

کد آزمون شما : 2238563037

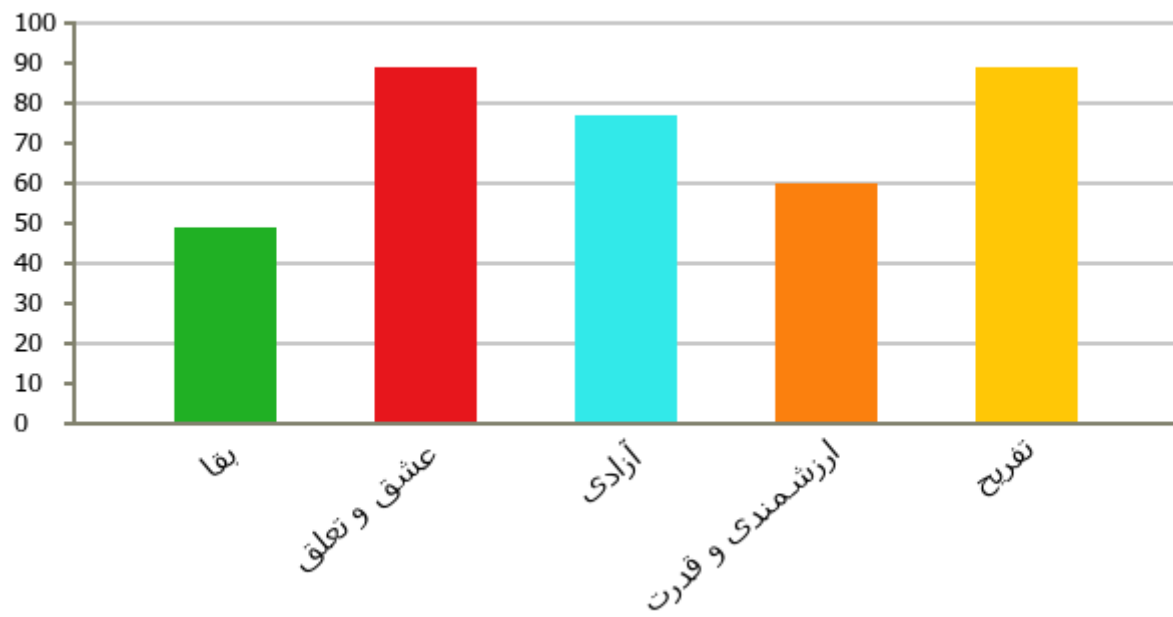
با وارد کردن کد آزمون در بخش فرم نمایش آزمون در صفحه آزمون ها می توانید وارد نتیجه آزمون خود شوید

نام	---
سن	21
جنسیت	مرد
تحصیلات	دیپلم

نمرات

نمره درصدی	نمره خام	مقیاس
49	17	s
89	31	l
77	27	f
60	21	p
89	31	fu

نمودار



تفسیر

نمره نیاز عشق و تعلق = 89 در سطح بسیار بالا

نمره 89 در نیاز "عشق/تعلق" در تست گلاسر یعنی این نیاز در شما خیلی بالا و جزو نیازهای بسیار غالب است. یعنی برایتان رابطه، صمیمیت، داشتن "محل تعلق"، دوست داشتن و دوست داشته شدن اهمیت بسیار زیادی دارد.

نمره 89 در نیاز عشق/تعلق معمولاً چه ویژگی‌هایی دارد؟

نیاز قوی به حمایت عاطفی و داشتن آدم‌های نزدیک
گرایش به صمیمیت، وفاداری و تعهد عاطفی
حساسیت نسبت به کیفیت رابطه (احساس، توجه، درک شدن)
تمایل به اینکه رابطه برایتان مرجع تصمیم‌گیری باشد
احتمال بالا برای اینکه با هر سردی/فاصله، سریع‌تر وارد نگرانی یا تلاش برای نزدیک شدن شوید

جنبه‌های مثبت

مهارت خوب در برقراری ارتباط گرم و انسانی
وفاداری و حمایت از دیگران
ایجاد رابطه‌های معنی‌دار
توانایی همدلی و توجه به نیازهای عاطفی

چالش‌های احتمالی (اگر افراط شود)

احتمال وابستگی عاطفی یا نیاز شدید به اطمینان
سخت شدن مرزگذاری: ممکن است برای "نگه داشتن رابطه" خودتان را تحت فشار بگذارید
حساسیت بالا به طرد/نادیده گرفته شدن
ممکن است در تعارض‌ها، سریع‌تر از حد لازم وارد دل‌نگرانی یا جست‌وجوی راه‌حل برای رضایت طرف مقابل شوید

نمره نیاز تفریح = 89 در سطح بسیار بالا

نمره 89 در نیاز به تفریح (Fun) به این معناست که «شادی، لذت، خنده و یادگیری همراه با بازی» موتور محرک اصلی زندگی شماست. در نظریه گلاسر، نیاز به تفریح فقط به معنای سرگرمی نیست، بلکه راهی برای «یادگیری» و «خلق تجربیات تازه» است. داشتن نمره 89 نشان می‌دهد که این نیاز برای شما یک اولویت بسیار جدی است و نبود آن می‌تواند به سرعت انرژی شما را تخلیه کند.

ویژگی‌های فردی با نمره 89 در تفریح:

خلاقیت بالا: شما به احتمال زیاد نگاه متفاوتی به دنیا دارید و می‌توانید در کارهای معمولی، جنبه‌های سرگرم‌کننده پیدا کنید.

انرژی مثبت: شما به عنوان فردی پرشور، شوخ طبع و مشتاق شناخته می‌شوید که حضورش در جمع‌ها باعث بهبود حال دیگران می‌شود.

یادگیری از طریق تجربه: شما از روش‌های خشک و سنتی (مثل نشستن و گوش دادن طولانی) فراری هستید؛ شما بهتر از همه وقتی یاد می‌گیرید که درگیر فعالیت‌های عملی و بازی‌گونه شوید.

سخت‌گیر نبودن: شما به راحتی می‌توانید از اشتباهات خودتان بخندید و در موقعیت‌های استرس‌زا، با شوخی فضا را تلطیف کنید.

نقاط قوت

تاب‌آوری روانی: شما در برابر فشارهای زندگی، به خوبی با استفاده از تفریح و شوخی، تعادل روانی خود را بازیابی می‌کنید.

جذب‌کننده دیگران: بقیه افراد عاشق بودن در کنار شما هستند، چون شما به آن‌ها اجازه می‌دهید کمی از جدی بودن‌های همیشگی زندگی فاصله بگیرند.

خلاقیت در حل مسئله: شما معمولاً خارج از چارچوب فکر می‌کنید و مسائل را با رویکردی منعطف و غیرمتعارف حل می‌کنید.

چالش‌های احتمالی

بی‌توجهی به مسئولیت‌های جدی: گاهی ممکن است به دلیل میل شدید به لذت، از انجام کارهای خسته‌کننده اما ضروری (مانند گزارش‌های اداری، پیگیری‌های مالی، یا برنامه‌ریزی‌های دقیق) طفره بروید.

احساس «خستگی از یکنواختی»: اگر در شغلی باشید که هر روز تکراری است یا در رابطه‌ای باشید که شادی و خنده در آن کم است، به سرعت احساس «حبس شدن» می‌کنید و ممکن است انگیزه خود را کاملاً از دست بدهید.

تک‌بعدی نگریستن: گاهی ممکن است دیگران (مثلاً مدیرتان یا شریک عاطفی‌تان) برداشت کنند که شما فردی «غیرجدی» یا «بی‌مسئولیت» هستید، در حالی که فقط اولویت‌های شما متفاوت است.

نمره نیاز آزادی = 77 در سطح بالا

نمره 77 در نیاز «آزادی» در تست نیازهای اساسی گلاسر نمره بالا اما نه افراطی محسوب می‌شود. این سطح معمولاً نشان‌دهنده‌ی یک نیاز جدی به استقلال و حق انتخاب است، اما نه در حدی که تعارض شدید ایجاد کند. در عین حال بر خلاف نمره‌های ۸۵-۹۰ به بالا، شما معمولاً توان سازگاری با ساختارها و قوانین لازم را دارید، به شرطی که منطقی باشند. احتمال تعهدگریزی افراطی کم‌تر است.

نشان می‌دهد که شما:

از اینکه خودتان تصمیم بگیرید احساس رضایت می‌کنید.

محیط‌های انعطاف‌پذیر را ترجیح می‌دهید.

از محدودیت‌های غیرضروری یا قوانین سخت‌گیرانه زود خسته می‌شوید.

دوست دارید فضای زندگی و کارتان قابل تنظیم و مطابق میل خودتان باشد.

در روابط، به مرزهای شخصی و حفظ فضای فردی اهمیت می‌دهید.

نقاط قوت

استقلال سالم و مسئولانه
خلاقیت و توان تصمیم‌گیری

ترجیح کارهایی که کنترل و آزادی فکر در آن وجود دارد

چالش‌های احتمالی

حساسیت به کنترل شدن
دلزدگی از محیط‌های خشک، رسمی یا پر از دستور
نیاز به فضا در رابطه (اگر شریک متوجه نشود، ممکن است سوءتفاهم ایجاد شود)

نمره نیاز ارزشمندی و قدرت = 60 در سطح متوسط

نمره 60 در نیاز به قدرت یعنی این نیاز در شما متوسط و متعادل است. یعنی «قدرت، موفقیت، دیده شدن و اثرگذاری» برایتان مهم هست، اما نه به صورت افراطی و نه به گونه‌ای که محور اصلی تمام تصمیم‌هایتان باشد. نمره 60 در قدرت معمولاً نشانه‌ی تعادل سالم است. شما نه سلطه‌جو هستید و نه بی‌علاقه به موفقیت؛ بلکه می‌توانید با آرامش، اثرگذار و کارآمد باشید.

فردی با نمره 60 در قدرت معمولاً:

از پیشرفت و موفقیت لذت می‌برد، اما شکست را هم می‌تواند بپذیرد.
دوست دارد توانمند و مؤثر باشد، اما الزاماً نیاز ندارد همیشه در مرکز توجه یا در بالاترین جایگاه باشد.
می‌تواند همکار خوبی باشد و در عین حال اگر لازم باشد، مسئولیت بگیرد.
معمولاً میان تواضع و اعتمادبه‌نفس تعادل دارد.

نقاط قوت

انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های رقابتی و گروهی
توانایی پذیرش بازخورد
تمایل به رشد بدون وسواس شدید برای برتری
احتمال کمتر درگیری‌های «جنگ قدرت» در روابط

چالش‌های احتمالی

ممکن است گاهی در موقعیت‌هایی که نیاز به قاطعیت زیاد دارد، کمی میانه‌رو یا مردد به نظر برسید.
شاید برای پیشرفت جدی، نیاز داشته باشید عمداً انگیزه‌ی بیشتری برای هدف‌گذاری ایجاد کنید.
اگر محیط خیلی رقابتی باشد، ممکن است انرژی‌تان زودتر از کسانی که نمره‌های بالاتری دارند، تحلیل برود.

نمره نیاز بقا = 49 در سطح متوسط

نمره 49 در نیاز بقا در تست نیازهای اساسی گلاسر یعنی این نیاز در شما در حدود سطح متوسط و متعادل قرار دارد.

این نمره نشان می‌دهد که شما نه بیش از حد به «امنیت و ثبات» چسبیده‌اید و نه کاملاً آن را نادیده گرفته‌اید. شما احتمالاً تعادلی بین نیاز به امنیت و نیازهای دیگرتان (مثل آزادی، تفریح، قدرت یا عشق) برقرار کرده‌اید.

نمره 49 در بقا معمولاً به چه معناست؟

واقع‌بینی: شما به امنیت اهمیت می‌دهید، اما نه به قیمت از دست دادن فرصت‌های دیگر. تعادل: بین ریسک کردن و احتیاط، یک تعادل نسبی دارید. انعطاف‌پذیری: احتمالاً می‌توانید خودتان را با شرایط تا حدی وفق دهید، هم شرایط امن و هم شرایطی که کمی ریسک دارد.

تمرکز متوسط: تمرکزتان به طور مساوی بین مسائل ملموس (پول، سلامت) و مسائل دیگر (تجربه، هیجان، رابطه) تقسیم شده است.

برنامه‌ریزی: به اندازه‌ای برنامه‌ریزی می‌کنید که احساس راحتی کنید، اما نه آنقدر که خشک و بی‌انعطاف شوید.

جنبه‌های مثبت

توانایی سازگاری خوب
دیدگاه متعادل به زندگی
مدیریت منطقی ریسک‌ها
توانایی لذت بردن از حال و فکر به آینده

چالش‌های احتمالی

گاهی ممکن است بین تمایل به ریسک و نیاز به امنیت، دچار تردید شوید. ممکن است در برخی موقعیت‌ها، بین احتیاط زیاد و بی‌مبالایی، حد وسط را گم کنید. به طور خلاصه، نمره 49 یعنی شما در نیاز بقا، به احتمال زیاد یک رویکرد عمل‌گرایانه و متعادل دارید و این نیاز، زندگی شما را به شکل افراطی هدایت نمی‌کند.

روش استفاده از نمرات به دست آمده

پس از اینکه نمرات خود را به دست آوردید (یعنی مشخص شد کدام نیازها در شما «بالا تر» و کدام «پایین تر» هستند)، وارد مرحله «کار بست» می‌شوید.

هدف اصلی، ایجاد تعادل است تا بتوانید زندگی رضایت‌بخش‌تری را تجربه کنید. وقتی نمرات به هم نزدیک باشند و حالت متعادل داشته باشند یعنی شما در زندگی خود توانسته‌اید بین حوزه‌های مختلف نیازهای انسانی توازن ایجاد کنید و به هیچ‌کدام از نیازها به صورت افراطی وابسته نیستید و در هیچ‌کدام نیز دچار کمبود شدید یا محرومیت مزمن نیستید. البته هرچند که تعادل خوب است، اما از دیدگاه مشاوره و برنامه‌ریزی برای زندگی، گاهی «نزدیک بودن نمرات» می‌تواند به معنای عدم شناخت دقیق از خود نیز باشد.

در اینجا نقشه راه استفاده از این نمرات آورده شده است:

۱. تحلیل شکاف (Gap Analysis)

ببینید کدام نیازهای شما در حال حاضر «گرسنه» هستند.

نیازهای با نمره بالا: این‌ها موتور محرک شما هستند. آیا به اندازه کافی برایشان «خوراک» فراهم می‌کنید؟
نیازهای با نمره پایین: مراقب باشید که این نیازها در شما سرکوب نشده باشند. گاهی اوقات نمره پایین به این معنا نیست که آن نیاز را ندارید، بلکه به این معناست که آن را نادیده گرفته‌اید و در نتیجه احساس پوچی یا بی‌انگیزگی می‌کنید.

۲. تنظیم رفتارهای انتخاب (نظریه انتخاب)

گلاسر معتقد است ما «انتخاب‌گر» هستیم. حالا که نیاز اصلی‌تان را شناختید، باید «رفتارهای انتخاب‌شده» خود را

بازنگری کنید:

مثال: اگر نمره «عشق و تعلق» شما بسیار بالاست اما در انزوا هستید، باید آگاهانه برنامه‌هایی برای افزایش تعاملات اجتماعی (مثل عضویت در گروهی خاص یا بهبود روابط عاطفی) طراحی کنید.
مثال: اگر نمره «آزادی» بالایی دارید اما در شغلی هستید که مدام کنترل می‌شوید، لازم نیست حتماً استعفا دهید؛ شاید بتوانید با مدیرتان صحبت کنید تا بخشی از پروژه‌ها را به روش خودتان پیش ببرید (مذاکره برای آزادی در اجرا).

۳. مدیریت روابط (کلیدی‌ترین کاربرد)

بیشتر اختلافات ما با دیگران (همسر، همکار، فرزند) به دلیل تفاوت در اولویت نیازهاست.
درک تفاوت: اگر نمره «قدرت» شما بالاست و نمره «عشق» همسرتان؛ شما ممکن است مدام به دنبال موفقیت و اثبات خود باشید، در حالی که او فقط به دنبال گذراندن وقت در کنار شماست.
نتیجه: درک این موضوع باعث می‌شود به جای متهم کردن همدیگر به «سرد بودن» یا «خودخواه بودن»، بفهمید که هر کدام به زبان نیاز متفاوتی صحبت می‌کنید.

۴. بهبود «دنیای کیفی»

گلاسره مفهومی به نام «دنیای کیفی» دارد؛ یعنی لیستی ذهنی از آدم‌ها، باورها و فعالیت‌هایی که به ما حس رضایت می‌دهند.
حالا که نیازهایتان را می‌شناسید، لیست دنیای کیفی خود را بازبینی کنید.
آیا فعالیت‌هایی که در لیستتان دارید، واقعاً پاسخگوی نیاز اصلی شما هستند؟ اگر نه، آن‌ها را با فعالیت‌هایی جایگزین کنید که آن نیاز خاص را ارضا می‌کنند.

۵. تنظیم خروجی (رفتار کل)

گلاسره رفتار انسان را چهارجزئی می‌داند: فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی.
شما نمی‌توانید مستقیماً «احساس» (مثل افسردگی یا شادی) را تغییر دهید، اما می‌توانید «فکر» و «عمل» خود را تغییر دهید.
استراتژی: اگر نیاز به «تفریح» دارید، روی «عمل» خود تمرکز کنید. برنامه‌ریزی کنید که یک فعالیت تفریحی را به تقویم هفتگی خود اضافه کنید. با تغییر «عمل»، خودبه‌خود «احساس» شما نیز تغییر خواهد کرد.

چه زمانی به مشاوره نیاز دارید؟

نمرات تست گلاسره یک ابزار راهنما هستند، نه یک حکم قطعی. اما برخی نشانه‌ها در این نمرات، زنگ خطری هستند که بهتر است با یک مشاور صحبت کنید. در ادامه مشخص می‌کنم چه زمانی «خودشناسی» کافی نیست و «مشاوره» ضروری می‌شود:

۱. وقتی یک یا چند نیاز، «پایین‌تر از حد ممکن» است

اگر نمره‌ای پایین‌تر از حد انتظار دارید (مثلاً بین 0 تا 40 از 100)، جای تأمل دارد:

تعلق بسیار پایین: اگر احساس می‌کنید کسی واقعاً شما را درک نمی‌کند یا به کسی متصل نیستید
آزادی بسیار پایین: اگر در زندگی روزمره‌تان مطلقاً حق انتخاب ندارید یا تحت کنترل شدید هستید
تفریح بسیار پایین: اگر دیگر از هیچ چیزی لذت نمی‌برید

اینجا مشاور کمک می‌کند بفهمید این کمبود از کجا نشأت می‌گیرد: آیا از افسردگی است؟ از محیط سمی؟ از باورهای محدودکننده؟

۲. وقتی نمرات خیلی شدید و قطبی هستند

اگر یک نیاز به طور غیرعادی بالا است و بقیه نیازها خیلی پایین:

قدرت بالای 90 و بقیه پایین 40: ممکن است وارد روابط سمی یا رقابت بیمارگونه شده باشید (فرسودگی شغلی یا عاطفی)

بقا بالای 90 و بقیه پایین 40: احتمال وجود اضطراب شدید یا اختلال وسواس

این عدم تعادل افراطی معمولاً ریشه در یک بحران یا ضربه روانی (تروما) دارد که نیازمند مداخله حرفه‌ای است.

۳. وقتی نمرات با احساس واقعی‌تان همخوانی ندارد گاهی تست نشان می‌دهد نیازهایتان ارضا شده، اما شما همچنان احساس پوچی، نارضایتی یا بی‌حوصلگی دارید. این شکاف بین «نمره» و «احساس» مهم است: شاید نیازها را از سر عادت و اجبار ارضا می‌کنید، نه از سر رضایت واقعی شاید نیاز عمیق‌تری وجود دارد که تست آن را نمی‌سنجد شاید در «انکار» هستید و واقعاً نمرات درستی نداده‌اید

۴. وقتی دیگران هم از شما ناراضی هستند اگر اطرافیان‌تان (همسر، والدین، بچه‌ها) از رفتار شما اذیت می‌شوند، و تست نشان می‌دهد که نیاز قدرت یا آزادی شما خیلی بالاست، احتمالاً به شکلی ناسالم در حال ارضای نیازتان هستید. مشاور به شما یاد می‌دهد چطور نیاز خود را بدون آسیب به دیگران برآورده کنید.

۵. وقتی در زندگی‌تان «تغییر بزرگ» پیش آمده اگر نمرات مربوط به بقا/امنیت به یکباره افت کرده (مثلاً بعد از یک ورشکستگی، طلاق، بیماری یا از دست دادن شغل)، حتماً با مشاور صحبت کنید، چون این افت معمولاً با افسردگی یا استرس پس از سانحه همراه است.

یک قانون ساده: اگر بعد از خواندن نمرات و تحلیل آن‌ها احساس کردید: «خُب، فهمیدم مشکل کجاست. اما نمی‌دانم چطور آن را حل کنم.» این همان جایی است که باید به مشاور مراجعه کنید. تست به شما «نقشه» می‌دهد، اما مشاور به شما «مسیر» را نشان می‌دهد.

پاسخ‌ها:

کم	مسائلی مثل پس انداز، مخارج زندگی، مسکن، آینده شغلی و ... تا چه اندازه ذهن شما را به خود مشغول می‌دارد؟	1
متوسط	تا چه اندازه به سلامت جسمانی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می‌کنید؟	2
کم	در انجام کارها و اقدامات مخاطره آمیز تا چه اندازه محتاطانه عمل می‌کنید؟	3
متوسط	شدت میل جنسی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟	4
بسیار کم	از رو به روی با تجارب جدید و شروع راههای ناشناخته تا چه اندازه اجتناب می‌کنید؟	5
زیاد	از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه وقت شناس، با نظم و ترتیب و دقیق هستید؟	6
کم	تا چه اندازه امنیت شغلی و داشتن شغل و درآمد ثابت برایتان اهمیت دارد؟	7
بسیار زیاد	احساس می‌کنید به چه میزان عشق، صمیمیت و مهرورزی نیاز دارید؟	8
بسیار زیاد	تا چه اندازه رفاه و سعادت انسانهای دیگر برایتان مهم است؟	9

زیاد	چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را پذیرفته و دوستان بدانند؟	10
زیاد	چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را مورد لطف و مهر و محبت قرار داده و شما نیز متقابلاً به آنها محبت کنید و به آنها احساس تعلق خاطر نمایید؟	11
بسیار زیاد	چه اندازه دوست دارید که با دیگران مراد داشته باشید و در مجالس، مراسم و فعالیتهای گروهی فعالانه شرکت کنید؟	12
زیاد	از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه گرم، صمیمی، دلسوز و مهربان هستید؟	13
زیاد	داشتن روابط خوب با عزیزان و اطرافیان تا چه اندازه برایتان مهم است و برای آن وقت و انرژی میگذارید؟	14
زیاد	تا چه میزان نیاز دارید که تمام چیزهایی را که انجام میدهید خودتان انتخاب کنید؟	15
بسیار زیاد	تا چه میزان اعتقاد دارید که هیچکس نباید به شما بگوید که چگونه زندگی خود را اداره کنید (یعنی بگوید چه بکنید و چه نکنید)؟	16
کم	تا چه میزان تمایل دارید آنچه را که می خواهید بدون توجه به دخالت ها و فشارهای همسرتان/شریکتان حتماً به انجام رسانید؟	17
متوسط	تا چه میزان اصرار دارید در تصمیم گیریهای بزرگ و کوچک زندگی استقلال رای داشته باشید و بر وفق مراد خود عمل کنید؟	18
متوسط	تا چه اندازه نیاز دارید که زمان هایی را برای خودتان در اختیار داشته باشید که هرگونه دلتان می خواهد از آن استفاده کنید؟	19
بسیار زیاد	تا چه اندازه تمایل دارید که به مکان های جدید سفر کنید؟	20
بسیار زیاد	تا چه میزان به دنبال تغییر و چیزهای نو هستید و از محیط های کاری ثابت و یکسان که تغییر نمیکنند احساس کسالت می کنید؟	21
زیاد	تا چه اندازه سعی می کنید در زمینه کاری خود به عنوان یک فرد توانمند و با لیاقت خود را نشان داده و شناخته شوید؟	22
کم	تا چه اندازه دوست دارید که به دیگران دستور بدهید؟ (فرمان بدهید تا اینکه فرمان ببرید)	23
متوسط	فکر می کنید تا چه اندازه اهل پیشرفت و رقابت هستید؟	24
زیاد	تا چه میزان سعی می کنید تا ثابت کنید ایده، فکر و یا راه شما درست است و اصرار دارید که دیگران را متقاعد کنید که آن را قبول کنند	25
متوسط	تا چه اندازه دغدغه رشد و پیشرفت دارید و در زندگی شخصی و حرفهای تان به دنبال شکوفایی توانمندی های خود هستید؟	26
متوسط	تا چه اندازه زمانتان را صرف یادگیری چیزهای جدید در زمینه های مختلف میکنید؟	27
کم	تا چه اندازه دوست دارید که دیگران (اعم از فرزند، همسر یا دوستانتان) به حرف شما گوش دهند و از آن پیروی کنند؟	28
بسیار زیاد	چقدر به شوخی، مزاح و لطیفه گویی علاقه مند هستید؟	29
زیاد	تا چه میزان به اوقات فراغت و سرگرمی های مخصوص به خودتان نیاز دارید؟	30

بسیار زیاد	میزان شوخ طبعی و خوش مشربی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟	31
زیاد	تا چه میزان احساس می کنید که نیاز دارید به کارهای غیر جدی و غیر رسمی از قبیل دوچرخه سواری، ماهی گیری، تماشای فیلم و دیگر سرگرمی های لذت بخش بپردازید؟	32
بسیار زیاد	خندیدن و خندانیدن تا چه میزان در زندگی شما مهم است؟	33
زیاد	تا چه اندازه به دنبال اوقات سرگرم کننده و موقعیت های شادی بخش از قبیل جشنها، مهمانی ها، مراسم سرگرم کننده و بازی و ... هستید؟	34
زیاد	از نظر شما تفریح و بازی و شادی کردن تا چه اندازه جزء مهمی از زندگی محسوب میشود؟	35