

تست قیپ شخصیتی A,B

لطفا دور شماره ای را که رفتار شما را به طور دقیق نشان می دهد دایره بگشید

هیچ گاه دیر نمی کنم	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	به قرار ملاقات‌هایم چندان اهمیتی نمی دهم
رقابت جو نیستم	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	خیلی رقابت جویم
پیش بینی می کنم دیگران چه می خواهند بخوبیند ( با سر اشاره می کنم . صحبت را قطع می کنم )	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	شنونده‌ی خوبی هستم
همیشه شتاب زده هستم	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	هیچ گاه احساس شتابزدگی نمی کنم
می توانم با بردبازی منتظر بمانم	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	حوصله صبر کردن ندارم
این طرف و آن طرف می روم	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	چنین رفتاری را از روی عمد انجام نمی دهم
کارها را یکی یکی و در زمان خود انجام می دهم	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	سعی می کنم کارها را زود و در یک زمان انجام دهم؛ فکر می کنم بعد چه کاری باید انجام دهم.
با حرارت صحبت می کنم	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	آرامی و باتانی صحبت می کنم
می خواهم دیگران برای کارهای خوبم از من تمجید کنند.	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	به ارضیای نیازهای خویش اهمیت می دهم ، بدون آنکه برای انچه دیگران فکر می کنندارزشی قائل باشم
عجول هستم ( درخوردن، راه رفتن و غیره)	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	به آرامی کارها را انجام می دهم
به آرامی رانندگی می کنم	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	تند و سریع می رانم
احساسات خود را پنهان می کنم	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	احساسات خود را بروز می دهم
به فعالیت‌های فوق شغلی علاقه زیادی دارم	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	علاقه‌ی کمی به امور بیرون از کار خود دارم
با شغل اراضی شوم	۵۴۳۲۱۰۱۲۳۴۵	جاه طلبم

## DASS<sup>۲۱</sup>

جنسیت سن مجرد متاهل رشته تحصیلی  
لطفا هریک از جملات زیر را بدقت بخوانید و با علامت × مشخص کنید که هر جمله طی هفته گذشته تا چه اندازه در مورد شما صدق میکند.

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

ردیف	حیلی زیاد	زیاد	کم	اصلا
۱				برایم مشکل است که آرام بگیرم
۲				متوجه شده ام که دهانم خشک می شود
۳				فکر نمیکنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (احساس مثبتی) را تجربه کنم
۴				تنفس کردن برایم مشکل می شود
۵				برایم سخت است که در انجام کار پیشقدم شوم
۶				به موقعیتها بایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم
۷				در بدمن احساس لرزش میکنم (مثلا دستها و پاهایم)
۸				احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم
۹				نگرانم که مبادادر بعضی موقعیتها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم
۱۰				احساس می کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم
۱۱				خودم را پریشان و سردرگم احساس میکنم
۱۲				آرام بودن و در آرامش بسر بردن برایم مشکل است
۱۳				احساس دلمدرگی و دل شکستگی دارم
۱۴				نسبت به هر چیزی که مرا ازکار باز دارد بی تحمل و نابردبارم (صبر و تحمل ندارم)
۱۵				احساس می کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم
۱۶				قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم
۱۷				احساس می کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم
۱۸				فکر میکنم بسیار حساس و زود رنج هستم
۱۹				بدون آنکه هیچگونه فعالیت بدنی انجام بدهم متوجه شده ام که قلبم غیر عادی کار می کند (مثلا ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه)
۲۰				بدون هیچ دلیل موجه احساس ترس می کنم
۲۱				احساس می کنم زندگی بی معنی است.