می کنم تا مجبور نشوم با طلبکارانم صحبت کنم.
۸. خرید برای من راه رهایی از بی حوصلگی، تنهایی، خشم یا ناامیدی است.
۹. وقتی برای خرید بیرون می روم، نمی توانم دست خالی به خانه برگردم.
۱۰. برای اینکه باز هم قرض بگیرم به طلبکارانم دروغ گفته ام.
۱۱. عادت من به خرید در کارم خلل ایجاد کرده است.

۱۲. خرج کردن من در زندگی زناشویی ام یا روابطم با نامزد من مشکل ایجاد کرده است.

۱۳. اگر چند روز خرید نکنم، احساس کمبود می کنم.

۱۴. بیش از ۳۰ درصد درآمد را صرف پرداخت اقساط وام هایی غیر از وام مسکن می کنم.

۱۵. راه های غیرقانونی یا غیرمعارف برای پول درآوردن فکر کرده ام.

۱۶. سابقه انواع اعتیاد (از جمله اعتیاد به خرید) در خانواده ما وجود دارد.

۱۷. مدام تصمیم می گیرم خرج نکنم تا بتوانم پول هایم را جمع کنم و یکباره مقدار زیادی خرید کنم.

۱۸. لباس ها و وسایل من همه باید مارکدار و از مارک های درجه یک باشند.

امتیازات:

به تعداد پرسش هایی که به آنها پاسخ «درست» داده اید یک امتیاز تعلق می گیرد. امتیازها را با هم جمع بزنید.

تفسیر آزمون

امتیاز صفر تا ۳:

در رفتارهای شما یکی دو نشانه دیده می شود که نشان می دهد خطر در کمینتان نشسته است، اما با قدرت اوضاع را تحت کنترل خود دارید. به عادت های خوب تان ادامه بدهید.

امتیاز ۴ تا ۶:

خطر به شما نزدیک است. بهتر است هرگونه تغییری را در رفتارهای خریدتان، آگاهانه تحت نظر بگیرید و آنها را یادداشت کنید. آگاهی از این رفتارها موثرترین ابزار برای کنترل اوضاع است.

امتیاز ۷ تا ۱۲:

شما به شدت در معرض اعتیاد به خرید هستید. با دقت به انگیزه هایی که رفتارتان را هدایت می کنند، فکر کنید. بهتر است بدانید با پول می توان بعضی چیزها را خرید، اما بعضی چیزها را قادر نیستید با پول بخرید و باید آنها را دقیقاً بشناسید. مشورت با یک روان شناس یا روان پزشک کمک بسیاری به شما می کند.

امتیاز ۱۳ تا ۱۸:

به احتمال زیاد به خرید اعتیاد دارید. وقت آن است که دنبال کمک باشید. بهتر است از یک روان شناس یا روان پزشک بخواهید به شما کمک کند.

پیشنهاد:

این آزمون به شما کمک می کند علایم اعتیاد به خرید را در خودتان ارزیابی کنید. براساس نتایجی که به دست آورده اید، ممکن است لازم باشد برای تغییر برخی از رفتارهایی که برای سلامت شما زیانبارند، گام های اساسی بردارید.

کارهایی که امروز می توانید انجام دهید:

– همه آنچه ممکن است به آنها اعتیاد داشته باشید، شناسایی کنید. درباره رفتارها با خودتان صادق باشید. برای حل مشکلاتتان، متعهدانه عمل کنید. نخستین گام برای شکست اعتیاد، آن است که بپذیرید اعتیاد دارید.

– فهرستی تهیه کنید و در آن همه چیزهایی را که فکر می کنید باعث رفتارهای اعتیادآمیز شما می شوند، بنویسید. دلایل خودتان را برای اینکه

فکر می کنید یک رفتار اعتیادآمیز است، هم یادداشت کنید و هرچه باعث تقویت آن رفتار می شود، یادداشت کنید. با خود فکر کنید که چرا دوست دارید رفتارتان را تغییر دهید؟ سعی کنید موانعی که شما را از تغییر رفتار بازمی دارند، بشناسید. چه چیزهایی به شما کمک می کنند با این موانع رو به رو شوید؟

اقدام هایی که در ۲ هفته آینده می توانید انجام دهید:

– از یک مشاور کمک بخواهید و از او درخواست کنید در مشاوره های گروهی شرکت کنید.

– رفتار اعتیادآمیز خودتان را با دقت زیر نظر بگیرید. جدولی تهیه کنید و در آن تاریخ، دفعات انجام این رفتارها، مدت زمان صرف شده در هر بار، مقدار پولی که خرج کرده اید، احساسی که داشته اید، افرادی که در این رفتار با شما همراهی کرده اند و هر چیز دیگری را که فکر می کنید مرتبط است، ثبت کنید. هرچند روز یکبار جدول خودتان را مرور کنید و در آن به دنبال کشف الگو باشید. مثلاً ممکن است بتوانید بفهمید در چه ساعت هایی از روز بیشتر احتمال دارد به رفتار اعتیادآمیزتان روی بیاورید یا ببینید چه

احساسات، افراد یا مکان هایی بیشتر شما را به سمت آن رفتار سوق می دهند.

– کارهایی که در چند ماه آینده می توانید انجام دهید:

برای تغییر الگوهایی که در جدول خودتان کشف کرده اید، گام های سازنده بردارید. سعی کنید فعالیت جایگزینی برای خودتان پیدا کنید تا وقتی میل پرداختن به رفتار اعتیادآمیز به سراغتان آمد، فوران حواس خودتان را متوجه آن فعالیت جایگزین کنید. سعی کنید از شرایط و مکان هایی که رفتار اعتیادآمیزتان را تحریک می کنند، دور بمانید.

– برای رفتار اعتیادآمیزتان محدودیت هایی تعیین کنید و سعی کنید در هر ماه دست کم چند روز به این محدودیت ها پایبند بمانید. مثلاً می توانید برای زمان استفاده تان از اینترنت، محدودیت قائل شوید. از یک دوست صمیمی و مورد اعتماد بخواهید تا برای اعمال این محدودیت ها به شما کمک کند.

آزمون ۱۹: نقاشی های ناخودآگاه

نقاشی های ناخودآگاه ، شخصیت شما را آشکار می کند. مطمئناً تا به حال این تجربه را داشته اید که با خودکاری که در دست دارید بر روی کاغذ مقابلتان بی هدف نقاشی هایی را می کشید. ممکن است این خطوط درهم و مبهم ، در نگاه اول چیز جالبی برای گفتن نداشته باشند ولی به اعتقاد بسیاری از روان شناسان این نوع نقاشی های ناخودآگاه نمایانگر درون و افکار ما هستند که به دور از محدودیت های ذهن آگاه مان پدید می آیند و اسرار ناگفته ای از شخصیت ما را به تصویر می کشند ؛ آرزوها ، امیال ، ترس ها و رؤیاهای نهفته ای که هیچ گاه نتوانسته ایم آنها را بر زبان بیاوریم .

بنا به گفته بسیاری از خط شناسان و روان شناسان ، افراد در موقعیت های متفاوتی این نقاشی ها را می کشند ، به عنوان مثال وقتی تلفنی صحبت می کنند ، یا به سخنرانی گوش می دهند و یا یادداشت بر می دارند . و در هنگام کشیدن چنین نقاشی هایی به چیز دیگری می اندیشند و ابداً متوجه حرکت قلم بر روی کاغذ نیستند .

روان شناسان تجزیه و تحلیل های زیادی را بر روی این نقاشی ها انجام داده اند و معتقدند که همانند دست خط ها ، این خطوط درهم و مبهم نیز از الگوی خاص و منحصر به فردی برخوردارند . ولی باید گفت که روان شناسی نقاشی های ناخودآگاه به اندازه ی دست خط افراد دارای قطعیت و اطمینان نیست و به عوامل بسیاری بستگی دارد که به اعتقاد اسپنسر، خط شناس معروف ، همین امر سبب می شود تا ارزیابی صحیح آنها دشوارتر گردد. عواملی نظیر : شرایط محیط ، روحیات خود فرد ، شخصیت و میزان هوشیاری او در هنگام کشیدن این نقاشی ها .

اسپنسر می نویسد: "اگرچه اثبات درستی و صحت نقاشی های ناخودآگاه ، سخت و دشوار است ، لیکن این نقاشی های مبهم نمای جالب و ارزشمندی از افکار و شخصیت افراد را به دست می دهد ."

اگر این بار شما نیز چنین نقاشی هایی را کشیدید ، آنها را دور نیندازید . می توانید نقاشی هایتان را با نمونه های زیر مقایسه کنید و ببینید چه خصوصیات و روحیاتی دارید.

۱. اشکال هندسی :

مثلاً، مربع و اشکال هندسی دیگر، نماد ذهنی سازمان یافته است و نشان می دهد که شما به گونه ای روشن و آشکار می اندیشید و دارای مهارت های برنامه ریزی هستید. در برنامه ها و طرح هایتان بسیار دقیق عمل می کنید و کفایت و کارآیی بالایی دارید.

۲. اجرام فضایی :

ماه و خورشید و ستارگان و یا اجرام آسمانی دیگر نماد جاه طلبی و بلند پروازی است. شما فرد خوشبینی هستید و این نیاز را در خود می بینید که تأیید شوید و یا مورد تشویق دیگران قرار گیرید .

۳. اشکال درهم :

نشانه ی هیجان و تنش هستند و نشان می دهند که شما در تمرکز دچار اشکال می شوید و همیشه چیزی هست که مزاحم تمرکزتان شود .

۴. بازی ها :

بازی هایی نظیر نقطه بازی ، دوز یا شطرنج ، حس رقابت را در شما به تصویر می کشند و شما دوست دارید همیشه در بازی ها پیروز باشید و اصلاً برای برنده شدن بازی می کنید .

۵. چهره های خندان و زیبا :

کشیدن چنین تصویرهایی مؤید این است که شما به مردم و دیگران عشق می ورزید، و همواره جنبه های مثبت افراد و شرایط را می بینید. فرد خوشبینی هستید و با دیگران دوستانه برخورد می کنید و علاقه مند به فعالیت های اجتماعی هستید. خصوصياتی نظیر انسانیت، نیک سرشتی، دلسوزی و همدردی در شما وجود دارد. نسبت به دوستانتان حساس هستید .

۶. چهره های درهم و زشت :

نشانه ی حس سوءظن و بدگمانی در وجود شماست، سعی می کنید رفتاری تلخ و طعنه زنده داشته باشید، با مردم میانه ی خوبی ندارید و در واقع پرخاشگر و طغیانگر هستید، اعتماد به نفس کافی ندارید و در کارهای گروهی همکاری نمی کنید. تندخو هستید و همیشه احساس رنجش و محرومیت می کنید .

فلش ها و نردبان :

نمادی از جاه طلبی در شماست. میل زیادی به تأیید و اثبات خود دارید ،
در تصمیمات، یکدنده و سمج عمل می کنید و همیشه سعی در تصدیق
توانایی ها و استعدادهایتان دارید .

خانه و کلبه ها

:به دنبال خانه و خانواده ای هستید و نیاز به داشتن خانواده را در خود
حس می کنید. میل دارید در خانواده تان سرمایه گذاری کنید ، در جست و
جوی سرپناه روحی و معنوی هستید، در جست و جوی خود گمشده تان.
احساس ناامنی دارید .

نت های موسیقی :

عاشق آهنگسازی و موسیقی هستید

اشکال تکراری و دنباله دار :

نماد صبر و استقامت در شماس، در رفتارهایتان پایبند شیوه و اسلوب هستید و در تمرکز توانمندید. قادرید کارهایتان را به راحتی سازماندهی کنید و با هر چیزی کنار بیایید .

گل و گلدان گیاه و درخت :

شما فردی احساساتی هستید و دوست دارید همیشه در رؤیاهایتان بمانید، روحیه ی مهربانی دارید و با دوستانتان دوستانه رفتار می کنید، فردی اجتماعی هستید .

حیوانات :

شما به حیوانات علاقه دارید و به حمایت از دیگران مشتاقید ، حساس و ملاحظه کار هستید و نیاز به آرامش فکر دارید، احساس می کنید که می توانید از دیگران حمایت کنید .

قلب :

فرد احساساتی هستید. کسی را دوست دارید و رؤیایی هستید. آرزو دارید به شخص خاصی تعلق داشته باشید .

آجرها و کتاب هایی که روی هم قرار گرفته اند :زیر فشار و استرس زیادی قرار دارید و احساس می کنید که با کوچک ترین لرزشی نابود می شوید و فرو می ریزید .

غذا و میوه :

خوردن را دوست دارید و احتمالا در رژیم به سر می برید .

خطوط متقاطع :

احساس خفگی و اختناق دارید. و نیاز به فرار و آزادی را در خود حس می کنید. این سدی است که میان خود و دیگران قرار داده اید و از بروز احساساتتان گریزانید، سعی می کنید عواطفتان را پنهان نمایید تا فرد مناسبی پیدا شود که شایستگی احساس شما را داشته باشد .

چاقو، اسحله و شمشیر :

نشانی از خشونت و عصبانیت در شماست و حتی گاهی تمایلات روانی،
حس رقابت و نیاز به اثبات مردانگی در شما را نشان می دهد .

پله ها :

نمادی از جاه طلبی است و نشان می دهد که شما میل به صعود و پیشرفت
دارید.

آزمون ۲۰: مشکلات رفتاری کودکان پیش دبستانی (Preschool Children Behavioral Disorder)

این پرسشنامه دارای روش نمره گذاری سه گزینه ای است و در آن ، نمره صفر معرف گزینه هرگز، نمره ۱ معرف گزینه گاهی اوقات و نمره ۲ معرف بیشتر اوقات است .

لطفا عبارت زیر را بخوانید و هر کدام از نشانه ها را با توجه به مقیاس زیر مشخص کنید.

۱- هرگز (نمره صفر) ۲- بعضی اوقات (نمره یک) ۳- بیشتر اوقات (نمره دو)

پرسشنامه:

۱. لج می کند.
۲. روی صندلی وول می خورد.
۳. گستاخ است و مشاجره می کند.
۴. نظم کارها را به هم می زند و بی نظمی ایجاد می کند.

۵. می گوید هیچ کس دوستش ندارد.
۶. تنها به نظر می رسد.
۷. پرخاشگری دارد.
۸. اشیای خود و دیگران را خراب می کند.
۹. نافرمان است.
۱۰. افسرده به نظر می رسد.
۱۱. دربازیهای گروهی شرکت می کند.
۱۲. بهانه می گیرد و گریه می کند.
۱۳. نسبت به مهد کودک بی علاقه است.
۱۴. بچه گانه تر از سنش صحبت می کند.
۱۵. اجازه می دهد بچه ها او را به هرکاری وادار کنند.
۱۶. خواست های او فوراً باید برآورده شود.
۱۷. تکالیف را بدون کمک انجام می دهد.
۱۸. تکالیف را به درستی انجام می دهد.
۱۹. نوبت را رعایت می کند.
۲۰. دستورالعمل ها را به دقت گوش می کند.

۲۱. در زمان معین کارش را تمام می کند.
۲۲. انتقاد را می پذیرد.
۲۳. وسایل را تمیز و مرتب در جای خود می گذارد.
۲۴. با اکراه و گریه به مهد کودک می آید.
۲۵. برای جلب توجه معلم به او می چسبد.
۲۶. به سایر کودکان زور می گوید.
۲۷. قیافه ای اخمو و گرفته دارد.

امتیازات

نمرات را با هم جمع بزنید. هر قدر مجموع نمره ها بیشتر باشد ، نشان دهنده مشکلات رفتاری بیشتری است.

تفسیر آزمون

— شماره سوالات مقیاس پر خاشگری:

۱-۲-۳-۴-۷-۸-۹-۱۶-۱۹-۲۲-۲۳-۲۵-۲۶

ارزیابی این مقیاس:

نمره ۲۶ تا ۲۰ پر خاشگری زیاد،

نمره ۱۹-۱۳ پر خاشگری در حد متوسط،

نمره ۱۲-۶ پر خاشگری کمی،

از ۶ پایین تر پر خاشگری ضعیف.

— شماره سوالات اضطراب: ۱۴-۱۵-۱۷-۱۸-۲۰-۲۱

ارزیابی این مقیاس:

۱۲ تا ۹ اضطراب در حد زیاد،

۸-۴ اضطراب در حد متوسط،

پایین تر از ۴ اضطراب در حد ضعیف.

— شماره سوالات گوشه گیری: ۵-۶-۱۰-۱۱-۱۲-۲۴-۲۷

ارزیابی این مقیاس:

۱۴-۱۰ گوشه گیری در حد زیاد،

۹-۵ گوشه گیری در حد متوسط،

از ۴ به پایین گوشه گیری در حد ضعیف.

آزمون آنلایین: تست روانشناسی رنگها

شما با انجام این آزمون می توانید از احساسات خود آگاه شده و به افکارتان پی ببرید. این آزمون کاملاً علمی است و به هیچ وجه جنبه سرگرمی ندارد. برخی پزشکان حتی با آزمون رنگها به بیماری های جسمی افراد پی می برند. این آزمون باید به طریق آنلایین انجام شود، در صورتی که تمایل دارید این آزمون را انجام دهید به سایت زیر مراجعه فرمائید.

منابع

- پاشاشریفی، حسن (۱۳۷۶). نظریه‌ها و کاربرد آزمون‌های هوش و شخصیت، تهران، سخن، چاپ پنجم.
- ثنایی، باقر؛ هومن، عباس (۱۳۷۹). مقیاس سنجش خانواده و ازدواج. انتشارات بعثت.
- گنجی، حمزه و مهرداد ثابت (۱۳۸۲). روان‌سنجی، تهران، ساوالان، چاپ سوم.
- هاشمی، ابراهیم و بطحایی، حسن (۱۳۵۳). آزمون‌های روانی، تهران، چهر، چاپ سوم.
- ساعتچی. محمود ، کامکاری. کامبیز، عسکریان. مهناز (۱۳۸۹). آزمونهای روان شناختی . نشر ویرایش .
- میشل و فرانسواز گوکلن . ۱۱ آزمون برای شناخت دیگران . ترجمه ساعد زمان . انتشارات ققنوس.