**Affective Temperament Questionnaire (ATQ)**

 هر عبارت شما را تا چه اندازه توصیف می کند؟

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 |
| اصلا | تا حدودي | بسيار زياد |

1. پر از انرژي و برنامه
2. بسيار پرحرف
3. گرم و برون­گرا
4. بی پروا و رك
5. بیش از حد درگير و فضول
6. نیاز به خواب کمتر از 6 ساعت به طور مداوم
7. دچار نوسان خلقي و تحریک­پذیر
8. عيب­جو و ايرادگير
9. بی­قرار و ناراحت
10. اهل نيش زبان زدن (پرخاشگر)
11. نوسان بین فكر و خيال كردن و بی­خیالی
12. نوسان بین اعتماد به نفس پایین و اعتماد به نفس بالا
13. نوسان بین پرخوابی و نیاز به خواب كمتر
14. نوسان بین بسيار كم حرف بودن و پرحرفي زياد
15. نوسان بین سردرگمي ذهني و تفکر خلاقانه و تيز
16. آرام، منفعل يا مردد
17. خود- انتقادگر يا خود- سرزنش­گر
18. افسرده و بدبین
19. نگرانِ شکست خوردن
20. اهل فكر و خيال كردن