

## آزمون مزاج شناسی

دستورالعمل تکمیل پرسشنامه

پاسخگوی گرامی ضمن تبریک به تصمیم شما برای یافتن جایگاه واقعی خود در زندگی و حرکت در مسیر خودشکوفایی، شناخت، تعامل سازنده و رشد و تعالی؛ این پرسشنامه حاوی مجموعه عبارات دو سوپه می باشد که جایگاه واقعی شما را در مزاج مشخص نموده و شاخص خوبی برای برنامه ریزی و تصمیمات آینده شماست.

در تهیه و تنظیم این پرسشنامه سعی شده است از معتبرترین و در دسترس ترین منابع دینی و علمی استفاده شود. لذا هر یک از موارد زیر را با دقت مطالعه فرمایید و خود را براساس یک مقیاس ۹ درجه ای ارزیابی کنید.

۱. برای پاسخگویی به این آزمون هیچ محدودیت زمانی و مکانی وجود ندارد.
۲. بهتر است برای خودسنجی دقیق تر به ازای هر امتیاز مثبت یا منفی، مصادیق عینی یا تعریف عملیاتی آن را در نظر گرفته و نمونه هایی را بنویسید. مثلاً اگر به خودتان نمره ۹ می دهید، بیان ۹ مثال و مصداق عینی، اعتبار بیشتری به نمره شما می دهد.
۳. نمره گذاری در دو مرحله انجام می شود. ابتدا جهت (سوی) گرایش یا عمل خود را از نقطه صفر به سمت مثبت یا منفی مشخص نموده سپس درجه مورد نظرتان را از ۱ تا ۹ داخل دایره یا مربع یا مثلث قرار دهید.
۴. سعی کنید ارزیابی خود و خانواده را سطح به سطح و گام به گام انجام داده و عجله نکنید.
۵. در ادامه می توانید با اصلاح مزاج موجبات رشد و تعالی خود و اعضای خانواده را فراهم نمایید.
۶. ضمناً برای رسیدن به رشد و تعالی بیشتر، بهتر است از اعضای خانواده بخواهید تا از دید خودشان شما را ارزیابی نمایند. سپس نتایج را با نمره خودتان جمع نموده و معدل آن را به عنوان نمره واقعی خود محاسبه نمایید.
۷. برای نمره گذاری خانوادگی از نمادهای دایره  $\bigcirc$  برای خانمها، مربع  $\square$  برای آقایان و مثلث  $\triangle$  برای فرزندان استفاده نمایید. و اگر همه اعضای خانواده از یک پرسشنامه برای امتیاز دادن استفاده می کنند، بهتر است از رنگهای متفاوت استفاده نمایند.

