

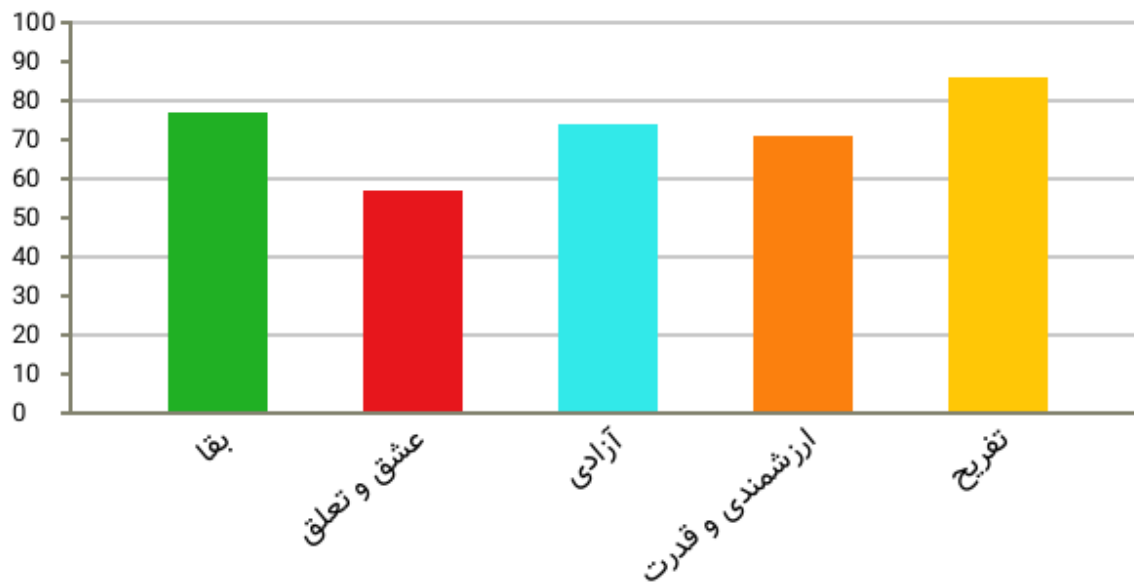
نتیجه و تفسیر تست نیازهای اساسی گلاسر

| | | |
|-----|-----------|---------------|
| سن | نام | کد آزمون |
| 27 | --- | rvnd45a13bf98 |
| شغل | تحصیلات | جنسیت |
| --- | لیسانس | آقا |
| | تاریخ تست | تاهل |
| | 1405/3/2 | مجرد |

نمرات

| مقیاس | نمره خام | نمره درصدی |
|-----------------|----------|------------|
| بقا | 27 | 77 |
| عشق و تعلق | 20 | 57 |
| آزادی | 26 | 74 |
| ارزشمندی و قدرت | 25 | 71 |
| تفریح | 30 | 86 |

نمودار



تفسیر

این نمره در نیاز بقا یعنی نیاز «بقا/امنیت و ثبات» در شما بالا و جزو نیازهای پررنگ است. یعنی بخش مهمی از رفتارها و انتخاب‌های شما به سمت آرامش، امنیت، پیش‌بینی‌پذیری و سلامت آینده می‌رود.

با نمره 77 در بقا معمولاً چه ویژگی‌هایی دارید؟

به امنیت مالی و برنامه‌ریزی برای آینده اهمیت می‌دهید.
تصمیم‌ها را با منطق و احتمال/ریسک می‌سنجید.
ثبات در کار و زندگی برایتان ارزش دارد.
نسبت به سلامت جسمی، نظم، و پیشگیری حساس‌تر هستید.
ممکن است دوست داشته باشید «کنترل» بیشتری روی شرایط داشته باشید.
در بحران‌ها معمولاً واقع‌بین و محافظه‌کارتر عمل می‌کنید.

جنبه‌های مثبت

مسئولیت‌پذیری بالا
قابل اعتماد بودن
مدیریت بهتر پول و آینده
کاهش احتمال تصمیم‌های تکانشی
اهمیت دادن به سلامت و برنامه

چالش‌های احتمالی

ممکن است گاهی بیش از حد نگران آینده شوید
ریسک‌های مفید را دیرتر امتحان کنید
انعطاف‌پذیری در تغییر مسیر ممکن است کمتر باشد
تحت فشار، کنترل‌گری یا سخت‌گیری هم می‌تواند دیده شود

نمره عشق و تعلق = 57

نمره 57 در نیاز «عشق/تعلق» یعنی این نیاز در شما حدوداً متوسط رو به پایین است؛ یعنی رابطه و صمیمیت برایتان مهم است، اما احتمالاً به اندازه نیازهای دیگر شما (مثل بقا، آزادی، قدرت/پیشرفت یا تفریح) نقش تعیین‌کننده‌ای ندارد.

معمولاً چه چیزی در شما دیده می‌شود؟

برای صمیمیت ارزش قائلید، ولی ممکن است نیاز شدیدی به نزدیکی دائم نداشته باشید. ترجیح می‌دهید رابطه‌ها تعادل داشته باشند: هم عاطفه باشد، هم فضا. احتمالاً استقلال‌تان برایتان مهم است و با فاصله‌ی معقول راحت‌تر کنار می‌آیید. در انتخاب رابطه بیشتر به کیفیت و سازگاری توجه می‌کنید تا کمیت یا وابستگی.

جنبه‌های مثبت

استقلال عاطفی مناسب
کمتر شدن فشار برای "همیشه با هم بودن"
توانایی داشتن رابطه‌های سالم بدون از دست دادن خود

چالش‌های احتمالی (اگر کمتر از حد نیاز باشد)

ممکن است گاهی دیگران حس کنند کم‌تر در دسترس عاطفی هستید. در تعارض‌ها شاید بیشتر به راه‌حل و منطقی نزدیک شوید تا احساسات؛ که برای بعضی رابطه‌ها می‌تواند نیاز به توضیح و گفت‌وگو داشته باشد.

نمره آزادی = 74

نمره 74 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 ارزشمندی و قدرت = 71

نمره 71 در نیاز به «قدرت» نشان‌دهنده‌ی یک نیاز قوی و سالم است. این عدد بیانگر این است که شما فردی هدف‌گرا و بانگیزه هستید که برای توانمندی‌ها و دستاوردهای خود ارزش زیادی قائلید، اما این میل به موفقیت، آن قدر شدید نیست که بخواهد «همه چیز» یا «همه کس» را قربانی کند. در مقایسه با دارندگان نمره 80، شما انعطاف‌پذیری بیشتری دارید و احتمالاً در روابط میان‌فردی (محل کار یا خانه) سیاستمدارتر عمل می‌کنید.

داشتن نمره 71 در قدرت یعنی:

عزت‌نفس وابسته به عملکرد: شما از انجامِ خوبِ کارها، کسب مهارت‌های جدید و دیدن نتایج تلاش‌هایتان حس قدرت می‌گیرید.
رهبری مشارکتی: برخلاف نمره 90 که ممکن است تمایل به کنترلِ دستوری داشته باشد، فردی با نمره 70 ترجیح می‌دهد «رهبر یا مرجع» باشد اما معمولاً به نظرات دیگران هم گوش می‌دهد.
توانایی رقابت سالم: شما از رقابت لذت می‌برید، اما اگر برنده نشوید، دنیا برایتان به آخر نمی‌رسد و می‌توانید از آن شکست درس بگیرید.
نیاز به تأییدِ درونی و بیرونی: شما هم به تشویق دیگران اهمیت می‌دهید (دیده شدن) و هم از خودشکوفایی فردی رضایت درونی پیدا می‌کنید.

نقاط قوت

تعادل میان «من» و «دیگران»: در محیط گروهی، می‌توانید بدون اینکه دیگران را سرکوب کنید، نقش تاثیرگذار و تعیین‌کننده‌ای داشته باشید.
ثبات در پیشرفت: شما به دنبال رشدِ مداوم هستید، نه یک موفقیت انفجاری و شکننده.
مدیریت خشم: در برابر انتقاد، کمتر از نمرات بسیار بالا، به حالت تدافعی می‌روید و می‌توانید انتقادهای سازنده را بپذیرید.

وسواس در «مفید بودن»: گاهی اوقات اگر احساس کنید کاری انجام نمی‌دهید یا بازدهی ندارید، ممکن است بی‌قرار شوید و به خودتان سخت بگیرید.

انتظار متقابل: ممکن است ناخودآگاه انتظار داشته باشید که دیگران هم به اندازه‌ی شما برای پیشرفت یا نظم اهمیت قائل باشند، و وقتی می‌بینید آن‌ها «سخت‌کوش» نیستند، ممکن است از دستشان کلافه شوید.

حفظ چهره: برایتان مهم است که در چشم دیگران «آدمِ کاربلد و موفقی» به نظر برسید؛ این گاهی باعث می‌شود که از درخواستِ کمک خودداری کنید (تا ضعیف دیده نشوید).

نمره تفریح = 86

نمره‌ی 86 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 نمره‌ی 86 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 86 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، شوخ‌طبع 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 درگیرِ 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، به‌خوبی 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.

پاسخ‌ها

| | | |
|------------|----|---|
| بسیار زیاد | 1 | مسائلی مثل پس انداز، مخارج زندگی، مسکن، آینده شغلی و ... تا چه اندازه ذهن شما را به خود مشغول می‌دارد؟ |
| زیاد | 2 | تا چه اندازه به سلامت جسمانی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می‌کنید؟ |
| زیاد | 3 | در انجام کارها و اقدامات مخاطره آمیز تا چه اندازه محتاطانه عمل می‌کنید؟ |
| متوسط | 4 | شدت میل جنسی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ |
| کم | 5 | از رو به رویی با تجارب جدید و شروع راههای ناشناخته تا چه اندازه اجتناب می‌کنید؟ |
| زیاد | 6 | از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه وقت شناس، با نظم و ترتیب و دقیق هستید؟ |
| بسیار زیاد | 7 | تا چه اندازه امنیت شغلی و داشتن شغل و درآمد ثابت برایتان اهمیت دارد؟ |
| کم | 8 | احساس می‌کنید به چه میزان عشق، صمیمیت و مهرورزی نیاز دارید؟ |
| متوسط | 9 | تا چه اندازه رفاه و سعادت انسانهای دیگر برایتان مهم است؟ |
| متوسط | 10 | چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را پذیرفته و دوستتان بدانند؟ |
| متوسط | 11 | 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؟ |
| کم | 12 | چه اندازه دوست دارید که با دیگران مراوده داشته باشید و در مجالس، مراسم و فعالیتهای گروهی فعالانه شرکت کنید؟ |
| زیاد | 13 | از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه گرم، صمیمی، دلسوز و مهربان هستید؟ |
| متوسط | 14 | داشتن روابط خوب با عزیزان و اطرافیان تا چه اندازه برایتان مهم است و برای آن وقت و انرژی می‌گذارید؟ |
| زیاد | 15 | تا چه میزان نیاز دارید که تمام چیزهایی را که انجام می‌دهید خودتان انتخاب کنید؟ |
| بسیار زیاد | 16 | تا چه میزان اعتقاد دارید که هیچکس نباید به شما بگوید که چگونه زندگی خود را اداره کنید (یعنی بگوید چه نکنید و چه نکنید)؟ |
| زیاد | 17 | تا چه میزان تمایل دارید آنچه را که می‌خواهید بدون توجه به دخالت‌ها و فشارهای همسران/شریکتان حتماً به انجام رسانید؟ |
| بسیار زیاد | 18 | تا چه میزان اصرار دارید در تصمیم‌گیریهای بزرگ و کوچک زندگی استقلال رای داشته باشید و بر وفق مراد خود عمل کنید؟ |
| زیاد | 19 | تا چه اندازه نیاز دارید که زمان‌هایی را برای خودتان در اختیار داشته باشید که هرگونه دلتان می‌خواهد از آن استفاده کنید؟ |
| کم | 20 | تا چه اندازه تمایل دارید که به مکان‌های جدید سفر کنید؟ |

| | | |
|------------|---|----|
| کم | 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 |
| متوسط | 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 |
| متوسط | تا چه اندازه دوست دارید که به دیگران دستور بدهید؟ (فرمان بدهید تا اینکه فرمان ببرید) | 23 |
| زیاد | 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 |
| زیاد | تا چه اندازه دغدغه رشد و پیشرفت دارید و در زندگی شخصی و حرفه ای تان به دنبال شکوفایی توانمندی های خود هستید؟ | 26 |
| زیاد | تا چه اندازه زمانتان را صرف یادگیری چیزهای جدید در زمینه های مختلف میکنید؟ | 27 |
| متوسط | 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 |
| بسیار زیاد | تا چه میزان به اوقات فراغت و سرگرمی های مخصوص به خودتان نیاز دارید؟ | 30 |
| زیاد | میزان شوخ طبعی و خوش مشربی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟ | 31 |
| بسیار 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 |
| زیاد | خندیدن و خنداندن تا چه میزان در زندگی شما مهم است؟ | 33 |
| کم | 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 |
| بسیار زیاد | از نظر شما تفریح و بازی و شادی کردن تا چه اندازه جزء مهمی از زندگی محسوب میشود؟ | 35 |