www.mbtn.net

تیپ نمای مایر - بریگز

مایرز و بریگز 1998

قسمت اول: برای گرفتن این که معمولاً چگونه احساس یا عمل می‌کنید، کدام پاسخ به شما نزدیک‌تر است؟

۱- وقتی روز را جایی می‌روید، آیا ترجیح می‌دهید
آنچه را که می‌خواهید انجام دهید و زمان آن را
الف) از قبل برنامه‌ریزی کنید، یا
ب) بدون برنامه‌ریزی قبلی راه بیافتید؟

۲- اگر یک معلم بودید ترجیح می‌دادید کدامیک از موارد زیر را تدریس کنید؟
الف) دروس عملی
ب) دروس نظری

۳- آیا معمولاً
الف) اجتماعی و معاشرتی هستید، یا
ب) نسبتاً کم حرف و گوشه‌گیر؟

۴- آیا ترجیح می‌دهید
الف) قرارها، میهمانی‌ها و مانند آن را از قبل برنامه‌ریزی کنید، یا
ب) روش هر آنچه پیش آید خوش آید را در پیش بگیرید؟

۵- شما معمولاً با کدام گروه از افراد بهتر کنار می‌آیید؟
الف) افراد خلاق
ب) افراد واقع‌گرا

۶- آیا در بیشتر موارد
الف) احساساتتان بر منطق‌تان غلبه می‌کند، یا
ب) منطق‌تان بر احساساتتان غلبه می‌کند؟

۷- وقتی که با جمع هستید، آیا ترجیح می‌دهید
الف) در مصاحبت جمع شرکت کنید، یا
ب) در هر بار فقط با یک نفر گفتگو کنید

۸- شما در کدامیک از موقعیت‌های زیر بیشتر موفق هستید؟
الف) هنگامی که با یک موضوع غیرمنتظره روبرو می‌شوید و می‌بینید که باید چه انجام بپذیرد.
ب) از طرح‌های به دقت برنامه‌ریزی شده پیروی می‌کنید.

۹- ترجیح می‌دهید
الف) یک فرد اهل عمل در نظر گرفته شوید، یا
ب) یک فرد نوآور؟

۱۰- وقتی در گروه بزرگی هستید، اغلب
الف) شما دیگران را معرفی می‌کنید، یا
ب) دیگران شما را معرفی می‌کنند؟

۱۱- آیا شما بیشتر اشخاصی را تحسین می‌کنید که
الف) آنقدر پیرو رسوم هستند که خودشان را چشمگیر جلوه نمی‌سازند، یا
ب) اشخاصی که آنچنان خاص و نوآور هستند که چشمگیر بودن یا نبودن برایشان اهمیت ندارد؟

۱۲- آیا پیروی از یک برنامه برایتان
الف) جالب است؛ یا
ب) دست و پاگیر است؟

۱۳- آیا شما بیشتر ترجیح می‌دهید
الف) دوستان معدود و دوستی عمیق داشته باشید، یا
ب) روابط دوستانه گسترده‌ای با اشخاص مختلف داشته باشید؟

۱۴- آیا این ایده که درباره کارهایی که قرار است در تعطیلات آخر هفته انجام دهید، از قبل فهرستی درست کنید برایتان
الف) جالب است، یا
ب) ناخوشایند است، یا
ج) شما را واقعاً افسرده می‌کند؟

۱۵- نسبت داده شدن به کدام یک از ویژگی‌های زیر برایتان تحسین‌آمیزتر است؟
الف) شخصی هستید که احساسات اصیل دارید، یا
ب) همواره شخصی منطقی هستید.

www.pnu.net

۱۶- در میان دوستان خود
الف) یکی از آخرین کسانی هستید که از رویدادها با خبر می‌شوید، یا
ب) از همه چیز آگاهی کامل دارید؟

فقط در مورد سؤال شماره 17، اگر دو جواب درست باشد، هر دو را علامت بزنید.

۱۷- در فعالیت‌های روزانه آیا شما
الف) از یک موقعیت اضطراری که باعث شود شما با شتاب کار کنید نسبتاً لذت می‌برید، یا
ب) از کار کردن تحت فشار متنفر هستید، یا
ج) معمولاً کار خود را طوری برنامه‌ریزی می‌کنید که نیازی به کار کردن تحت فشار نداشته باشید.

۱۸- آیا ترجیح می‌دهید دوستی داشته باشید
الف) که همیشه ایده‌های تازه‌ای را ارائه می‌دهد، یا
ب) دوستی که واقع‌بین است؟

۱۹- آیا شما
الف) تقریباً با هر فردی برای هر مدتی که لازم باشد به سادگی صحبت می‌کنید، یا
ب) تنها با اشخاص معین یا تحت شرایط خاصی حرف زیادی برای گفتن دارید؟

۲۰- وقتی می‌خواهید که کار خاصی را انجام دهید، آیا تمایل دارید
الف) قبل از شروع کار، آن را به دقت سامان دهید، یا
ب) آنچه را که لازم است در حین انجام کار پیدا کنید؟

۲۱- معمولاً برای کدامیک از موارد زیر ارزش بیشتری قائل می‌شوید؟
الف) منطق
ب) عاطفه

۲۲- وقتی که کتابی را برای سرگرمی می‌خوانید:
الف) از بیان مطالب به صورت عجیب و نوآورانه لذت می‌برید، یا
ب) دوست دارید که نویسندگان منظور خود را به طور صریح و عیناً بیان کنند؟

۲۳- آیا افراد جدیدی که شما ملاقات می‌کنید، می‌توانند علایق شما را
الف) فوراً حدس بزنند، یا
ب) فقط پس از شناخت کامل شما قادر به این کار هستند؟

۲۴- هنگامی که از قبل به خوبی مقرر شده باشد که شما کار خاصی را در زمان معینی انجام دهید، آیا
الف) این که بتوانید متناسب با آن برنامه‌ریزی کنید برایتان خوشایند خواهد بود، یا
ب) از این که محدود شوید آن را اندکی ناخوشایند می‌یابید؟

۲۵- در انجام کاری که بسیاری از اشخاص دیگر انجام می‌دهند، برای شما جذاب‌تر است که
الف) آن را به شیوه متداول انجام دهید، یا
ب) شیوه خود را ابداع کنید؟

۲۶- آیا معمولاً
الف) احساسات خود را به راحتی ابراز می‌کنید، یا
ب) آنها را به کسی نمی‌گویید؟

به قسمت دوم بروید.

www.mihanbook.com
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۱۲/۲۳

قسمت دوم: در هر جفت لغات کدام یک برای شما جالب توجه‌تر است؟
به معنای واقعی لغات بیشتر توجه کنید نه به شکل و مفهوم ظاهری آنها.

۲۷- الف) زمان‌بندی شده ب) برنامه‌ریزی نشده
۲۸- الف) نرم ب) محکم
۲۹- الف) واقعیت‌ها ب) ایده‌ها
۳۰- الف) فکر کردن ب) احساس کردن
۳۱- الف) دوستانه ب) کم حرف
۳۲- الف) مجاب کننده ب) تأثیر گذار
۳۳- الف) بیان ب) مفهوم
۳۴- الف) تحلیل کردن ب) همدردی کردن
۳۵- الف) نظام‌مند ب) خودجوش
۳۶- الف) عدالت ب) بخشش
۳۷- الف) کم حرف ب) پرحرف
۳۸- الف) شفقت ب) دوراندیشی
۳۹- الف) نظام‌مند ب) تصادفی
۴۰- الف) آرام ب) سرزنده
۴۱- الف) مزایا ب) نعمات
۴۲- الف) نظریه ب) یقین
۴۳- الف) مصمم ب) سرسپرده
۴۴- الف) حقیقی ب) مجازی
۴۵- الف) منصف اندیش ب) خونگرم
۴۶- الف) خلاق ب) واقع‌گرا
۴۷- الف) میانجی صلح ب) دادرس
۴۸- الف) ساختن ب) خلق کردن
۴۹- الف) نرم ب) سخت
۵۰- الف) معقول ب) دلربا
۵۱ - الف) بخشیدن ب) تحمل کردن
۵۲ - الف) تولید ب) طرح
۵۳ - الف) هوس ب) تصمیم
۵۴ - الف) چه کسی ب) چه چیزی
۵۵ - الف) صحبت کردن ب) نوشتن
۵۶ - الف) غیرانتقادی ب) انتقادی
۵۷ - الف) سروقت ب) سرفرصت
۵۸ - الف) عینی ب) انتزاعی
۵۹ - الف) متغیر ب) ثابت
۶۰ - الف) محتاط ب) خوش بین
۶۱ - الف) بنا کردن ب) اختراع کردن
۶۲ - الف) منظم ب) آسانگیر
۶۳ - الف) پایه ب) قله
۶۴ - الف) سریع ب) دقیق
۶۵ - الف) نظریه ب) تجربه
۶۶ - الف) اجتماعی ب) دور و جدا
۶۷ - الف) نشانه ب) نماد
۶۸ - الف) میهمانی ب) تئاتر
۶۹ - الف) پذیرفتن ب) تغییر دادن
۷۰ - الف) موافقت‌کردن ب) مورد بحث قرار دادن
۷۱ - الف) شناخته ب) ناشناخته

به قسمت سوم بروید.

www.noon.net

قسمت سوم: برای گفتن این که معمولاً چگونه احساس یا عمل می‌کنید، کدام پاسخ نزدیکتر است؟

۷۲- فکر می‌کنید که در کار با نسبت به افرادی عادی
الف) ذوق و شوق بیشتری نشان می‌دهید، یا
ب) کمتر برانگیخته می‌شوید؟

۷۳- فکر می‌کنید
الف) همدل نبودن عیب بدتری است، یا
ب) غیرمنطقی بودن؟

۷۴- آیا بیشتر ترجیح می‌دهید
الف) کارها را در دقیقه ۹۰ انجام دهید، یا
ب) انجام کارها در دقیقه ۹۰ برای شما آزاردهنده است؟

۷۵- در میهمانی‌ها، آیا
الف) گاهی حوصله‌تان سر می‌رود، یا
ب) همیشه به شما خوش می‌گذرد؟

۷۶- فکر می‌کنید که داشتن یک روال روزانه
الف) شیوه‌ای راحت برای انجام کارها است، یا
ب) حتی در مواقع لازم آزاردهنده است؟

۷۷- وقتی چیز جدیدی می‌شود، آیا معمولاً
الف) یکی از اولین افرادی هستید که آن را امتحان می‌کنید، یا
ب) علاقه‌ی زیادی به مد ندارید؟

۷۸- وقتی به فکر خرید یا انجام چیز کوچکی هستید آیا
الف) اغلب آن را تا مدت زیادی فراموش می‌کنید، یا
ب) معمولاً آن را برای یادآوری به خودتان یادداشت می‌کنید، یا
ج) همیشه می‌توانیدآن را بدون هیچگونه یادآوری انجام دهید؟

۷۹- کدامیک از موارد زیر در مورد شما صدق می‌کند؟
الف) شناختن شما آسان است.
ب) شناختن شما سخت است.

۸۰- در شیوه زندگی خود، ترجیح می‌دهید
الف) نوآور باشید، یا
ب) پیرو رسوم؟

۸۱- وقتی در موقعیت خجالت آوری قرار می‌گیرید، آیا معمولاً
الف) موضوع را عوض می‌کنید، یا
ب) از آن یک لطیفه می‌سازید، یا
ج) در روزهای بعد به این فکر می‌کنید که چه می‌بایست می‌گفتید؟

۸۲- کدامیک از شرایط زیر برای شما سخت‌تر است؟
الف) خود را با روال همیشگی منطبق کنید.
ب) خود را با تغییرات مداوم منطبق کنید.

۸۳- آیا تحسین برانگیزتر است که گفته شود
الف) فردی دارای ژرف‌بینی است، یا
ب) دارای عقل سلیم است؟

۸۴- هنگامی که طرح بزرگی را شروع می‌کنید که ضرب الاجل یک هفته‌ای دارد، آیا
الف) زمان می‌گذارید تا فهرستی از کارها و ترتیب انجام آنها تهیه کنید، یا
ب) در آن غوطه‌ور شوید

۸۵- فکر می‌کنید کدامیک از توانایی‌های زیر مهم‌تر است؟
الف) توانایی دیدن این که چه امکاناتی در یک موقعیت وجود دارد.
ب) توانایی انطباق با واقعیت‌ها همانطور که هستند.

www.pbtn.net

۸۶- فکر می‌کنید افراد نزدیک به شما از چگونگی احساس شما
الف) نسبت به اکثر چیزها آگاه هستند، یا
ب) فقط هنگامی پی به احساس شما برده‌اند که دلیل خاصی برای گفتن به آنها داشته‌اید؟

۸۷- ترجیح می‌دهید که زیر نظر چه کسی کار کنید؟
الف) کسی که همیشه مهربان است.
ب) کسی که همیشه منصف است.

۸۸- در انجام یک کار، به کدام روش زیر متکی هستید؟
الف) این که کار را زود شروع کنید تا سر وقت آن را تمام کنید.
ب) سرعت کارتان را در آخرین لحظات زیاد کنید.

۸۹- فکر می‌کنید کدام صفت عیب بزرگتری است؟
الف) نشان دادن صمیمت خیلی زیاد
ب) نداشتن صمیمت کافی

۹۰- ترجیح می‌دهید هنگامی که در یک مهمانی هستید
الف) مجلس را گرم کنید، یا
ب) اجازه دهید تا دیگران به شیوه خودشان خوش بگذرانند؟

۹۱- کدامیک از موارد زیر را بیشتر ترجیح می‌دهید؟
الف) انجام کار با روش‌های از پیش آزموده شده و مطمئن.
ب) انجام کار در مورد مسائل حل نشده و تحلیل اموری که درستی آنها روشن نیست.

۹۲- آیا بیشتر مواظب
الف) احساسات افراد هستید، یا
ب) حقوق آنها؟

۹۳- اگر در یک صبح جمعه از شما سؤال شود که می‌خواهید آن روز را چه کار کنید، آیا
الف) قادر خواهید بود که به نحو خوبی آن را بیان کنید، یا
ب) دو برابر هر آنچه که هست را فهرست می‌کنید، یا
ج) ناچار خواهید بود تا منتظر بمانید و ببینید؟

۹۴- هنگامی که می‌خواهید تصمیم مهمی بگیرید
الف) به احساسات خود نسبت به انجام بهترین گزینه اعتماد می‌کنید، یا
ب) فکر می‌کنید که صرف نظر از این که چه احساسی درباره آن دارید، بایست کار منطقی را انجام دهید؟

۹۵- اغلب روال‌های معمول روز خود
الف) آرامش بخش می‌یابید، یا
ب) کسالت‌آور؟

۹۶- آیا اهمیت موفق بودن در یک آزمون عموماً
الف) باعث می‌شود که راحت‌تر تمرکز کنید و خوب عمل کنید، یا
ب) باعث می‌شود که تمرکز کردن برایتان مشکل‌تر شود و نتوانید لیاقت خود را نشان دهید؟

۹۷- آیا شما
الف) تمایل دارید از این که خودتان تصمیم بگیرید لذت ببرید، یا
ب) خوشحال خواهید شد که شرایط برای شما تصمیم بگیرد؟

۹۸- در گوش دادن به یک فکر جدیدآیا بیشتر مشتاق هستید که
الف) تمام جزئیات آن را بفهمید، یا
ب) درست یا غلط بودن‌آن را مورد قضاوت قرار دهید؟

۹۹- در هر یک از شرایط اضطراری عادی زندگی روزمره، ترجیح می‌دهید
الف) دستور بگیرید و کمک باشید، یا
ب) دستور بدهید و مسئول باشید؟

۱۰۰- پس از بودن با اشخاص خرافاتی
الف) احساس می‌کنید اندکی تحت تأثیر خرافات آنها قرار گرفته‌اید، یا
ب) هیچ تأثیری از آنها نگرفته‌اید؟

www.pnu.net

۱۰۱- محتمل‌تر است که در گفتار خود
الف) تحسین کنید، یا
ب) سرزنش کنید؟

۱۰۲- موقعی که می‌خواهید تصمیم بگیرید، آیا معمولاً
الف) فوراً تصمیم می‌گیرید، یا
ب)برای تأملی معقولانه قبل از این که تصمیم بگیرید، صبر می‌کنید؟

۱۰۳- وقتی کارهایتان روی هم انباشته می‌شود چه احساسی پیدا می‌کنید؟
الف) احساس می‌کنید که گرفتار وضعیت غیرقابل تحملی شده‌اید.
ب) احساس می‌کنید می‌توانید فقط با اتمام کارهای لازم مشکل خود را حل کنید.

۱۰۴- از بین همه قرارهای خوبی که ممکن است با خودتان گذاشته باشید، آیا
الف) به برخی از آنها متعهد بوده‌اید، یا
ب) واقعاً هیچ یک از آنها دوام نیافته‌اند؟

۱۰۵- در حل یک مسئله شخصی
الف) اگر نظر اشخاص دیگری را پرسیده باشید آیا احساس اطمینان بیشتری پیدا می‌کنید، یا
ب) احساس می‌کنید که هیچ کس دیگری برای قضاوت کردن در موقعیتی به خوبی موقعیت شما نیست؟

۱۰۶- وقتی شرایط جدیدی رخ می‌دهد که مغایر با برنامه‌های شما است، آیا در ابتدا تلاش می‌کنید که
الف) برنامه‌های خود را برای تناسب با شرایط تغییر دهید، یا
ب) شرایط را برای تناسب با برنامه‌های خود تغییر دهید؟

۱۰۷- اگر شما نوسانات هیجانی را تجربه کنید، آیا آنها
الف) خیلی بارز هستند، یا
ب) نسبتاً معمول هستند؟

۱۰۸- در باورهای شخصی خود
الف) اعتقاد به چیزهایی را ارجح می‌دانید که اثبات‌پذیر نیستند، یا
ب) فقط چیزهایی را باور دارید که اثبات‌پذیر باشند؟

۱۰۹- در کارهای خانه وقتی کاری را به پایان می‌رسانید، آیا
الف) برای شما روشن است که کار بعدی چیست و آماده هستید که به سراغش بروید، یا
ب) از این که بتوانید فعلاً استراحت بکنید خوشحال می‌شوید، تا زمانی که دوباره حالش را پیدا کنید؟

۱۱۰- وقتی فرصتی پیش آمده است که کار جالبی را انجام دهید، آیا
الف) در مورد آن نسبتاً سریع تصمیم می‌گیرید، یا
ب) گاهی اوقات به خاطر زمان‌بری زیاد در تصمیم‌گیری، آن فرصت را از دست می‌دهید؟

۱۱۱- اگر یک اختلال یا آشفتگی کاری که شما و دیگران در حال انجام آن بوده‌اید را متوقف کند، میل آنی شما چه خواهد بود؟
الف) لذت بردن از زمان استراحت
ب) رفتن به دنبال برخی از قسمت‌های کار که هنوز می‌توانید آن را پیش ببرید.
ج) همکاری با افرادی که در پی حل مشکل هستند.

۱۱۲- وقتی چیزی گفته می شود که شما با آن موافق نیستید، آیا معمولاً
الف) آن را نادیده می‌گیرید، یا
ب) در مورد آن وارد بحث می‌شوید؟

۱۱۳- در اکثر موارد آیا شما
الف) یک عقیده نسبتاً مشخصی دارید،یا
ب) دوست دارید ذهن خود را به روی عقاید جدید باز نگاه دارید؟

www.pnu.ac.ir

۱۱۴- ترجیح می‌دهید
الف) فرصتی داشته باشید که ممکن است به کارهای بزرگتری منجر شود، یا
ب) تجربه‌ای داشته باشید که مطمئن هستید از آن لذت می‌برید.

۱۱۵- در اداره زندگی خود، آیا تمایل دارید
الف) تعهد خیلی زیادی به گردن بگیرید و به تنگنا برسید، یا
ب)خود را محدود به کارهایی کنید که می‌توانید از عهده‌اش برآیید؟

۱۱۶- به هنگام بازی با ورق از کدامیک از جنبه‌های بازی لذت بیشتری می‌برید؟
الف) از جنبه دور هم بودن و گروهی بازی
ب) از هیجان برنده بودن
ج) از این که چگونه از هر دست بازی بیشترین امتیاز را به دست آورید
د) از بازی ورق لذت نمی‌برید؟

۱۱۷- وقتی حقیقت مؤدبانه نیست، بیشتر احتمال دارد
الف) دروغ مؤدبانه بگویید، یا
ب) یک حقیقت بی‌ادبانه؟

۱۱۸- بیشتر راغب هستید که بار سنگینی از کار اضافه را به خاطر
الف) راحتی و رفاه اضافی تقبل کنید، یا
ب) به خاطر فرصتی برای رسیدن به یک هدف مهم؟

۱۱۹- وقتی یکی از دوستان شما به شیوه‌ای عمل می‌کند که مورد تأیید شما نیست، آیا
الف) منتظر می‌مانید تا ببینید که چه اتفاقی می‌افتد، یا
ب) راجع به آن کاری می‌کنید یا چیزی می‌گویید؟

۱۲۰- آیا این تجربه شما بوده است که
الف) اغلب شیفته تصویر یا طرحی بشوید که منجر به یک تجربه دلسردکننده شود – طوری که«اول پرواز کنید و بعد با مخ به پایین سرنگون می‌شوید»، یا
ب) راجع به اشتیاق خود آنقدر درایت بخرج می‌دهید تا باعث سرخوردگی شما نشود؟

۱۲۱- وقتی انتخاب مهمی را در پیش دارید
الف) تقریباً همیشه به یک تصمیم قاطع می‌رسید، یا
ب) گاهی آنقدر تصمیم گرفتن برای شما مشکل می‌شود که هیچکدام از انتخاب‌ها را مشتاقانه دنبال نمی‌کنید؟

۱۲۲- آیا معمولاً
الف) از لحظه حال لذت می‌برید و حداکثر استفاده را از آن می‌کنید، یا
ب) احساس می‌کنید که چیز مهم‌تری در پیش رو هست؟

۱۲۳- وقتی به یک فعالیت گروهی کمک می‌کنید، آیا بیشتر تحت تأثیر
الف) همکاری قرار می‌گیرید، یا
ب) ناکارآمدی، یا
ج) درگیر تعهدات گروهی نمی‌شوید؟

۱۲۴- هنگامی که در چیزی که در حال انجامش هستید با یک مشکل غیرمنتظره روبرو می‌شوید، احساس می‌کنید که آن
الف) یک شانس بد است، یا
ب) یک دردسر اذیت کننده، یا
ج) بخشی از کار روزانه است؟

۱۲۵- کدام اشتباه برای شما طبیعی‌تر است؟
الف) در تمام زندگی خود از شاخه‌ای به شاخه دیگر پریدن
ب) ادامه دادن برنامه یکنواختی که مناسب شما نیست.

۱۲۶- معنای چه تعداد از این سؤالات را تمایل پیدا کرده‌اید مورد بحث قرار دهید؟
الف) بسیاری از این سؤالات را
ب) چندتایی را