

## پرسشنامه تست خود شناسی کتل

- ۱- توجه من نسبت به اشخاص یا سرگرمیها تقریبا به سرعت تغییر می کند.
- ۲- اگر اشخاص نظر خوبی به من ندارند این امر مانع آرامش فکری کامل من می شود.
- ۳- دوست دارم نسبت به صحت آنچه می خواهم بگویم کاملا مطمئن باشم قبل از اینکه عقیده خود را ابراز کنم.
- ۴- تمایل دارم که خود را به دست احساسات حسادت آمیز بسپارم.
- ۵- اگر قرار باشد که زندگیم را دوباره شروع کنیم.
- الف - آن را به گونه ای متفاوت سازمان خواهم داد.
- ب - دلم می خواهد همانطور باشد که قبلا بوده است.
- ۶- والدینم را در مورد همه مسائل تحسین می کنم.
- ۷- اگر پاسخ 'نه' بشنوم ناراحت می شوم حتی وقتی می دانم که آن چیزی که می خواهم غیر ممکن است.
- ۸- در مورد درستکاری اشخاص تردید می کنم که با من رفتاری دوستانه تر از آن دارند که انتظار داشته ام.
- ۹- وقتی دستوراتی می دادند یا اطاعت مرا خواستار می شوند، والدینم (یا کسانی که مرا بزرگ کرده اند):
  - الف- همواره بسیار معقول بودند.
  - ب - غالبا نامعقول بودند.
- ۱۰- نیاز من به دوستانم بیشتر از نیاز آنها به من است.
- ۱۱- من یقین دارم که می توانم نیروهایم را بسیج کنم تا با یک مشکل ناگهانی مقابله نمایم.
- ۱۲- وقتی بچه بودم از تاریکی می ترسیدم.

۱۳- دیگران گاهی به من می گویند که به آسانی هیجان را در صدایم و رفتارم نشان می دهم.

۱۴- اگر اشخاص از ملاحظت بطور ناشایسته استفاده کنند.

۱۵- انتقادات شخصی بسیاری از اشخاص مرا ناراحت می کند به جای آن که به من کمک کند.

۱۶- برایم غالباً اتفاق می افتد که علیه اشخاص خشمگین شوم.

۱۷- احساس اضطراب می کنم، مثل اینکه چیزی می خواهم بدون آنکه بدانم چیست.

۱۸- گاهی از خود می پرسم که آیا اشخاصی که با آنها صحبت می کنم بدانچه می گویم.

۱۹- من هرگز احساس مبهم ناراحتیهایی مانند دردهای نامعین، اختلالات هاضمه، احساس ضربان قلب و غیره را نداشته ام.

۲۰- در موقع صحبت با بعضی از اشخاص، آنقدر ناراحت می شوم که به سختی جرات حرف زدن دارم.

۲۱- من بیشتر از اغلب اشخاص، به هنگام انجام کاری، نیرو مصرف می کنم چون آن را با تمام قوا انجام می دهم.

۲۲- همواره به خود می گویم حواس پرت نباشم و جزئیات را فراموش نکنم.

۲۳- هر اندازه موانع، مشکل و ناخوشایند باشند من ایستادگی می کنم و هدفهای نخستین خود را حفظ می کنم.

۲۴- من در موقعیتهای شکل هیجانزده، سردرگم می شوم.

۲۵- من گاه بگاه خوابهایی می بینم که خوابم را مختل می کنند.

۲۶- من همواره به اندازه کافی نیرو دارم ولی در مقابل مشکلات قرار می گیرم.

۲۷- گاهی خود را مجبور می بینم که چیزها را بدون دلیل، موجه بشمارم.

۲۸- غالباً اشخاص تا حدی روحیه ای عجیب دارند هر چند مایل به پذیرفتن آن نیستند.

۲۹- وقتی در مقابل دیگران مرتکب اشتباه می شوم می توانم آنها سریعاً فراموش کنم.

۳۰- من احساس بدخلفی می کنم و نمی خواهم کسی را ببینم.

الف . گاهی

ب . تقریباً همیشه

۳۱- در مقابل بدبیارها تقریباً به گریه می افتم.

۳۲- حتی در میان جمع گاهی احساس تنهایی و بی ارزشی بر من چیره می شود.

۳۳- به هنگام شب بیدار می شوم و بدلیل اشتغالات فکری به سختی می توانم بخوابم.

۳۴- مشکلاتی که برایم پیش می آید هرچند باشند معمولاً حالم کاملاً خوب است.

۳۵- گاهی برای چیزهای بسیار کوچک احساس گناه و پشیمانی می کنم.

۳۶- اعصابم آنقدر تحریک شده است که بعضی صداها مثل صدای در، به نظرم غیر قابل

تحمل می آید و مرتعش می کند.

۳۷- اگر چیزی به شدت ناراحتم کند معمولاً آرامشم را خیلی زود بدست می آورم.

۳۸- تمایل به لزریدن یا عرق کردن دارم وقتی به کار مشکلی فکر می کنم که باید انجام

دهم.

۳۹- معمولاً به سرعت، در عرض چند دقیقه خوابم می برد، وقتی به رختخواب می روم.

۴۰- گاهی دچار حالت تنش یا ناآرامی می شوم وقتی به چیزهایی فکر می کنم که اندکی

پیش فکرم را مشغول کرده بودند.

غلط       بین این دو       درست      ۱

غلط       بین این دو       درست      ۲

نه       بین این دو       بله      ۳

هرگز       بندرت       گاهی      ۴

ب       بین این دو       الف      ۵

نه       بین این دو       بله      ۶

غلط       بین این دو       درست      ۷

غلط       بین این دو       درست      ۸

غلط       بین این دو       الف      ۹

غالباً       گاهی اوقات       بندرت      ۱۰

گاهی       بندرت       همیشه      ۱۱

هرگز       گاهی       غالباً      ۱۲

نه       مردد       بله      ۱۳

ب       بین این دو       الف      ۱۴

هرگز       گاهی       غالباً      ۱۵

غلط       بین این دو       درست      ۱۶

غالباً       گاهی       بتدرت      ۱۷

غلط       بین این دو       درست      ۱۸

غلط       مردد       درست      ۱۹

هرگز       بتدرت       گاهی      ۲۰

غلط       مردد       درست      ۲۱

غلط       مردد       درست      ۲۲

نه       بین این دو       بله      ۲۳

نه  بین این دو  بله ۲۴

نه  بین این دو  بله ۲۵

نه  بین این دو  بله ۲۶

غلط  مردد  درست ۲۷

غلط  مردد  درست ۲۸

نه  بین این دو  بله ۲۹

نه  بین این دو  الف ۳۰

گاهی  خیلی بندرت  هرگز ۳۱

نه  بین این دو  بله ۳۲

هرگز  گاهی  غالبا ۳۳

نه  بین این دو  بله ۳۴

نه  بین این دو  بله ۳۵

هرگز  گاهی  غالباً ۳۶

نه  بین این دو  بله ۳۷

نه  بین این دو  بله ۳۸

نه  بین این دو  بله ۳۹

غلط  مردد  درست ۴۰

Sina-pub.ir