

پایش روانی

بسته ترکیبی

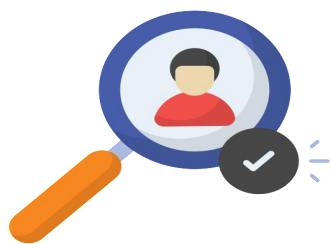
نام: حامد

نام خانوادگی: جمشید پور

کد ملی: ۰۹۱۲۳۰۳۳۴۴۳

گزارش کامل

مشخصات فردی شرکت کننده در پایش روانی



نام:	حامد	
نام خانوادگی:	جمشیدپور	
تلفن تماس:	۰۹۱۲۳۰۳۳۴۴۳	
سن:	۴۰	
جنس:	مرد	
کد مراجع:	۰۹۱۲۳۰۳۳۴۴۳	

پایش روانی چیست و چه اهمیتی دارد

پایش روانی به فرایند نظارت و بررسی وضعیت روانی فرد یا گروهی از افراد اطلاق می‌شود تا از این طریق بتوان به شناسایی مشکلات روانی، احساسات، افکار و رفتارهای آن‌ها پرداخته و در صورت نیاز، تدابیر مناسب برای بهبود وضعیت روانی اتخاذ کرد. پایش روانی می‌تواند شامل ارزیابی‌های مختلفی مانند پرسش‌نامه‌ها، مصاحبه‌های فردی، تست‌های روانشناختی و سایر ابزارهای تشخیصی باشد.

اهمیت پایش روانی:

شناسایی مشکلات روانی: پایش روانی به شناسایی مشکلات و اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، اختلالات شخصیتی و سایر بیماری‌های روانی کمک می‌کند. این شناسایی می‌تواند به پیشگیری از بدتر شدن وضعیت فردی منجر شود.

پیشگیری از بحران‌های روانی: با انجام پایش روانی به‌طور منظم، می‌توان مشکلات روانی را در مراحل ابتدایی شناسایی کرده و از بروز بحران‌های جدی روانی جلوگیری کرد.

بهبود سلامت روانی: پایش روانی به متخصصان کمک می‌کند تا وضعیت روانی افراد را به‌طور دقیق بررسی کرده و برای آن‌ها برنامه‌های درمانی یا مشاوره‌ای مناسب طراحی کنند.

ارزیابی اثربخشی درمان‌ها: این فرایند به متخصصان این امکان را می‌دهد که در طول زمان، اثربخشی درمان‌ها و مداخلات روانی را ارزیابی کرده و در صورت لزوم تغییرات لازم را در برنامه درمانی ایجاد کنند.

حمایت از تصمیم‌گیری‌های حرفه‌ای: در محیط‌های کاری یا آموزشی، پایش روانی می‌تواند به تصمیم‌گیری‌های مدیریتی و راهبردی کمک کند، به ویژه در مواردی که سلامت روانی افراد تأثیر مستقیم بر عملکردشان دارد.

ارتقای کیفیت زندگی فردی و اجتماعی: با شناسایی به‌موقع و درمان مشکلات روانی، افراد می‌توانند کیفیت زندگی بهتری داشته باشند و از تعاملات اجتماعی سالم‌تری برخوردار شوند.

لیست آزمون ها

شماره صفحه	تاریخ انجام آزمون	عنوان آزمون
۱	۱۴۰۵/۰۲/۱۳	آزمون تیپ های شخصیتی
۴۳	۱۴۰۴/۱۰/۱۸	آزمون ام ام پی ای فرم متوسط

تاریخ دریافت گزارش:

6/12/2026 6:52:04 PM



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۲	عملکرد در پنج عامل اصلی
۳	عملکرد فرد در عامل روان رنجوری
۴	عملکرد فرد در مولفه های روان رنجوری
۱۱	عملکرد فرد در برون گرایی
۱۲	عملکرد فرد در مولفه های برون گرایی
۱۹	عملکرد فرد در مولفه گشودگی به تجربه
۲۰	عملکرد فرد در مولفه های گشودگی به تجربه
۲۷	عملکرد فرد در سازش پذیری
۲۸	عملکرد فرد در مولفه های سازش پذیری
۳۵	عملکرد فرد در وجدانی بودن
۳۶	عملکرد فرد در مولفه های وجدانی بودن
۴۳	بررسی فرد در اختلالات

تیپ شخصیتی چیست؟

تیپ شخصیتی، مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و الگوهای رفتاری است که شخصیت یک فرد را تعریف می‌کند. این مفهوم در روان‌شناسی برای درک تفاوت‌ها و شباهت‌های فردی و گروهی بین افراد استفاده می‌شود. تیپ‌های شخصیتی می‌توانند به درک بهتر از نحوه تعامل، واکنش و تفکر افراد در موقعیت‌های مختلف کمک کنند

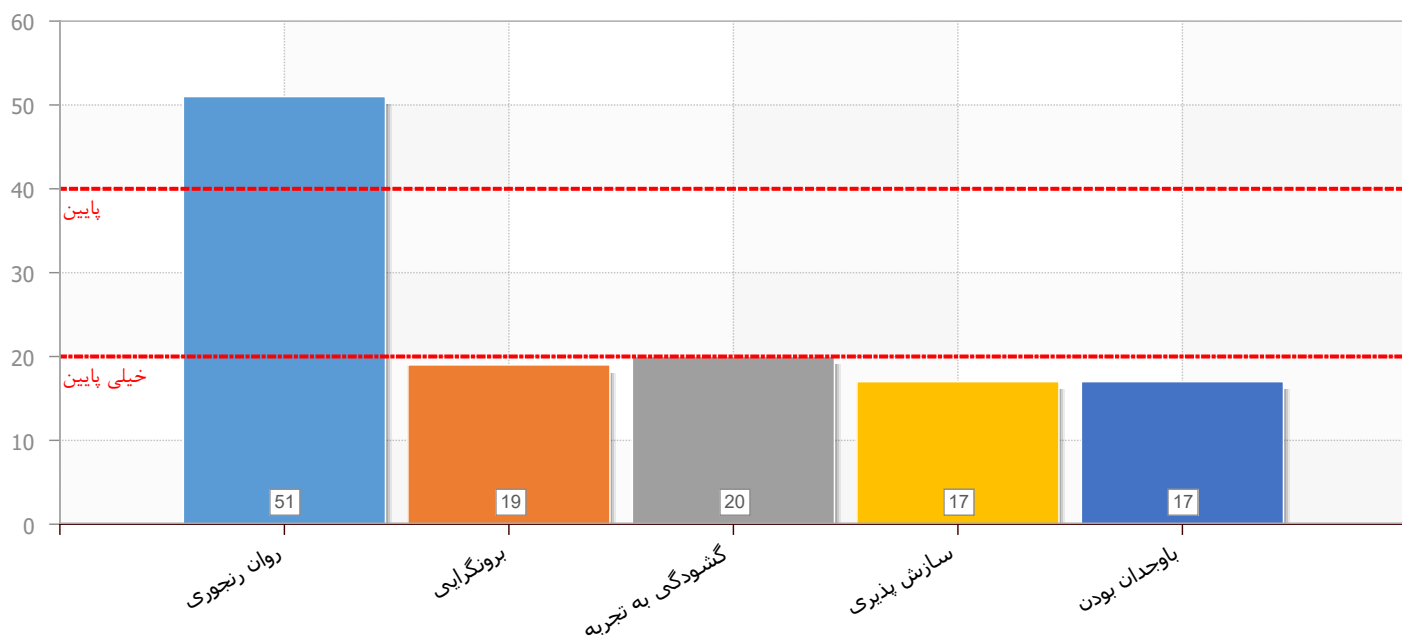


در ادامه ۵ بعد اصلی شخصیت آورده شده است. در ادامه ضمن بیان هر کدام از ابعاد در مورد جزئیات آن نیز صحبت خواهد شد



در شکل بالا دقت کنید که هر بعد از شخصیت دارای دو قطب است به طور مثال بعد برون گرایی دارای قطب مخالف درونگرایی است و همچنین هر بعد دارای ۶ مولفه است که در صفحات بعد توضیحاتی در این زمینه ارائه شده است

در زیر نمودار نمرات شما در ۵ عامل اصلی آورده شده است



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N	متوسط	۵۱	۹۰	روان رنجوری
E	پایین	۱۹	۸۶	برون گرایی
O	خیلی پایین	۲۰	۹۶	گشودگی به تجربه
A	خیلی پایین	۱۷	۹۲	سازش پذیری
C	خیلی پایین	۱۷	۸۸	وجدانی بودن

روان رنجوری

نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
□	متوسط	۵۱	۹۰	روان رنجوری

افرادی که نمره متوسط در مولفه روان رنجوری دارند، به طور عمومی نه به طور شدیدی به تجربه احساسات منفی و اضطراب حساس هستند و نه به طور کامل آرام و بی‌تاثیر هستند. آنها در یک میانه‌روی مناسب قرار دارند که به طور معقولی با تغییرات و استرس‌های روزمره مقابله می‌کنند. به ویژگی بارز این افراد شامل موارد زیر می‌شود

تعادل احساسی

آنها قادرند احساسات منفی را در مقابل وقایع ناخوشایند مدیریت کنند و به طور معقولی به کنترل احساسات خود عمل می‌کنند

استرس متوسط

به طور کلی مدیریت استرس روزمره برای آنها دشواری زیادی به همراه ندارد و توانایی خود را دارند تا با تنش‌های روزمره مقابله کنند

تنوع در احساسات

آنها توانایی دارند که بین احساسات مختلفی مانند خوشحالی، ناراحتی، اضطراب و ... به تناوب و یا همزمان تجربه کنند

مدیریت تعاملات اجتماعی

این افراد به طور معقولی می‌توانند با تعاملات اجتماعی خود مدیریت کنند و به طور عمدتاً تجربیات مثبت از آنها بدست آورند

انعطاف پذیری

آنها توانایی انعطاف پذیری بیشتری دارند و معمولاً به سرعت و سهولت در مواجهه با تغییرات و موقعیت‌های ناگوار نشان می‌دهند

تمایل به خودشناسی

تمایل آنها به تحلیل خود و ارزیابی احساسات خود به طور معقولی است

اعتماد به نفس مناسب

تمایل به داشتن اعتماد به نفس مناسب و احساس رضایت از توانایی‌ها و مهارت‌های خود

مهارت در حل مسائل

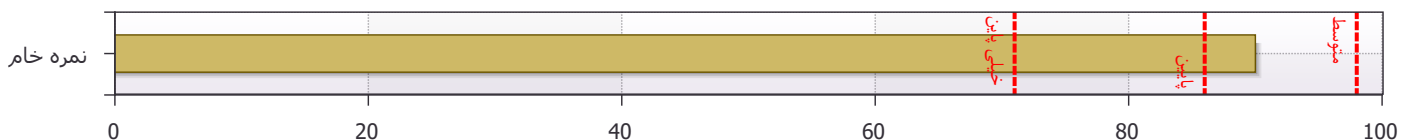
توانایی معقول در حل مسائل روزمره و مدیریت زمان

تمرکز بر روابط مثبت

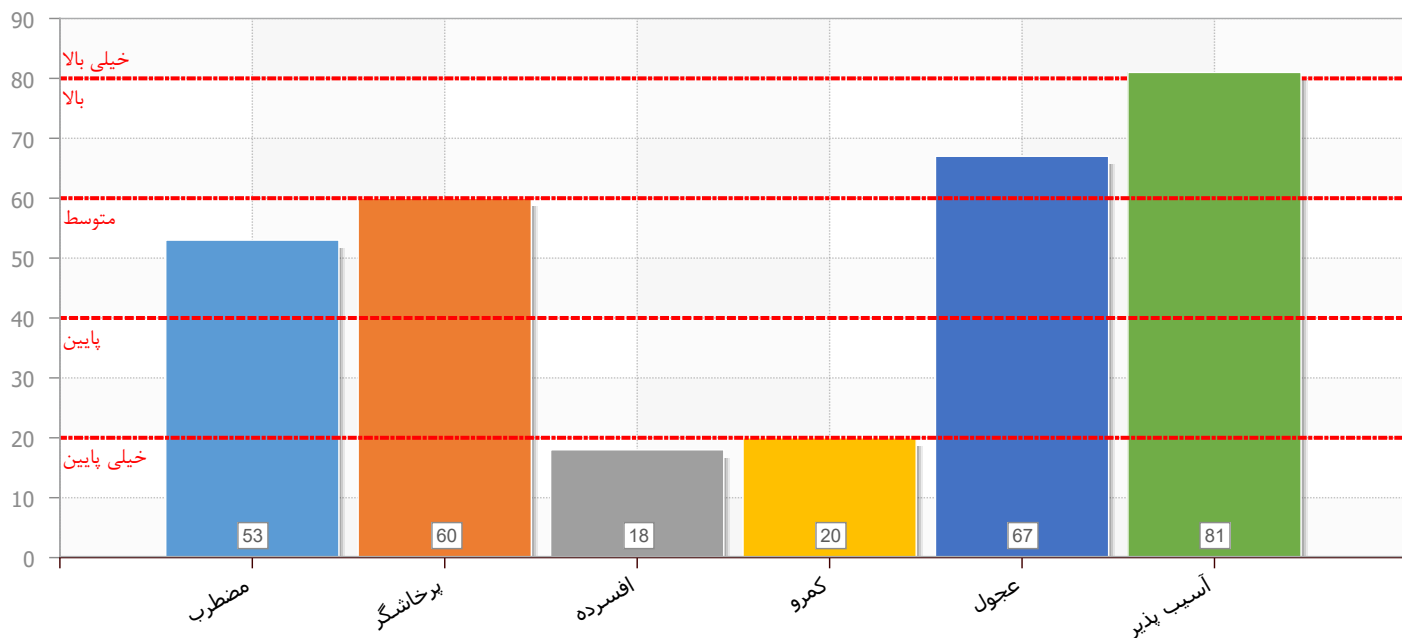
تمایل به تمرکز بر روابط مثبت و ارتباطات سالم با دیگران

احترام به حقوق خود

احترام به حقوق و حریم شخصی خود و دیگران



در ادامه عملکرد فرد در شش مولفه اصلی روان رنجوری آورده شده است



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N1	متوسط	۵۳	۱۶	مضطرب
N2	متوسط	۶۰	۱۴	پرخاشگر
N3	خیلی پایین	۱۸	۱۲	افسرده
N4	خیلی پایین	۲۰	۱۴	کمرو
N5	بالا	۶۷	۱۶	عجول
N6	خیلی بالا	۸۱	۱۸	آسیب پذیر

نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N1	متوسط	۵۳	۱۶	مضطرب

شما در شرایط مختلف زندگی، به ویژه هنگام مواجهه با مشکلات و چالش‌ها، ممکن است درجاتی از اضطراب را تجربه کنید. این احساس اضطراب در مواردی می‌تواند بر تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای شما تأثیر بگذارد. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با اضطراب متوسط را بررسی می‌کنیم.

واکنش‌های هیجانی قابل مدیریت

شما ممکن است در مواجهه با وقایع ناخوشایند یا ناگهانی، احساساتی شوید، اما می‌توانید تا حدی احساسات خود را مدیریت کنید. هرچند گاهی اوقات ممکن است واکنش‌های هیجانی از خود نشان دهید، معمولاً تلاش می‌کنید تا تعادل خود را حفظ کنید و به شیوه‌ای منطقی با موقعیت برخورد کنید.

تلاش برای حل مسائل

شما توانایی خوبی در تجزیه و تحلیل مشکلات دارید، اما اضطراب می‌تواند در برخی مواقع فرآیند حل مسئله را برای شما دشوارتر کند. ممکن است در مواجهه با مشکلات، تمرکز بیشتری بر روی نگرانی‌ها داشته باشید. با این حال، شما به دنبال راه‌حل‌ها هستید و سعی می‌کنید بهترین گزینه‌ها را انتخاب کنید.

مواجهه با استرس

شما معمولاً با استرس مواجه می‌شوید و اضطراب متوسط ممکن است باعث شود که تنش‌ها و فشارهای روزمره را بیشتر احساس کنید. با این حال، شما روش‌های مختلفی را برای مدیریت استرس امتحان می‌کنید، مانند انجام تمرینات تنفسی، مدیتیشن یا شرکت در فعالیت‌های آرامش‌بخش. این روش‌ها به شما کمک می‌کنند تا ذهن و بدن خود را در حالت تعادل نگه دارید.

تصمیم‌گیری تحت تأثیر احساسات

اضطراب متوسط ممکن است تصمیم‌گیری‌های شما را تحت تأثیر قرار دهد. گاهی اوقات، شما ممکن است بر اساس احساسات و نگرانی‌های خود تصمیم بگیرید، نه تنها بر اساس تحلیل و منطق. با این وجود، تلاش می‌کنید تا زمان کافی برای بررسی اطلاعات و گزینه‌ها اختصاص دهید و تصمیماتی منطقی‌تر بگیرید.

مهارت‌های ارتباطی با چالش

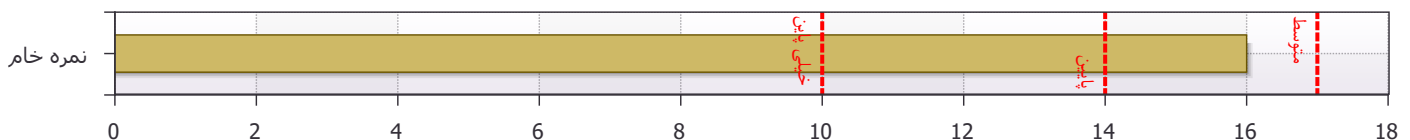
شما در ارتباطات خود با دیگران ممکن است با چالش‌هایی مواجه شوید. اضطراب می‌تواند باعث شود که در مواقع تنش و اختلاف، گفتگوها برای شما سخت‌تر شود. با این حال، تلاش می‌کنید تا گوش دهید و با دقت بیشتری به دیگران پاسخ دهید، حتی اگر گاهی اوقات احساس فشار کنید.

اعتماد به نفس متغیر

اعتماد به نفس شما ممکن است در نوسان باشد. اضطراب متوسط می‌تواند باعث شود که در برخی مواقع نسبت به خود و توانایی‌های خود تردید کنید. با این وجود، شما سعی می‌کنید به خود و مهارت‌های خود اعتماد کنید و این اعتماد به نفس را تقویت کنید تا بتوانید با چالش‌های زندگی بهتر روبرو شوید.

صبر و تحمل

شما در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها تلاش می‌کنید صبور باشید، اما اضطراب ممکن است گاهی صبر شما را تحت تأثیر قرار دهد. ممکن است به جای انتظار برای زمان مناسب برای اقدام، واکنش‌های فوری نشان دهید. با این حال، به دنبال توسعه مهارت‌های صبر و تحمل خود هستید تا بتوانید از اشتباهات جلوگیری کنید و نتایج بهتری کسب کنید.



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N2	متوسط	۶۰	۱۴	پرخاشگر

شما به عنوان فردی با سطح متوسطی از پرخاشگری، می‌توانید به خوبی بین نیاز به ابراز خود و حفظ تعادل در روابط، یک خط میانه را رعایت کنید. این سطح از پرخاشگری می‌تواند به شما کمک کند که در مواجهه با چالش‌ها و تعاملات اجتماعی به نحو مؤثری عمل کنید. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با پرخاشگری متوسط بررسی شده است

ابراز احساسات به شکلی متعادل
شما توانایی ابراز احساسات خود را دارید، اما این ابراز به طور معمول متعادل و در چارچوب مناسبی انجام می‌شود. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در مواجهه با ناملایمات یا اختلافات، بتوانید احساسات خود را بدون تخریب روابط یا ایجاد تنش ابراز کنید. شما می‌دانید که چه زمانی و چگونه باید احساسات خود را بیان کنید تا تأثیر مثبتی داشته باشد

توانایی دفاع از خود
شما می‌توانید در مواقع لزوم از خود دفاع کنید و مرزهای خود را مشخص کنید، بدون اینکه به خشونت یا پرخاشگری بیش از حد روی بیاورید. این ویژگی به شما اجازه می‌دهد که در مقابل بی‌عدالتی‌ها یا فشارهای ناحق به خوبی ایستادگی کنید و از حقوق خود دفاع کنید

مدیریت تنش‌های روزمره
شما به طور کلی قادر به مدیریت تنش‌ها و فشارهای روزمره به نحو مؤثری هستید. اگرچه ممکن است گاهی اوقات احساس ناراحتی یا تحریک‌پذیری کنید، اما به طور معمول می‌توانید این احساسات را تحت کنترل درآوردید و به روش‌های سازنده پاسخ دهید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در مواجهه با استرس‌های روزانه، کمتر دچار مشکل شوید

برقراری تعادل در روابط
شما به خوبی می‌توانید در روابط خود تعادل برقرار کنید، به طوری که نه بیش از حد تابع باشید و نه بیش از حد غالب. این تعادل به شما اجازه می‌دهد که روابط سالم و پایداری با دیگران برقرار کنید و در مواقع لازم بتوانید نظرات و نیازهای خود را به طور مؤثر بیان کنید

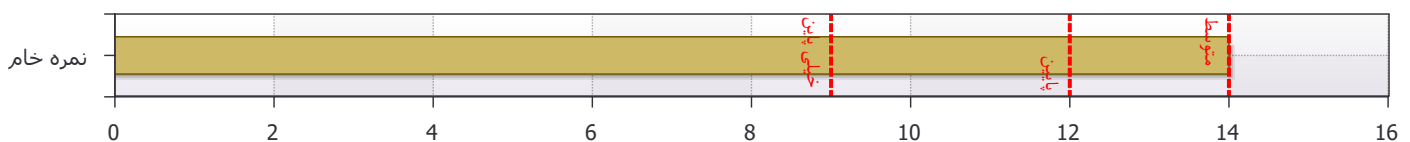
قابلیت بیان نیازها و خواسته‌ها
شما می‌توانید نیازها و خواسته‌های خود را به شکلی محترمانه و واضح بیان کنید. این قابلیت به شما کمک می‌کند که در روابط شخصی و حرفه‌ای خود، طور مؤثری ارتباط برقرار کنید و از سوء تفاهم‌ها و تنش‌های غیرضروری جلوگیری کنید

واکنش‌های متناسب به موقعیت‌های مختلف
شما در واکنش به موقعیت‌های مختلف، به طور کلی متناسب و متعادل عمل می‌کنید. اگرچه ممکن است در برخی شرایط واکنش قوی‌تری نشان دهید، اما به طور کلی می‌توانید واکنش‌های خود را با توجه به موقعیت تنظیم کنید و از اقدامات افراطی پرهیز کنید

حفظ احترام در اختلافات
حتی در مواجهه با اختلافات و تضادها، شما تلاش می‌کنید که احترام به دیگران را حفظ کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در مواقع تنش، همچنان با دیگران به شکل محترمانه برخورد کنید و به دنبال یافتن راه‌حل‌های سازنده باشید

توانایی گذشت و بخشش
شما به طور معمول قادر به بخشیدن و فراموش کردن اشتباهات دیگران هستید، اما این عمل را با احتیاط و در شرایط مناسب انجام می‌دهید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که از ایجاد کینه و خصومت در روابط جلوگیری کنید و به جای آن، بر بهبود و ترمیم روابط تمرکز کنید

قدرت نفوذ اجتماعی
شما به دلیل برخورداری متعادل و رفتارهای منصفانه، معمولاً دارای قدرت نفوذ خوبی در گروه‌های اجتماعی هستید. این قدرت نفوذ به شما امکان می‌دهد که در مواقع لزوم، بتوانید نظرات و ایده‌های خود را به خوبی به دیگران منتقل کنید و تأثیرگذاری مثبتی داشته باشید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N3	خیلی پایین	۱۸	۱۲	افسرده

شما به عنوان فردی سرزنده، توانایی فوق العاده‌ای در حفظ انرژی مثبت و نگرش شاداب به زندگی دارید. این ویژگی‌ها به شما کمک می‌کنند که با اشتیاق و خوشبینی با چالش‌ها و فرصت‌های زندگی روبرو شوید. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی سرزنده و پرنرژی بررسی شده‌اند

انرژی و شادابی بالا

شما معمولاً از انرژی زیادی برخوردارید و این شادابی در تمامی جوانب زندگی شما منعکس می‌شود. این انرژی به شما کمک می‌کند که با شور و نشاط به فعالیت‌ها و وظایف روزمره خود بپردازید و به راحتی انگیزه لازم برای انجام کارها را پیدا کنید. شادابی شما می‌تواند بر دیگران نیز تأثیر مثبت بگذارد و آن‌ها را به سمت رفتارهای مثبت‌تر هدایت کند

نگرش مثبت به زندگی

شما دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی دارید و تمایل دارید که حتی در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات، جنبه‌های روشن و امیدوارانه را ببینید. این نگرش مثبت به شما کمک می‌کند که به جای تمرکز بر موانع، به دنبال فرصت‌ها و راه‌حل‌ها باشید و با اعتماد به نفس بیشتری با مسائل روبرو شوید

روابط اجتماعی فعال و مثبت

شما معمولاً در ایجاد و نگهداری روابط اجتماعی قوی و مثبت موفق هستید. این توانایی به دلیل رفتارهای خوشایند و پرنرژی شما است که باعث می‌شود دیگران از همراهی با شما لذت ببرند. شما تمایل دارید که در جمع‌ها و فعالیت‌های اجتماعی فعال باشید و این حضور فعال به شما کمک می‌کند که شبکه‌ای قوی از دوستان و همکاران داشته باشید

قدرت تطبیق با تغییرات

شما به خوبی قادر به تطبیق با تغییرات و شرایط جدید هستید. این انعطاف‌پذیری به شما امکان می‌دهد که با سرعت و کارایی با موقعیت‌های ناآشنا سازگار شوید و از آن‌ها بهره‌برداری کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در مواجهه با تحولات زندگی، نگرشی مثبت و باز داشته باشید

قدرت انگیزش بالا

شما توانایی انگیزش خود و دیگران را دارید. این ویژگی به شما اجازه می‌دهد که حتی در مواجهه با چالش‌های دشوار، انگیزه و امید خود را حفظ کنید و به دنبال تحقق اهداف خود باشید. انگیزش بالای شما می‌تواند به شما کمک کند که دیگران را نیز ترغیب و تشویق کنید که بهترین تلاش خود را به کار بگیرند

احس شوخ‌طبعی

شما معمولاً دارای حس شوخ‌طبعی قوی هستید و می‌توانید حتی در موقعیت‌های سخت، با نگاه طنزآمیز به آن‌ها نگاه کنید. این حس شوخ‌طبعی به شما کمک می‌کند که از تنش‌ها و استرس‌ها رهایی یابید و با نگرشی سبک‌تر و شاداب‌تر به زندگی نگاه کنید. همچنین این ویژگی به شما کمک می‌کند که در روابط خود با دیگران، فضایی دوستانه و مثبت ایجاد کنید

تمایل به یادگیری و رشد

شما همواره به دنبال یادگیری و رشد هستید و از فرصت‌های جدید برای گسترش دانش و توانایی‌های خود استقبال می‌کنید. این تمایل به رشد به شما کمک می‌کند که همواره بهبود یابید و به اهداف بالاتری دست پیدا کنید. این ویژگی همچنین به شما اجازه می‌دهد که با چالش‌ها و تغییرات با اعتماد به نفس بیشتری روبرو شوید

ایجاد تعادل بین کار و تفریح

شما به خوبی قادر به ایجاد تعادل بین کار و تفریح هستید. این توانایی به شما اجازه می‌دهد که به طور همزمان در هر دو زمینه موفق باشید و از استرس و فرسودگی جلوگیری کنید. شما می‌دانید که چگونه زمانی را برای استراحت و لذت بردن از زندگی اختصاص دهید، بدون اینکه از مسئولیت‌های خود غافل شوید

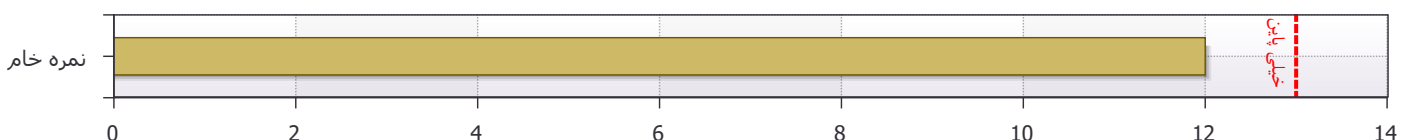
ارتباطات مؤثر و همدلانه

شما در برقراری ارتباطات مؤثر و همدلانه با دیگران توانایی بالایی دارید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که احساسات و نیازهای دیگران را به خوبی درک کنید و به آن‌ها پاسخ دهید. این نوع ارتباطات می‌تواند به شما کمک کند که روابط عمیق‌تر و معنادارتری با دیگران ایجاد کنید و به عنوان فردی حامی و دوست‌داشتنی شناخته شوید

دوست‌داشتنی شناخته شوید

قدرت تحمل و استقامت در برابر نامایمات

شما معمولاً در برابر نامایمات و مشکلات زندگی از قدرت تحمل و استقامت بالایی برخوردارید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که به راحتی تحت



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N4	خیلی پایین	۲۰	۱۴	کمره

شما به عنوان فردی غیر خجالتی، به راحتی در موقعیت‌های اجتماعی قرار می‌گیرید و از تعامل با دیگران لذت می‌برید. شما با اعتماد به نفس و باز بودن نسبت به دیگران برخورد می‌کنید و به راحتی می‌توانید با افراد جدید ارتباط برقرار کنید. این ویژگی‌ها به شما کمک می‌کنند تا در زندگی اجتماعی و حرفه‌ای موفق‌تر باشید و از فرصت‌های بیشتری بهره‌مند شوید. در ادامه، برخی از ویژگی‌های شما به عنوان فردی غیر خجالتی بررسی شده است

ارتباطات اجتماعی قوی و مؤثر

شما به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید و از تعاملات اجتماعی لذت می‌برید. شما قادر به شروع و نگهداری مکالمات با افراد مختلف هستید و می‌توانید به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند تا روابط اجتماعی قوی و پایداری بسازید

اعتماد به نفس بالا در موقعیت‌های عمومی

شما در موقعیت‌های عمومی، مانند سخنرانی‌ها یا جلسات گروهی، با اعتماد به نفس و راحتی بیشتری رفتار می‌کنید. شما از بیان ایده‌ها و نظرات خود در جمع‌های بزرگ لذت می‌برید و به خوبی می‌توانید خودتان را ابراز کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های حرفه‌ای و اجتماعی برجسته‌تر باشید

پذیرش آسان نظرات و بازخوردها

شما به راحتی نظرات و بازخوردهای دیگران را می‌پذیرید و از آن‌ها به عنوان فرصتی برای رشد و بهبود استفاده می‌کنید. شما از بحث‌های سازنده و شنیدن دیدگاه‌های مختلف استقبال می‌کنید و می‌توانید بدون دفاعی بودن، از نقدهای سازنده بهره‌مند شوید

توانایی شروع و ادامه دادن مکالمات

شما به خوبی قادر به شروع مکالمات با افراد جدید هستید و می‌توانید این مکالمات را به شیوه‌ای جذاب و معنادار ادامه دهید. این توانایی به شما کمک می‌کند تا به راحتی در جمع‌های اجتماعی و حرفه‌ای حاضر شوید و با افراد مختلف ارتباط برقرار کنید

لذت بردن از فعالیت‌های گروهی

شما از شرکت در فعالیت‌های گروهی و تعامل با دیگران لذت می‌برید. این می‌تواند شامل فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی یا حرفه‌ای باشد. شما از بودن در کنار دیگران انرژی می‌گیرید و به راحتی می‌توانید در تیم‌ها و گروه‌های مختلف نقش فعال و مؤثری ایفا کنید

بیان راحت احساسات و نیازها

شما به راحتی می‌توانید احساسات و نیازهای خود را بیان کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند تا در روابط شخصی و حرفه‌ای خود، خواسته‌ها و مناسبات خود را به وضوح ابراز کنید و از سوء تفاهم‌ها جلوگیری کنید

انعطاف‌پذیری در تعامل با افراد مختلف

شما قادر به سازگاری با افراد مختلف و شرایط متنوع هستید. این انعطاف‌پذیری به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های مختلف به خوبی عمل کنید و با افراد با زمینه‌ها و دیدگاه‌های مختلف به راحتی ارتباط برقرار کنید

توانایی مدیریت تعارضات

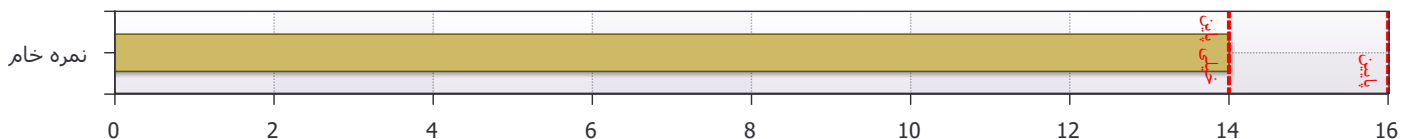
شما به خوبی می‌توانید تعارضات و اختلافات را مدیریت کنید و به دنبال راه‌حل‌های سازنده باشید. شما از بحث‌های سازنده استقبال می‌کنید و می‌توانید با استفاده از مهارت‌های ارتباطی خود، اختلافات را به شیوه‌ای مثبت و مؤثر حل کنید

بیشکار و اشتیاق برای یادگیری از دیگران

شما از یادگیری از دیگران و کسب تجربیات جدید لذت می‌برید. شما به طور فعال به دنبال فرصت‌های یادگیری و رشد هستید و از تعامل با افراد مختلف برای بهبود و توسعه فردی خود بهره‌برداری می‌کنید

اشتیاق به حضور در محیط‌های اجتماعی

شما به طور طبیعی به سمت محیط‌های اجتماعی و جمع‌های گروهی جذب می‌شوید. شما از حضور در رویدادها، مهمانی‌ها و فعالیت‌های اجتماعی لذت می‌برید و به راحتی می‌توانید با افراد جدید آشنا شوید و شبکه اجتماعی خود را گسترش دهید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N5	بالا	۶۷	۱۶	عجول

شما به عنوان فردی با عجله بالا، معمولاً تمایل دارید که کارها را به سرعت انجام دهید و به سرعت به نتایج برسید. این عجله می‌تواند در بسیاری از موارد به شما کمک کند تا سریع‌تر به هدف‌های خود برسید، اما ممکن است باعث شود که کیفیت کارها کاهش یابد یا اشتباهاتی رخ دهد. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با عجله بالا بررسی شده است.

تصمیم‌گیری سریع و بی‌ملاحظه

شما معمولاً تصمیمات خود را با سرعت بالا می‌گیرید و کمتر به جزئیات و تحلیل دقیق آن‌ها توجه می‌کنید. این تصمیم‌گیری‌های سریع می‌تواند در برخی موارد مفید باشد، اما ممکن است منجر به اشتباهات یا نادیده گرفتن جنبه‌های مهم تصمیم شود.

تمایل به اجرای فوری ایده‌ها

شما وقتی ایده‌ای به ذهنتان می‌رسد، تمایل دارید که فوراً آن را به مرحله اجرا بگذارید، بدون اینکه به اندازه کافی زمان برای بررسی و برنامه‌ریزی اختصاص دهید. این رویکرد می‌تواند منجر به اجرای ناقص یا ناموفق پروژه‌ها شود.

کاهش تمرکز و دقت در کارها

به دلیل تمایل به سرعت بالا، ممکن است تمرکز و دقت شما در کارها کاهش یابد. شما ممکن است جزئیات مهم را نادیده بگیرید یا به دلیل عجله، اشتباهاتی در کارهای خود مرتکب شوید که بعداً به تصحیح و بازنگری نیاز دارند.

افزایش استرس و فشار روانی

عجله زیاد می‌تواند منجر به افزایش استرس و فشار روانی شود، زیرا شما دائماً تحت فشار زمان و نیاز به انجام سریع کارها هستید. این استرس می‌تواند بر سلامت جسمی و روحی شما تأثیر منفی بگذارد.

مواجهه با مشکلات در مدیریت زمان

شما ممکن است در مدیریت زمان خود مشکل داشته باشید، زیرا عجله و تمایل به انجام سریع کارها می‌تواند باعث شود که به خوبی نتوانید زمان خود را برای انجام وظایف مختلف برنامه‌ریزی کنید.

نیاز به نتایج فوری و سریع

شما معمولاً به دنبال نتایج فوری هستید و تمایل دارید که به سرعت به اهداف خود برسید. این نیاز به نتایج سریع می‌تواند شما را به سمت اقدامات عجولانه و ناپخته سوق دهد که ممکن است در طولانی‌مدت به شما آسیب برساند.

مشکلات در برقراری ارتباط مؤثر

به دلیل عجله، شما ممکن است زمان کافی برای گوش دادن به دیگران و برقراری ارتباط مؤثر با آن‌ها نداشته باشید. این وضعیت می‌تواند به سوء تفاهم‌ها و کاهش کیفیت ارتباطات شما منجر شود.

نارضایتی از فرآیندهای طولانی

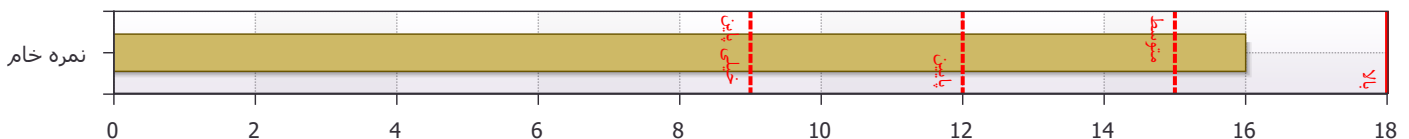
شما معمولاً از فرآیندهای طولانی و پیچیده ناراضی هستید و ترجیح می‌دهید که کارها به سرعت و با کمترین مراحل انجام شوند. این نگرش می‌تواند باعث شود که شما از فرآیندهای ضروری و دقیق صرف‌نظر کنید و به سمت راه‌حل‌های کوتاه‌مدت و سریع‌تر بروید.

واکنش‌های سریع و گاهی غیرمنطقی

در مواجهه با شرایط غیرمنتظره یا چالش برانگیز، شما ممکن است واکنش‌های سریع و گاهی غیرمنطقی از خود نشان دهید. این واکنش‌ها می‌توانند منجر به تصمیمات ناپخته و عملکردهای ناپایدار شوند.

احساس فرسودگی و خستگی مداوم

عجله مداوم می‌تواند به فرسودگی و خستگی منجر شود، زیرا شما دائماً در حالت فعالیت و عجله هستید. این احساس فرسودگی می‌تواند بر توانایی شما در انجام کارها به طور مؤثر و کارآمد تأثیر بگذارد.



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N6	خیلی بالا	۸۱	۱۸	آسیب پذیر

شما به عنوان فردی با جسارت پایین، تمایل دارید که با احتیاط بیشتری به موقعیت‌های جدید و چالش‌های غیرقابل پیش‌بینی نزدیک شوید. این رویکرد محتاطانه به شما کمک می‌کند که از ریسک‌های غیرضروری اجتناب کنید و تصمیمات خود را با دقت بیشتری بگیرید. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با جسارت پایین بررسی شده است

احتیاط در تصمیم‌گیری

شما معمولاً قبل از گرفتن هر تصمیمی، زمان زیادی را صرف ارزیابی و بررسی جوانب مختلف آن می‌کنید. این رویکرد به شما کمک می‌کند که از تصمیمات عجولانه و بی‌پروا جلوگیری کنید و از ریسک‌های غیرضروری پرهیز کنید

پرهیز از ریسک‌های بزرگ

شما تمایل دارید که از پذیرش ریسک‌های بزرگ و نامطمئن خودداری کنید و بیشتر به دنبال مسیرهایی با پایداری و امنیت باشید. این ویژگی به شما اجازه می‌دهد که در مواجهه با تغییرات ناگهانی، با کمترین آسیب به مسیر خود ادامه دهید

تمایل به امنیت و ثبات

شما به طور طبیعی به دنبال محیط‌هایی با امنیت و ثبات هستید و از مواجهه با موقعیت‌هایی که می‌توانند باعث اضطراب یا ناامنی شوند، اجتناب می‌کنید. این تمایل به امنیت و ثبات به شما کمک می‌کند که در شرایط پایدارتر، بهترین عملکرد خود را داشته باشید

نگرانی از نتایج ناشناخته

شما ممکن است در مواجهه با موقعیت‌های جدید، بیشتر نگران نتایج ناشناخته و غیرقابل پیش‌بینی باشید. این نگرانی می‌تواند باعث شود که از انجام کارهای جدید خودداری کنید و به جای آن به فعالیت‌هایی که با آنها آشنا هستید، بپردازید

تمایل به برنامه‌ریزی دقیق

شما معمولاً ترجیح می‌دهید که قبل از انجام هر کار جدید، برنامه‌ریزی دقیق و جامع داشته باشید. این برنامه‌ریزی دقیق به شما کمک می‌کند که از هر گونه احتمال بروز مشکل جلوگیری کنید و به طور منظم به اهداف خود نزدیک شوید

گرایش به انجام کارهای ثابت و آشنا

شما ممکن است تمایل داشته باشید که بیشتر به فعالیت‌ها و وظایف آشنا بپردازید و از پذیرش وظایف جدید و ناشناخته خودداری کنید. این گرایش به فعالیت‌های ثابت و آشنا به شما کمک می‌کند که در محیط‌های پایدارتر و کمتر متغیر، عملکرد بهتری داشته باشید

احتیاط در مواجهه با تغییرات

شما معمولاً در مواجهه با تغییرات، با احتیاط و دقت بیشتری عمل می‌کنید و ترجیح می‌دهید که قبل از پذیرش تغییرات، به طور کامل آنها را بررسی کنید. این احتیاط به شما کمک می‌کند که از مواجهه با موقعیت‌های نامطمئن و پرخطر جلوگیری کنید

تلاش برای کاهش عدم قطعیت

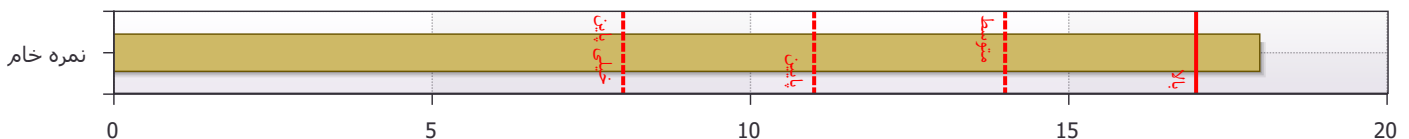
شما معمولاً تلاش می‌کنید که با جمع‌آوری اطلاعات و تحلیل دقیق، میزان عدم قطعیت را در تصمیم‌گیری‌های خود کاهش دهید. این تلاش به شما کمک می‌کند که با اطمینان بیشتری به تصمیمات خود نزدیک شوید

توجه به جزئیات و دقت بالا

شما به جزئیات توجه زیادی دارید و در انجام کارهای خود با دقت بالا عمل می‌کنید. این توجه به جزئیات و دقت بالا به شما کمک می‌کند که از بروز خطاهای کوچک جلوگیری کنید و به نتایج دقیق‌تری دست یابید

تمایل به همکاری با دیگران در تصمیم‌گیری

شما معمولاً ترجیح می‌دهید که در تصمیم‌گیری‌های مهم با دیگران مشورت کنید و از دیدگاه‌ها و تجربیات آنها بهره‌مند شوید. این تمایل به همکاری به شما کمک می‌کند که به تصمیمات جامع‌تر و معقول‌تری دست یابید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
E	پایین	۱۹	۸۶	برون گرایی

به عنوان افراد درونگرا، انگیزه‌ها و تمایلات اصلی‌شان بر اساس تمرکز بر داخلی و عمق است. آنها به طور عمده از تجربه‌های شخصی و زمانی که به تنهایی هستند، لذت می‌برند و به تفکر عمیق و پرسش‌های اساسی علاقه دارند. ویژگی‌های بارز این گروه شامل موارد زیر است:

تمایل به تنهایی

افراد درونگرا به تنهایی و تجربه زمانی با خود پسندیده‌اند، زیرا این شرایط اجازه می‌دهند تا به تفکر و درک عمیق‌تری از خود و دنیا دست یابند

تفکر عمیق

آنها علاقه‌مند به تفکر عمیق و پرسش پیچیده هستند، و اغلب به دنبال درک عمیق‌تر مسائل و نظریه‌پردازی هستند

به دنبال عمق

تمایل دارند که به جای اتفاقات سطحی، به بررسی و درک عمیق‌تر و معنادارتر آنها بپردازند

حساسیت به درون

افراد درونگرا به حساسیت و آگاهی نسبت به احساسات و تجربیات درونی خود اهمیت می‌دهند و اغلب به دنبال درک و تعمق در این مسائل هستند

ارزشگذاری فضای شخصی

ارزش گذاری به فضای شخصی و زمانی که تنها هستند، زیرا این شرایط اجازه می‌دهند تا با خودآگاهی و اندیشه عمیق‌تری ارتباط برقرار کنند

گوش دادن فراگیر

تمایل دارند که به دیگران گوش دهند و درک عمیقی از احساسات و تجربیات آنها داشته باشند، حتی اگر به طور مستقیم در تعاملات اجتماعی فعال نباشند

خلاقیت و خلاقیت

اغلب دارای توانایی خلاقیت و ایده‌پردازی در حوزه‌هایی هستند که نیاز به تفکر و تجزیه و تحلیل دارند

اهمیت به تجربه شخصی

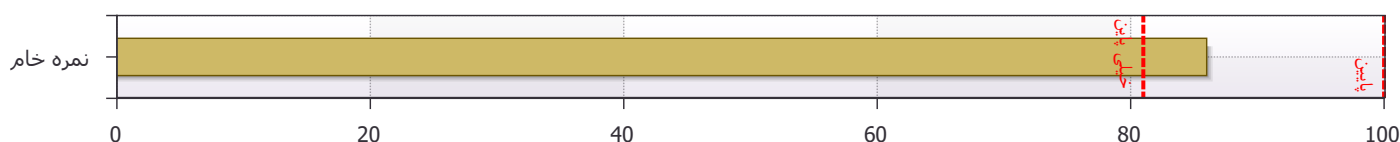
به تجربه شخصی و یادگیری از آن اهمیت می‌دهند، زیرا این تجربیات به آنها کمک می‌کند تا به تعمق و فهم عمیق‌تری از خود و دیگران دست یابند

تعادل احساسی

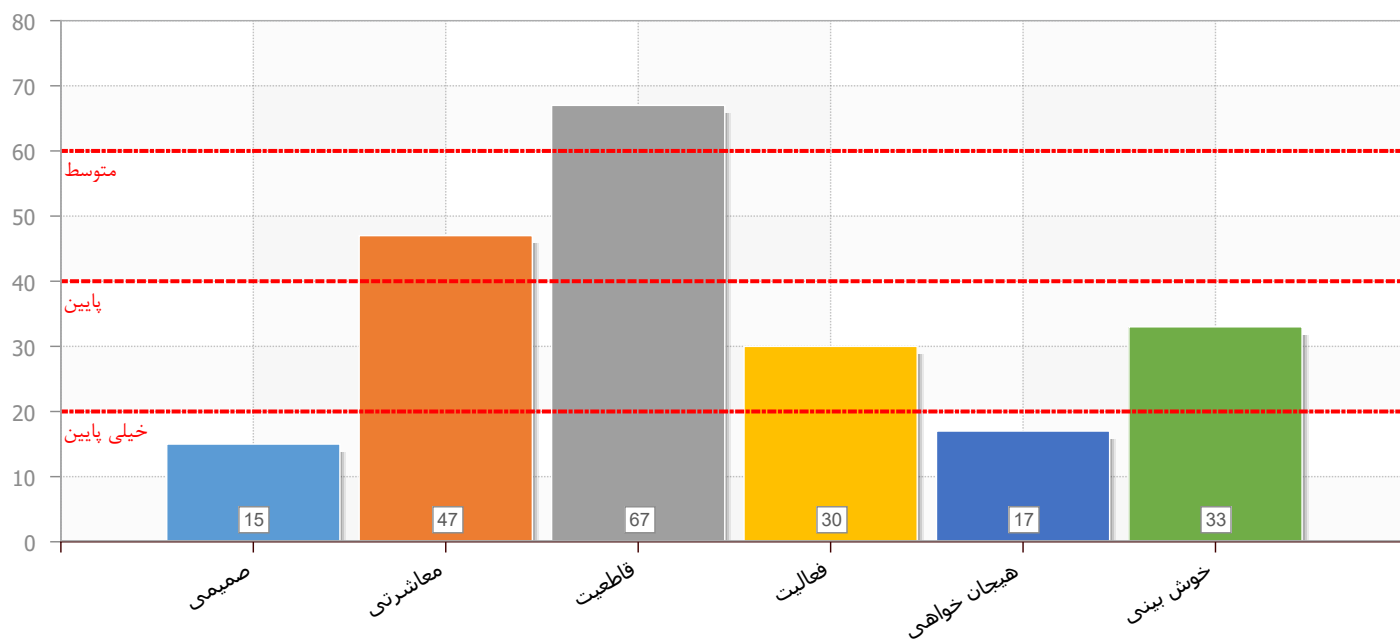
توانایی در مدیریت و برقراری تعادل در احساسات خود، به ویژه در مواقعی که با تحركات و رویدادهای خارجی مواجه هستند

اعتماد به نفس درونی

اعتماد به نفس آنها بر پایه دانش و تجربه داخلی‌شان است، و اغلب از این اعتماد به نفس برای ارتباط موثر و معنادار با دیگران بهره می‌برند



در ادامه عملکرد فرد در شش مولفه اصلی برون گرایی آورده شده است



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
E1	خیلی پایین	۱۵	۱۲	صمیمیت
E2	متوسط	۴۷	۱۶	معاشرتی
E3	بالا	۶۷	۱۶	فاطعیت
E4	پایین	۳۰	۱۴	فعالیت
E5	خیلی پایین	۱۷	۱۲	هیجان خواهی
E6	پایین	۳۳	۱۶	خوش بینی

نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
E1	خیلی پایین	۱۵	۱۲	صمیمیت

شما به عنوان فردی با ویژگی‌های سرد و غیرصمیمی، تمایل دارید که در تعاملات اجتماعی خود احتیاط بیشتری نشان دهید و معمولاً روابط خود را با دیگران در سطحی رسمی و محدود نگه دارید. این ویژگی‌ها به شما کمک می‌کند که از موقعیت‌های اجتماعی پیچیده یا احساساتی دوری کنید و تمرکز خود را بر اهداف و وظایف خود حفظ کنید. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی سرد و غیرصمیمی بررسی شده است

فاصله‌گیری عاطفی

شما تمایل دارید که در روابط خود با دیگران فاصله عاطفی مشخصی را حفظ کنید. این فاصله‌گیری به شما اجازه می‌دهد که از تأثیرات عاطفی و پیچیدگی‌های احساسی دوری کنید و تمرکز خود را بر اهداف عملی و وظایف خود حفظ کنید

کمتر بروز دادن احساسات

شما معمولاً تمایل دارید که احساسات خود را کمتر بروز دهید و بیشتر به جای بروز دادن احساسات، آن‌ها را درون خود نگه دارید. این عدم بروز احساسات به شما کمک می‌کند که در موقعیت‌های مختلف آرامش خود را حفظ کنید و از واکنش‌های شدید عاطفی پرهیز کنید

تمرکز بر عقلانیت و منطق

شما معمولاً در تصمیم‌گیری‌ها و تعاملات خود بر اساس عقلانیت و منطق عمل می‌کنید و کمتر به احساسات و عواطف وابسته هستید. این تمرکز بر عقلانیت به شما کمک می‌کند که به طور منطقی و مؤثر به مسائل بپردازید

رویکرد رسمی در ارتباطات

شما تمایل دارید که در روابط خود با دیگران به طور رسمی و محدود عمل کنید و از برقراری روابط نزدیک و عاطفی خودداری کنید. این رویکرد رسمی به شما کمک می‌کند که از پیچیدگی‌های ارتباطی و تنش‌های اجتماعی دوری کنید

احتیاط در ایجاد روابط جدید

شما معمولاً در ایجاد روابط جدید با دیگران احتیاط بیشتری به خرج می‌دهید و قبل از اعتماد به دیگران، زمان بیشتری را صرف ارزیابی و بررسی آن‌ها می‌کنید. این احتیاط به شما کمک می‌کند که از مواجهه با افراد نامطمئن جلوگیری کنید

تمرکز بر کار و اهداف

شما تمایل دارید که بیشتر تمرکز خود را بر کار و اهداف خود قرار دهید و از درگیر شدن در روابط اجتماعی پیچیده خودداری کنید. این تمرکز بر کار و اهداف به شما کمک می‌کند که به طور مؤثرتری به دستاوردهای خود برسید

استقلال و خودکفایی

شما معمولاً تمایل دارید که به طور مستقل عمل کنید و به جای تکیه بر دیگران، به خود متکی باشید. این استقلال و خودکفایی به شما کمک می‌کند که به طور مؤثرتری به اهداف خود دست یابید

پرهیز از موقعیت‌های اجتماعی شلوغ

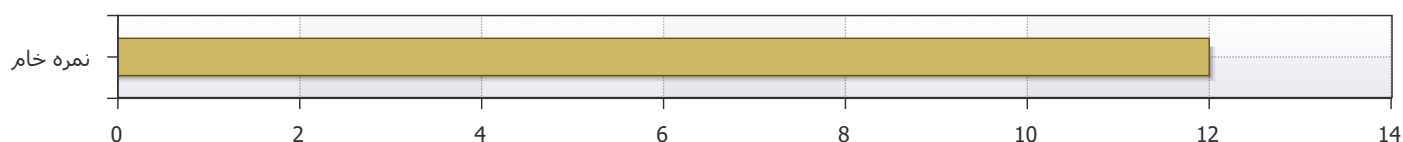
شما معمولاً از موقعیت‌های اجتماعی شلوغ و پرتنش دوری می‌کنید و ترجیح می‌دهید که در محیط‌های آرام‌تر و کم‌تنش‌تر فعالیت کنید. این پرهیز از موقعیت‌های شلوغ به شما کمک می‌کند که آرامش و تمرکز خود را حفظ کنید

رویکرد محافظه‌کارانه در روابط

شما تمایل دارید که در روابط خود با دیگران به طور محافظه‌کارانه عمل کنید و از بروز احساسات قوی و واکنش‌های شدید خودداری کنید. این رویکرد محافظه‌کارانه به شما کمک می‌کند که روابط خود را در سطحی امن و کنترل‌شده نگه دارید

تمرکز بر مسئولیت‌ها و وظایف

شما معمولاً تمرکز زیادی بر مسئولیت‌ها و وظایف خود دارید و از درگیر شدن در مسائل اجتماعی و عاطفی که می‌تواند تمرکز شما را از بین ببرد، خودداری می‌کنید. این تمرکز بر مسئولیت‌ها به شما کمک می‌کند که به طور مؤثرتری به دستاوردهای خود برسید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
E2	متوسط	۴۷	۱۶	معاشرتی

افراد با سطح معاشرت متوسط تمایل دارند در تعاملات اجتماعی تعادل مناسبی برقرار کنند. این افراد نه به شدت اجتماعی و برون گرا هستند که همیشه به دنبال جمعیت و تعاملات اجتماعی باشند، و نه به شدت درون گرا که از معاشرت با دیگران اجتناب کنند. آن‌ها معمولاً از حضور در محیط‌های اجتماعی لذت می‌برند، اما نیاز دارند که زمان‌هایی را نیز به تنهایی یا در جمع‌های کوچک سپری کنند. این تعادل به آن‌ها کمک می‌کند که به خوبی با شرایط مختلف اجتماعی سازگار شوند و روابط مؤثری برقرار کنند. در ادامه، ویژگی‌های افراد با سطح معاشرت متوسط و راهکارهایی برای مدیریت و بهینه‌سازی این ویژگی‌ها آورده شده است

تعادل بین تعاملات اجتماعی و زمان خصوصی شما توانایی ایجاد تعادل بین وقت‌گذرانی با دیگران و نیاز به خلوت و زمان خصوصی را دارید. این تعادل به شما امکان می‌دهد که از جنبه‌های مختلف زندگی لذت ببرید و از فرسودگی ناشی از تعاملات اجتماعی مداوم جلوگیری کنید

انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های اجتماعی شما می‌تواند به راحتی خود را با موقعیت‌های مختلف اجتماعی تطبیق دهید. در صورت لزوم، می‌توانید در جمع‌های بزرگ حضور یابید و به گفتگوهای فعالانه بپیوندید، اما به همان اندازه، از شرکت در جلسات کوچک‌تر یا وقت‌گذرانی تنها نیز لذت می‌برید

توانایی برقراری ارتباطات دوستانه شما به خوبی قادر به برقراری ارتباطات دوستانه و معنادار با دیگران هستید. این توانایی به شما کمک می‌کند که در محیط‌های اجتماعی به خوبی عمل کنید و شبکه‌ای از روابط حمایتی و مثبت بسازید

مدیریت مؤثر مرزهای اجتماعی شما به خوبی می‌دانید که چگونه مرزهای خود را در تعاملات اجتماعی مدیریت کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که از فشارها و استرس‌های اجتماعی غیرضروری جلوگیری کنید و همچنان روابط خود را با دیگران حفظ کنید

لذت بردن از جمع‌های اجتماعی شما از بودن در جمع‌های اجتماعی لذت می‌برید، اما نیازی ندارید که همیشه در مرکز توجه باشید. این تمایل به شما کمک می‌کند که از روابط و فعالیت‌های اجتماعی به طور متعادل بهره‌مند شوید

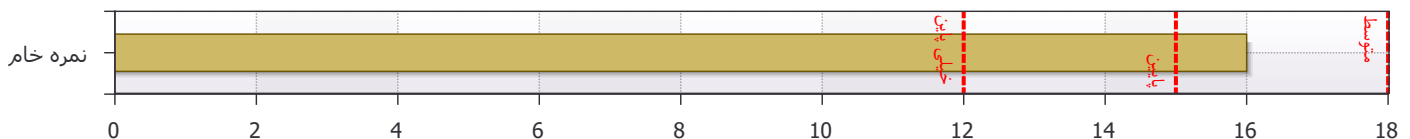
گوش دادن و ابراز خود به صورت متعادل شما قادر به گوش دادن به دیگران و ابراز خود به شیوه‌ای متعادل هستید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در گفتگوها و تعاملات خود، تأثیرگذار و مفید باشید

حفظ روابط متنوع شما توانایی حفظ روابط متنوع را دارید، چه این روابط شامل دوستان نزدیک و خانواده باشد و چه همکاران و آشنایان. این تنوع به شما کمک می‌کند که در موقعیت‌های مختلف اجتماعی به خوبی عمل کنید

آرامش در مواجهه با فشارهای اجتماعی شما معمولاً در مواجهه با فشارهای اجتماعی به خوبی عمل می‌کنید و می‌توانید به طور مؤثری استرس‌های ناشی از تعاملات اجتماعی را مدیریت کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در محیط‌های چالش‌برانگیز اجتماعی آرامش خود را حفظ کنید

تمایل به مشارکت در فعالیت‌های گروهی و انفرادی شما از شرکت در فعالیت‌های گروهی لذت می‌برید، اما به همان اندازه از فعالیت‌های انفرادی نیز بهره‌مند می‌شوید. این تعادل به شما امکان می‌دهد که از زندگی خود به طور کامل بهره ببرید

حفظ استقلال در روابط شما به حفظ استقلال خود در روابط اهمیت می‌دهید و توانایی دارید که نیازهای خود را به شیوه‌ای مستقل و مسئولانه مدیریت کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که روابط سالم و متعادلی برقرار کنید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
E3	بالا	۶۷	۱۶	قاطعیت

افرادی که از قاطعیت بالا برخوردارند، توانایی برجسته‌ای در بیان نظرات، دفاع از حقوق خود و اقدام به موقع دارند. این افراد اغلب در موقعیت‌های مختلف، تصمیمات خود را با اطمینان می‌گیرند و به راحتی نظرات خود را بدون تردید یا احساس ناراحتی ابراز می‌کنند. قاطعیت بالا به آن‌ها اجازه می‌دهد که در روابط خود شفاف و صریح باشند و به راحتی مرزهای شخصی خود را حفظ کنند. این ویژگی‌ها می‌تواند به موفقیت‌های بزرگ در زندگی شخصی و حرفه‌ای منجر شود. در ادامه، ویژگی‌های افراد با قاطعیت بالا و راهکارهایی برای مدیریت و بهینه‌سازی این ویژگی‌ها آورده شده است

توانایی بیان نظرات و خواسته‌ها با اطمینان
 شما می‌توانید نظرات و خواسته‌های خود را با اطمینان و وضوح بیان کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در تعاملات خود تأثیرگذار باشید و به طور مؤثر ارتباط برقرار کنید

دفاع از حقوق و مرزهای شخصی
 شما به خوبی می‌توانید از حقوق و مرزهای شخصی خود دفاع کنید و از دیگران نیز انتظار دارید که به آن‌ها احترام بگذارند. این توانایی به شما کمک می‌کند که در روابط خود احساس امنیت و کنترل داشته باشید

اخذ تصمیمات قاطعانه
 شما در مواجهه با موقعیت‌های مختلف، به راحتی و با اطمینان تصمیمات قاطعانه می‌گیرید. این ویژگی به شما امکان می‌دهد که به سرعت و بدون تردید عمل کنید و به نتایج مطلوب برسید

پافشاری بر اهداف و انتظارات خود
 شما به طور جدی بر اهداف و انتظارات خود پافشاری می‌کنید و از تلاش برای رسیدن به آن‌ها دست نمی‌کشید. این پافشاری به شما کمک می‌کند که به موفقیت‌های بلندمدت دست یابید

مهارت در مدیریت تعارضات
 شما توانایی خوبی در مدیریت تعارضات دارید و می‌توانید به طور مؤثر با دیگران مذاکره کنید تا به توافقات سودمند برسید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در محیط‌های چالش‌برانگیز به خوبی عمل کنید

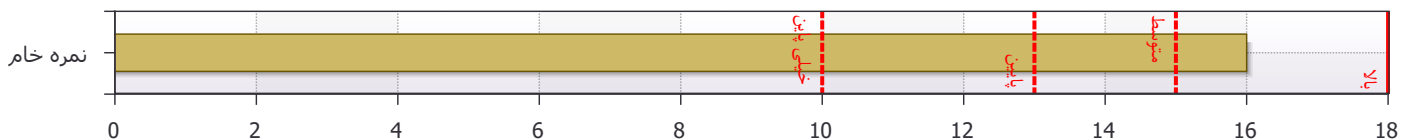
خودباوری و اعتماد به نفس بالا
 شما از سطح بالایی از خودباوری و اعتماد به نفس برخوردارید که به شما اجازه می‌دهد در مواجهه با چالش‌ها و موانع با اطمینان عمل کنید

پرهیز از تسلیم شدن در برابر فشارها
 شما معمولاً در برابر فشارها و چالش‌ها تسلیم نمی‌شوید و به جای آن به دنبال راه‌حل‌های مؤثر و پایدار هستید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در مواجهه با مشکلات به طور مثبت و سازنده عمل کنید

توانایی مدیریت زمان و منابع
 شما به خوبی می‌توانید زمان و منابع خود را مدیریت کنید و به بهره‌وری بالایی دست یابید. این توانایی به شما کمک می‌کند که به اهداف خود به موقع و با کیفیت بالا دست یابید

خودمختاری و استقلال
 شما تمایل به خودمختاری و استقلال دارید و معمولاً ترجیح می‌دهید که به تنهایی تصمیم‌گیری کنید و مسئولیت‌های خود را به عهده بگیرید

تشویق دیگران به ابراز نظرات
 شما معمولاً دیگران را تشویق می‌کنید که نظرات و خواسته‌های خود را با اطمینان بیان کنند. این ویژگی به شما کمک می‌کند که روابط مؤثری با دیگران برقرار کنید و به تیم‌ها و گروه‌ها انرژی و انگیزه بدهید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
E4	پایین	۳۰	۱۴	فعالیت

افرادی که دارای ویژگی منفعل هستند، معمولاً تمایل دارند که در پس‌زمینه بمانند و از مواجهه با چالش‌ها یا درگیری‌های مستقیم خودداری کنند. شما به عنوان فردی دارای ویژگی‌های منفعل، بیشتر به دنبال حفظ آرامش و اجتناب از فشارهای بیرونی هستید. این رویکرد آرام و متین می‌تواند به شما کمک کند در محیط‌های پر استرس به خوبی عمل کنید، اما ممکن است در برخی موارد شما را از پیشرفت‌های سریع یا فرصت‌های بزرگ دور نگه دارد. ده ویژگی بارز شما به شرح زیر است

آرامش و سکون
شما اغلب آرام و بدون اضطراب هستید و ترجیح می‌دهید از درگیری‌ها و تنش‌ها دوری کنید. این آرامش می‌تواند در موقعیت‌های پرتنش به شما کمک کند که به وضوح فکر کنید و بهترین تصمیم را بگیرید

پرهیز از ریسک
شما به طور طبیعی از ریسک‌های بزرگ و ناشناخته اجتناب می‌کنید و ترجیح می‌دهید در محدوده امن و آشنا فعالیت کنید. این ویژگی می‌تواند شما را از خطرات بزرگ دور نگه دارد، اما گاهی ممکن است فرصت‌های طلایی را از دست بدهید

انتظار برای هدایت
شما به راحتی نقش‌های حمایتی را می‌پذیرید و ترجیح می‌دهید به جای رهبری، توسط دیگران هدایت شوید. این ویژگی به شما اجازه می‌دهد که به عنوان یک عضو تیم با وفاداری و کمترین تنش عمل کنید

نمیل به ثبات
شما علاقه‌مند به ثبات و پیش‌بینی‌پذیری هستید و از تغییرات ناگهانی خوشایند نیستید. این ویژگی باعث می‌شود که در محیط‌های قابل پیش‌بینی و روتین به خوبی عمل کنید

پرهیز از مواجهه
شما معمولاً از مواجهه مستقیم با مشکلات یا درگیری‌ها اجتناب می‌کنید و ترجیح می‌دهید که به صورت غیرمستقیم مسائل را حل کنید. این رویکرد می‌تواند شما را از استرس‌های غیرضروری دور نگه دارد، اما ممکن است در برخی مواقع به حل مؤثر مشکلات منجر نشود

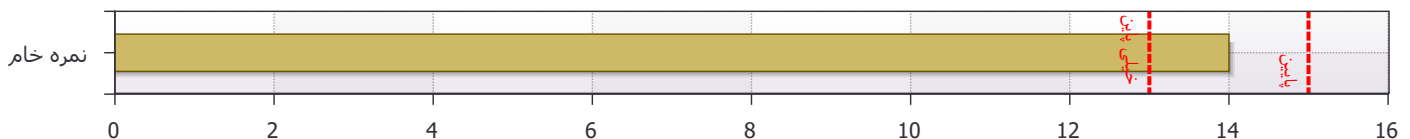
سازگاری بالا
شما به راحتی با دیگران و شرایط مختلف کنار می‌آید و تمایل دارید با محیط خود تطابق پیدا کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در گروه‌ها و تیم‌ها به خوبی جای بگیرید و تعارضات کمتری داشته باشید

پذیرش نظرات دیگران
شما به راحتی نظرات و تصمیمات دیگران را می‌پذیرید و ترجیح می‌دهید به جای مبارزه، با دیگران همسو شوید. این رویکرد می‌تواند در همکاری و کار گروهی بسیار مفید باشد

تمرکز بر حفظ روابط
شما معمولاً به جای پیگیری اهداف شخصی بزرگ، بر حفظ و بهبود روابط خود با دیگران تمرکز می‌کنید. این توجه به دیگران باعث می‌شود که دوستان و همکاران زیادی داشته باشید که به شما اعتماد دارند

احتیاط در عمل
شما تمایل دارید با دقت و احتیاط عمل کنید و از تصمیم‌گیری‌های عجولانه پرهیز کنید. این رویکرد می‌تواند شما را از اشتباهات پرهزینه دور نگه دارد، اما گاهی ممکن است سرعت پیشرفت شما را کاهش دهد

رضایت از موقعیت فعلی
شما اغلب با وضعیت فعلی خود راضی هستید و تمایل زیادی به تغییرات بزرگ ندارید. این رضایت به شما کمک می‌کند که از زندگی و شرایط کنونی خود لذت ببرید و به دنبال استرس‌های غیرضروری نباشید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
E5	خیلی پایین	۱۷	۱۲	هیجان خواهی

افرادی که دارای هیجان خواهی پایین هستند، اغلب به زندگی آرام و پیش‌بینی‌پذیر علاقه‌مندند و از موقعیت‌های پرهیجان و استرس‌زا دوری می‌کنند. شما به عنوان فردی با هیجان خواهی پایین، معمولاً از ماجراجویی‌های ناگهانی و تغییرات سریع استقبال نمی‌کنید و ترجیح می‌دهید در یک محیط آشنا و راحت باقی بمانید. این رویکرد به شما امکان می‌دهد که یک زندگی متعادل و کم‌تنش داشته باشید، اما ممکن است گاهی احساس یکنواختی و کمبود شور و نشاط را تجربه کنید. ده ویژگی بارز شما به شرح زیر است

احتیاط در انتخاب‌ها
شما به دقت و با توجه به جزئیات قبل از تصمیم‌گیری عمل می‌کنید و از پذیرش ریسک‌های غیرضروری پرهیز می‌کنید. این ویژگی شما را از مشکلات ناخواسته و پیامدهای منفی محافظت می‌کند

ثبات و پیش‌بینی‌پذیری
شما به دنبال یک روال زندگی ثابت و قابل پیش‌بینی هستید و از تغییرات ناگهانی دوری می‌کنید. این ثبات باعث می‌شود که زندگی شما بدون استرس‌های غیرمنتظره پیش برود

لذت بردن از فعالیت‌های روزمره
شما به طور معمول از فعالیت‌های ساده و روتین مانند مطالعه، تماشای فیلم یا پیاده‌روی لذت می‌برید. این فعالیت‌ها به شما آرامش و رضایت مداوم می‌بخشند

اجتناب از ریسک‌های زیاد
شما از موقعیت‌هایی که ممکن است خطرات جدی به همراه داشته باشند، اجتناب می‌کنید و ترجیح می‌دهید در یک محیط امن و کنترل شده بمانید. این نگرش به شما کمک می‌کند که از مشکلات پیش‌بینی نشده جلوگیری کنید

علاقه به محیط‌های آشنا
شما معمولاً از ماجراجویی‌های غیرمنتظره دوری می‌کنید و ترجیح می‌دهید در محیط‌های آشنا و ثابت باقی بمانید. این علاقه به آشنایی و راحتی به شما امنیت روانی می‌دهد

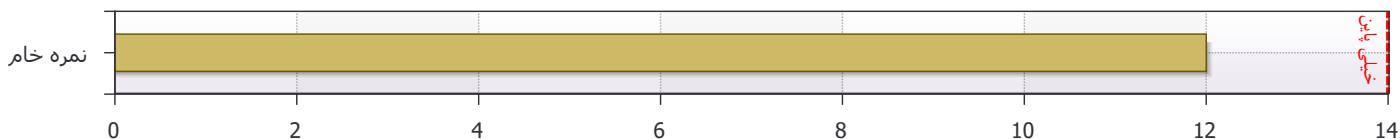
مدیریت خوب استرس
شما با دوری از موقعیت‌های پرهیجان و استرس‌زا، به خوبی می‌توانید استرس‌های روزمره خود را مدیریت کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند که زندگی آرام و بدون تنش داشته باشید

محتاط در روابط
شما در ارتباطات خود با دیگران بسیار محتاط هستید و ترجیح می‌دهید با افرادی که به خوبی می‌شناسید تعامل داشته باشید. این ویژگی باعث می‌شود که روابط شما به طور مداوم و پایدار باشد

تمرکز بر آرامش و راحتی
شما به دنبال آرامش و راحتی در زندگی هستید و از تلاش‌های شدید و فشارهای روانی دوری می‌کنید. این رویکرد به شما کمک می‌کند که از لحظات کوچک و ساده زندگی لذت ببرید

پرهیز از فعالیت‌های ماجراجویانه
شما معمولاً از فعالیت‌های ماجراجویانه یا خطرناک خودداری می‌کنید و به جای آن، فعالیت‌های آرام‌تر و کم‌خطرتر را انتخاب می‌کنید. این تصمیمات باعث می‌شود که همیشه احساس امنیت کنید

توجه به جزئیات
شما به جزئیات کوچک در زندگی توجه زیادی دارید و از آن‌ها لذت می‌برید. این ویژگی شما را قادر می‌سازد که از جنبه‌های ظریف و پنهان زندگی بیشترین استفاده را ببرید و قدرتان آن‌ها باشید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
E6	پایین	۳۳	۱۶	خوش بینی

افرادی که به عنوان بی‌انگیزه یا غیره‌پر شور شناخته می‌شوند، معمولاً انرژی یا انگیزه زیادی برای فعالیت‌ها و اهداف روزمره خود ندارند و تمایل دارند زندگی خود را به روال ساده و بدون تغییر سپری کنند. شما به عنوان فردی بی‌انگیزه، اغلب با چالش‌های زیادی برای یافتن شور و اشتیاق در فعالیت‌هایتان مواجه هستید و ممکن است از تلاش‌های مداوم یا اهداف بلندمدت گریزان باشید. این نگرش می‌تواند به شما کمک کند از فشارها و استرس‌های غیرضروری دور بمانید، اما گاهی نیز باعث می‌شود فرصت‌های مهم را از دست بدهید یا در موقعیت‌های استثنایی چندان فعال نباشید. ده ویژگی بارز شما به شرح زیر است

تمایل به فعالیت‌های کم‌تحرك
 شما به فعالیت‌های آرام و بدون نیاز به انرژی زیاد مانند تماشای تلویزیون یا مطالعه کتاب‌های سبک علاقه دارید. این نوع فعالیت‌ها به شما احساس راحتی و آرامش می‌دهند

اجتناب از اهداف بلندمدت
 شما به ندرت اهداف بلندمدت و پرچالش برای خود تعیین می‌کنید و بیشتر به دنبال حفظ وضعیت فعلی خود هستید. این رویکرد باعث می‌شود که از فشارهای ناشی از تلاش‌های بزرگ دور بمانید

کم‌تحركی در موقعیت‌های اجتماعی
 شما در محیط‌های اجتماعی به ندرت فعالانه شرکت می‌کنید و ترجیح می‌دهید ناظر باقی بمانید. این ویژگی می‌تواند به شما کمک کند از تنش‌های اجتماعی جلوگیری کنید، اما ممکن است روابط شما را محدود کند

عدم تمایل به تغییرات ناگهانی
 شما از تغییرات و نوآوری‌های بزرگ پرهیز می‌کنید و ترجیح می‌دهید در محیط‌های آشنا و ثابت باقی بمانید. این ثبات به شما احساس امنیت می‌دهد، اما ممکن است فرصت‌های رشد را محدود کند

مدیریت انرژی کم
 شما تمایل دارید انرژی خود را به طور اقتصادی مصرف کنید و از فعالیت‌های پرا انرژی یا نیازمند تلاش زیاد دوری می‌کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که از خستگی زودرس جلوگیری کنید

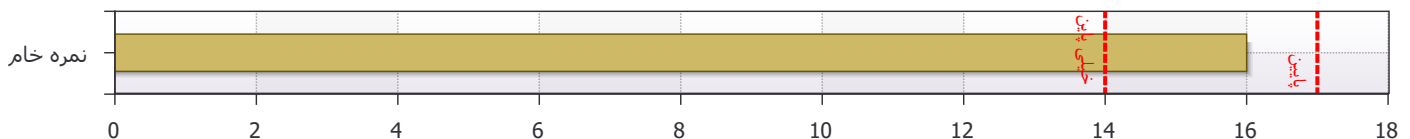
رضایت از وضعیت موجود
 شما معمولاً از وضعیت کنونی خود راضی هستید و انگیزه زیادی برای بهبود یا تغییر آن ندارید. این رضایت به شما کمک می‌کند که با آرامش و بدون اضطراب زندگی کنید

تمایل به تصمیم‌گیری‌های ساده
 شما به ندرت درگیر تصمیم‌گیری‌های پیچیده می‌شوید و ترجیح می‌دهید گزینه‌های ساده و بدون ریسک را انتخاب کنید. این رویکرد به شما کمک می‌کند که از تصمیم‌گیری‌های پر استرس دور بمانید

کمبود انگیزه برای فعالیت‌های جدید
 شما تمایل زیادی به شروع فعالیت‌های جدید یا پیگیری اهداف نو ندارید و ترجیح می‌دهید به فعالیت‌های قبلی و آشنا بپردازید. این ویژگی می‌تواند از استرس ناشی از ناآشنایی جلوگیری کند

تمرکز بر راحتی شخصی
 شما به طور معمول به دنبال راحتی و آسایش شخصی هستید و از تلاش‌های اضافی که ممکن است به شما استرس وارد کند، اجتناب می‌کنید. این تمرکز به شما اجازه می‌دهد که در شرایط آرام و بدون تنش بمانید

عدم تمایل به پیشرفت شغلی
 شما انگیزه زیادی برای پیشرفت سریع در حرفه خود ندارید و بیشتر به حفظ موقعیت فعلی خود تمایل دارید. این ویژگی ممکن است از فشارهای ناشی از رقابت شغلی جلوگیری کند، اما رشد و توسعه شغلی شما را محدود کند



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O	خیلی پایین	۲۰	۹۶	گشودگی به تجربه

افرادی که تمایل به تجربه جدید ندارند، معمولاً تمایل دارند که در یک محیط ثابت و پیش‌بینی‌شده باقی بمانند و از وضعیت فعلی استقبال کنند به جای اینکه با موقعیت‌ها و شرایط جدید روبرو شوند. آنها اغلب به استحکام و ثبات بیشتر ارزش می‌دهند و از تغییرات و نوآوری‌هایی که ممکن است خود را در معرض مخاطره قرار دهند، اجتناب می‌کنند. این افراد به دنبال اطمینان و امنیت هستند و اغلب تصمیم‌گیری‌هایشان را بر اساس اطلاعات موجود و قابل اطمینان انجام می‌دهند. همچنین، از نظر عاطفی، این افراد ممکن است از تغییرات ناخوشایند و تنش‌زایی که با ورود به موقعیت‌های نوآوری و تجربه جدید همراه است، اجتناب کنند. از این رو، آنها به جای انعطاف‌پذیری و تغییر، به پایداری و ثبات تمایل دارند که ممکن است باعث محدود شدن در توسعه شخصی و شکوفایی در زندگی شود.

مقاومت در برابر تغییر

شما به راحتی با تغییرات مواجه نمی‌شوید و تمایلی به آزمون چیزهای جدید ندارید. توضیح: افرادی که تمایل به تجربه جدید ندارند، ممکن است از تغییرات و وضعیت‌های نو پرهیز کنند و از ثبات وضعیت فعلی استقبال کنند استرس از ناشناخته

شما احساس استرس می‌کنید در موقعیت‌هایی که اطلاعات کافی در دسترس نیست. توضیح: این افراد تمایل دارند که در موقعیت‌هایی که مطمئن نیستند، از آنها فرار کنند و اطمینان و ثبات را جستجو کنند احساس امنیت در ثبات

برای شما اهمیت زیادی دارد که در یک محیط پایدار و پیش‌بینی‌شده باشید. توضیح: افرادی که تمایل به تجربه جدید ندارند، اغلب از محیط‌هایی که قابل پیش‌بینی هستند، حس امنیت بیشتری به دست می‌آورند حفظ کمالیت

شما ممکن است به دنبال حفظ و بهبود وضعیت فعلی باشید تا خود را ارزیابی و بهبود دهید تمرکز بر روی اطلاعات موجود

شما اغلب تمایل دارید که با اطلاعات قبلی و موجود کار کنید به جای یادگیری اطلاعات جدید. انزوآوری

شما ممکن است تمایل داشته باشید که به جای مواجهه با جوامع جدید، به تنهایی و در محیط‌های آشنا باقی بمانید. ارزش‌قائلی به استحکام

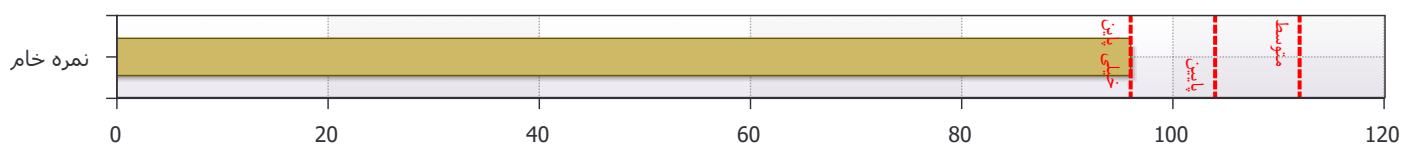
شما به ارزش‌هایی که استحکام و ثبات را ایجاد می‌کنند، اهمیت می‌دهید احتمال‌پذیری کمتر

افرادی که تمایل به تجربه جدید ندارند، ممکن است از تجربه‌های جدید و ناشناخته بپرهیزند و از پیش‌بینی‌های قابلیت‌پذیری کمتری استفاده کنند

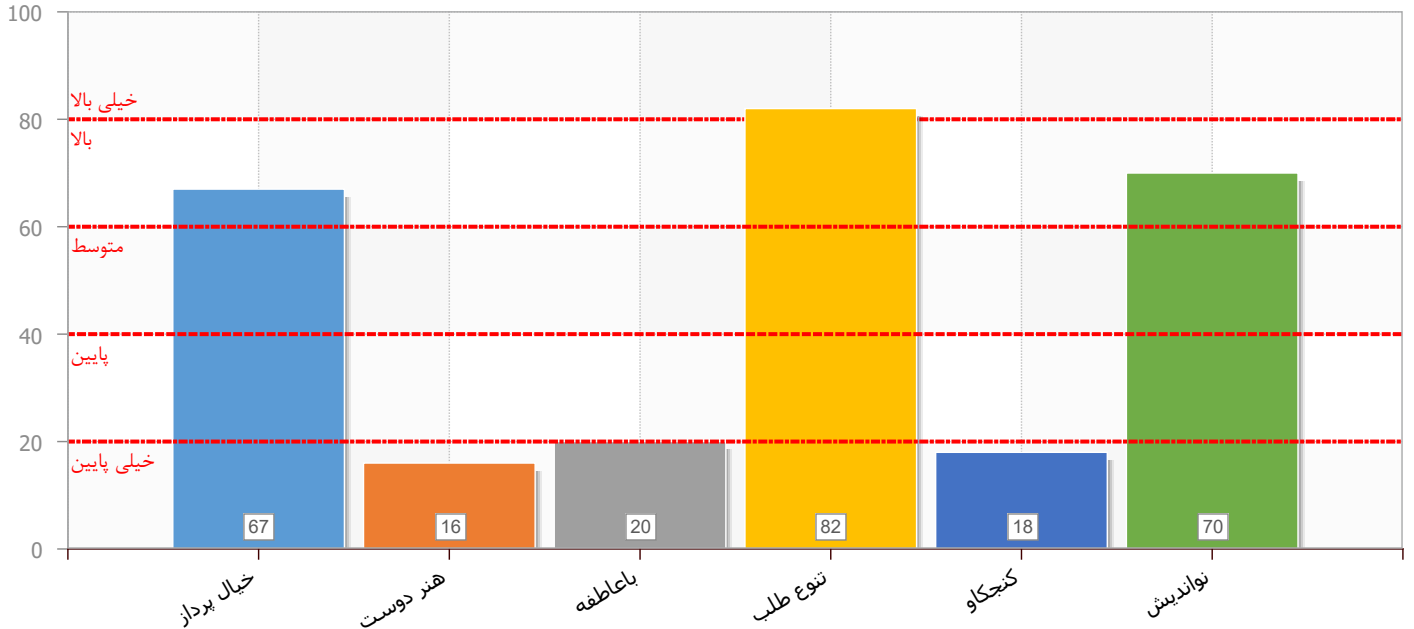
محدودیت‌پذیری در تفکر

شما احتمالاً در برابر تغییر در الگوهای تفکری و رفتاری محدودیت دارید

اقتصاد ذهنی



در ادامه عملکرد فرد در شش مولفه اصلی گشودگی به تجربه آورده شده است



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O1	بالا	۶۷	۱۸	خیال پرداز
O2	خیلی پایین	۱۶	۱۴	هنر دوست
O3	خیلی پایین	۲۰	۱۴	باعاطفه
O4	خیلی بالا	۸۲	۱۸	تنوع طلب
O5	خیلی پایین	۱۸	۱۴	کنجکاو
O6	بالا	۷۰	۱۸	نواندیش

نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O1	بالا	۶۷	۱۸	خیال پرداز

افرادی که دارای ویژگی خیال پرداززی بالا هستند، اغلب دنیایی سرشار از ایده‌های خلاقانه، تصورات رنگارنگ و رویاهای بزرگ دارند. شما به عنوان فردی با خیال پرداززی بالا، تمایل دارید به فراتر از محدودیت‌های معمول فکر کنید و به کاوش در امکانات بی‌پایان ذهنی بپردازید. این نگرش به شما اجازه می‌دهد تا به نوآوری و ابداع دست یابید و در حوزه‌های مختلف از جمله هنر، نوشتن، طراحی و حتی کارآفرینی موفق باشید. با این حال، ممکن است گاهی به واقعیت‌های عملی کمتر توجه کنید و نیاز به تعادل بیشتری بین تخیل و واقعیت داشته باشید. ده ویژگی بارز شما به شرح زیر است

قدرت تخیل بی‌پایان
 شما می‌توانید جهان‌های جدید و داستان‌های خیالی را در ذهن خود خلق کنید و از این قدرت برای الهام‌بخشی و خلاقیت استفاده کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند که در حوزه‌های خلاقانه مانند نویسندگی، هنر یا طراحی به طور برجسته‌ای موفق باشید

خلاقیت و نوآوری
 شما به راحتی می‌توانید ایده‌های نوآورانه و غیرمنتظره را بپرورانید و از آن‌ها برای حل مسائل یا ایجاد چیزهای جدید بهره بگیرید. این خلاقیت باعث می‌شود که شما در محیط‌های پویا و تغییرپذیر به خوبی عمل کنید

تمایل به رویا پرداززی
 شما اغلب به کاوش در دنیای رویاها و تصورات خود می‌پردازید و از این فرایند لذت می‌برید. این تمایل به شما اجازه می‌دهد که همواره در حال فکر کردن به امکانات جدید و غیرمنتظره باشید

نگاه فراتر از محدودیت‌ها
 شما می‌توانید فراتر از محدودیت‌های فعلی فکر کنید و راه‌حل‌های نوینی برای مشکلات ارائه دهید. این نگرش به شما کمک می‌کند که همیشه به دنبال بهبود و پیشرفت باشید و موانع را به عنوان فرصت ببینید

الهام‌بخشی به دیگران
 شما می‌توانید با ایده‌ها و تخیلات خود، دیگران را الهام‌بخشیده و آن‌ها را به سمت خلاقیت و نوآوری سوق دهید. این توانایی به شما کمک می‌کند که در نقش‌های رهبری یا آموزشی به خوبی عمل کنید

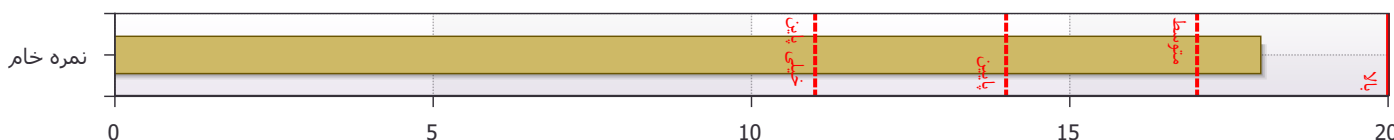
علاقه به کاوش در جهان‌های جدید
 شما به شدت به کاوش و کشف جهان‌های جدید، چه در ذهن خود و چه در دنیای واقعی، علاقه‌مند هستید. این کنجکاوی شما را به سوی تجربیات جدید و ماجراجویی‌های هیجان‌انگیز هدایت می‌کند

توانایی دیدن تصویر بزرگ‌تر
 شما می‌توانید به راحتی چشم‌اندازهای وسیع‌تر و بلندمدت را ببینید و از این دیدگاه برای برنامه‌ریزی و هدایت اقدامات خود استفاده کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که اهداف بلندپروازانه تعیین کنید و برای دستیابی به آن‌ها تلاش کنید

پذیرش ایده‌های غیرمعمول
 شما به راحتی ایده‌های غیرمعمول و خارج از چارچوب را می‌پذیرید و از آن‌ها برای الهام گرفتن و ایجاد چیزهای جدید استفاده می‌کنید. این پذیرش به شما اجازه می‌دهد که در محیط‌های نوآورانه و غیرسنتی به خوبی عمل کنید

فرار از واقعیت‌های روزمره
 شما گاهی از دنیای واقعی به دنیای تخیلات خود پناه می‌برید و از این فرایند برای کاهش استرس و کسب انرژی استفاده می‌کنید. این فرار به شما کمک می‌کند که ذهن خود را تازه و باز نگه دارید

استفاده از تخیل برای رشد شخصی
 شما از قدرت تخیل خود برای تجسم آینده و برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف بزرگ استفاده می‌کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند که همواره در مسیر رشد و توسعه شخصی حرکت کنید و به چشم‌اندازهای بلندمدت دست یابید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O2	خیلی پایین	۱۶	۱۴	هنر دوست

افرادی که به هنر علاقه‌ای ندارند، بیشتر به جنبه‌های عملی و منطقی زندگی توجه دارند و ممکن است از فعالیت‌های هنری کمتر لذت ببرند. شما به عنوان فردی بی‌علاقه به هنر، معمولاً به دنبال فعالیت‌هایی هستید که مستقیماً با واقعیت‌های ملموس و کارکردهای روزمره سروکار دارند و شاید کمتر به جستجوی زیبایی و خلاقیت در حوزه‌های هنری بپردازید. این رویکرد باعث می‌شود که تمرکز بیشتری روی کارهای علمی، فنی یا مدیریتی داشته باشید و از کارهایی که نیاز به تجزیه و تحلیل دقیق دارند، لذت ببرید. ده ویژگی بارز شما به شرح زیر است:

تمرکز بر واقعیت‌های ملموس
 شما به موضوعاتی که جنبه‌های واقعی و عملی دارند، علاقه‌مندید و از فعالیت‌هایی که نتایج مستقیم و قابل اندازه‌گیری دارند، لذت می‌برید. این تمرکز به شما کمک می‌کند که در کارهای فنی و علمی به خوبی عمل کنید

نگرش منطقی و عملی
 شما معمولاً با مسائل به طور منطقی و عملی برخورد می‌کنید و ترجیح می‌دهید از دیدگاه‌های خلاقانه و هنری دوری کنید. این نگرش به شما کمک می‌کند که در محیط‌های کاری و مدیریتی به طور مؤثر عمل کنید

پرهیز از فعالیت‌های هنری
 شما تمایل دارید از فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، موسیقی، تئاتر یا ادبیات دوری کنید و به جای آن به فعالیت‌های دیگر مانند ورزش، تکنولوژی یا علوم بپردازید. این تمایل به شما اجازه می‌دهد که وقت و انرژی خود را بر روی علاقه‌های دیگر متمرکز کنید

اولویت دادن به کاربردی بودن
 شما به دنبال کارهایی هستید که کاربردی و مفید باشند و ترجیح می‌دهید وقت خود را صرف فعالیت‌هایی کنید که به بهبود زندگی روزمره کمک می‌کنند. این اولویت به شما کمک می‌کند که در نقش‌های فنی و عملی به خوبی عمل کنید

کمتر توجه به زیبایی‌شناسی
 شما معمولاً به جنبه‌های زیبایی‌شناسی و هنری توجه کمتری دارید و بیشتر بر روی عملکرد و کارکرد چیزها تمرکز می‌کنید. این رویکرد به شما اجازه می‌دهد که در زمینه‌های علمی و فنی تمرکز بیشتری داشته باشید

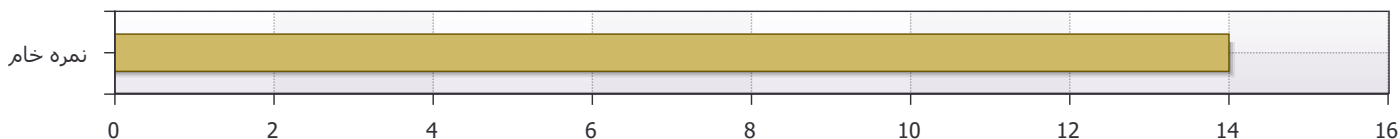
ترجیح تحلیل و داده‌ها به خلاقیت
 شما معمولاً به تجزیه و تحلیل داده‌ها و اطلاعات بیشتر علاقه‌مندید و کمتر به دنبال خلاقیت و نوآوری در زمینه‌های هنری هستید. این ترجیح به شما کمک می‌کند که در محیط‌های علمی و فنی به خوبی عمل کنید

پرهیز از فعالیت‌های خلاقانه
 شما معمولاً تمایل دارید از فعالیت‌های خلاقانه که نیاز به تخیل و ابتکار دارند، دوری کنید و به جای آن به دنبال فعالیت‌های ساختارمند و منطقی باشید. این پرهیز به شما کمک می‌کند که در نقش‌های مدیریتی و سازمانی به خوبی عمل کنید

تمرکز بر کارهای ساختاریافته
 شما به کارهایی که ساختار و قواعد مشخصی دارند، علاقه‌مندید و از فعالیت‌های هنری که نیاز به تغییرات مداوم و نوآوری دارند، دوری می‌کنید. این تمرکز به شما کمک می‌کند که در محیط‌های سازمانی و برنامه‌ریزی به خوبی عمل کنید

عدم تمایل به سرگرمی‌های هنری
 شما معمولاً ترجیح می‌دهید که وقت خود را صرف سرگرمی‌های غیرهنری مانند بازی‌های ویدئویی، ورزش یا تکنولوژی کنید. این تمایل به شما اجازه می‌دهد که در زمینه‌های مورد علاقه‌تان به عمق بیشتری بروید

گاه کارکردی به اشیا □ و پدیده‌ها
 شما به اشیا □ و پدیده‌ها از دیدگاه کارکردی نگاه می‌کنید و کمتر به جنبه‌های زیبایی‌شناسی آن‌ها توجه می‌کنید. این رویکرد به شما کمک می‌کند که در نقش‌های فنی و عملی به خوبی عمل کنید و بر کارایی تمرکز داشته باشید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O3	خیلی پایین	۲۰	۱۴	باعاطفه

افرادی که احساسات فعال پایینی دارند، ممکن است کمتر به احساسات و ارتباطات عاطفی علاقه‌مند باشند و به طور کلی کمتر درگیر و پاسخگو به احساسات خود و دیگران باشند. آن‌ها ممکن است به نظر برسند که عواطفشان کاهش یافته یا کنترل آن‌ها دشوار است. ده ویژگی بارز افراد با عاطفه پایین به شرح زیر است

کمتر ابراز عاطفی

آن‌ها ممکن است احساسات خود را کمتر ابراز کنند و به دیگران نشان ندهند که چقدر درونی شان متفاوت است

انگیزه کمتر به ارتباطات اجتماعی

آن‌ها ممکن است کمتر به ارتباطات اجتماعی و شبکه‌سازی علاقه‌مند باشند و از برقراری ارتباطات عمیق فرار کنند

تمرکز بر روی واقعیت‌های ملموس

آن‌ها به عنوان یک راه حل، ممکن است به این اعتقاد داشته باشند که تمرکز آن‌ها بر واقعیت‌های ملموس تر باشد

ترجیح به منطق برای تصمیم‌گیری

آن‌ها به مسائل منطقی و اقتصادی ترجیح می‌دهند تا احساسات شخصی را برای تصمیم‌گیری در نظر بگیرند

عدم تمایل به درمان مشکلات عاطفی

آن‌ها ممکن است تمایل کمتری به درمان و حل مشکلات عاطفی خود داشته باشند و اغلب این موضوع را نادیده می‌گیرند

عدم علاقه به اندازه‌گیری عاطفی

آن‌ها ممکن است به اندازه‌گیری و تحلیل احساسات خود کمتر توجه کنند و اغلب این امر را نادیده بگیرند

پرهیز از ابراز دلسوزی عمیق

آن‌ها ممکن است از ابراز دلسوزی و حساسیت عمیق در مقابل دیگران خودداری کنند

ترجیح به خودکنترلی

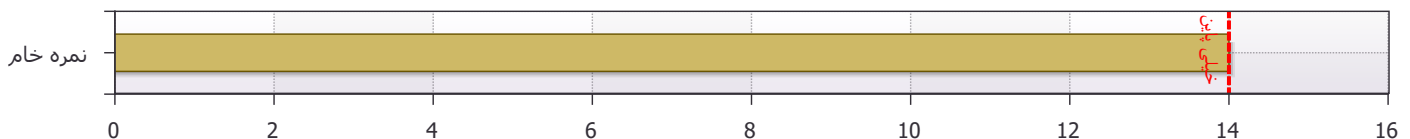
آن‌ها ممکن است به خودکنترلی بیشتری نسبت به احساسات خود داشته باشند و از تنظیم و مدیریت احساساتشان کمک بگیرند

پرهیز از محیط‌های پراحساس

آن‌ها ممکن است از محیط‌ها و افراد پراحساس و پراهمیت خودداری کنند و به جای آن به محیط‌های منطقی‌تر ترجیح بدهند

عدم تمایل به انتقال احساسات

آن‌ها ممکن است از انتقال و ابراز احساسات خود به دیگران خودداری کنند و اغلب این امر را نادیده بگیرند



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O4	خیلی بالا	۸۲	۱۸	تنوع طلب

افرادی که تنوع‌طلبی بالایی دارند، به دنبال تجربه‌ها و هیجان‌های جدید و مختلف هستند و اغلب به شدت از روال‌ها و شیوه‌های روزمره خارج می‌شوند. آن‌ها از تنوع در زندگی استقبال می‌کنند و به دنبال تجربه کردن هرچه بیشتر از موقعیت‌ها و تجربیات جدید هستند. ده ویژگی بارز افراد با تنوع‌طلبی بالایی به شرح زیر است

استقبال از تغییرات
 شما به راحتی تغییرات را پذیرفته و از آن‌ها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و یادگیری استفاده می‌کنید

تجربه‌پذیری بالا
 شما از تجربه کردن تازگی‌ها و هیجان‌های جدید به شدت لذت می‌برید و به دنبال تجربه کردن موقعیت‌های متفاوت هستید

کنجکاوی بالا
 شما به طور طبیعی به کاوش و کشف دنیای جدید علاقه دارید و از کنجکاوی بالایی برخوردارید

آمادگی برای خروج از ناحیه راحتی
 شما آماده به خروج از ناحیه راحتی و محیط‌های آشنا هستید و به دنبال مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های جدید هستید

علاقه به هنر و خلاقیت
 شما به هنر، خلاقیت و تجربه‌های جدید در هر زمینه‌ای علاقه زیادی دارید و از آن به عنوان راهی برای بیان خود استفاده می‌کنید

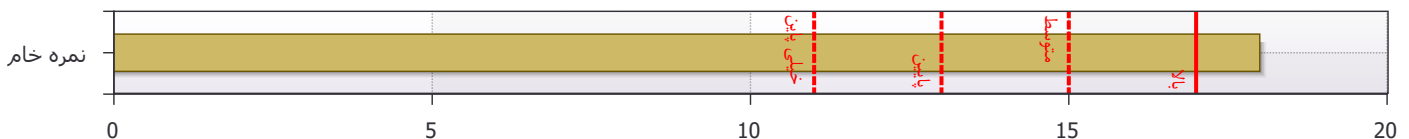
انعطاف‌پذیری در برخورد با مسائل
 شما در برخورد با مسائل و مشکلات مختلف، انعطاف‌پذیری بالایی دارید و به سرعت به شرایط جدید سازگار می‌شوید

تمایل به سفر و کاوش
 شما به سفر و کاوش در فضاهای جدید و فرهنگ‌های مختلف علاقه دارید و از آن به عنوان راهی برای گسترش دیدگاه خود استفاده می‌کنید

توجه به تغییرات در محیط کار
 شما به تغییرات در محیط کار خود توجه زیادی دارید و از فرصت‌هایی که به همراه تغییرات می‌آیند، بهره می‌برید

همکاری در گروه‌های متنوع
 شما به تعامل با افراد و گروه‌های متنوع علاقه دارید و از تجربه‌ی کار با افرادی با تجربه‌ها و دیدگاه‌های مختلف لذت می‌برید

تعامل فعال با فرهنگ‌ها و زبان‌های مختلف
 شما به فرهنگ‌ها و زبان‌های مختلف علاقه دارید و از آن‌ها برای گسترش دانش و تجربه‌ی خود استفاده می‌کنید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O5	خیلی پایین	۱۸	۱۴	کنجکاو

افراد غیر کنجکاو اغلب به روال‌ها و شیوه‌های ثابت زندگی علاقه دارند و از تغییرات و تنوع کمتر بهره می‌برند. این افراد معمولاً در محیط‌های آشنا و راحت بهتر احساس می‌کنند و از تغییرات زیاد و ناخواسته خودداری می‌کنند. آنها تمایل کمتری به کاوش و کشف دارند و از تجربه کردن موقعیت‌های جدید و ناشناخته کاسته می‌کنند. همچنین، این افراد معمولاً در برخورد با مشکلات و چالش‌ها، انعطاف‌پذیری کمتری دارند و اغلب تمایل دارند که در محدوده راحتی و آشنای خود باقی بمانند. به طور کلی، ویژگی‌های بارز افراد غیر کنجکاو به شرح زیر است:

استقرار در روال‌ها

افراد غیر کنجکاو از روال‌ها و شیوه‌های ثابت زندگی استقبال می‌کنند و تمایل کمتری به تغییر دارند

ترجیح به محیط‌های آشنا

آنها در محیط‌هایی که با آنها آشنا هستند، احساس راحتی بیشتری می‌کنند و از محیط‌های ناشناخته کاسته می‌کنند

کاستی از تجربه‌پذیری بالا

این افراد به طور کلی از تجربه کردن موقعیت‌ها و تجربیات جدید کاسته می‌کنند و ترجیح می‌دهند در محدوده آشنا و مطمئن خود بمانند

انعطاف‌پذیری کمتر

در برخورد با مسائل و چالش‌ها، افراد غیر کنجکاو انعطاف‌پذیری کمتری دارند و ممکن است سرعت کمتری در سازگاری با شرایط جدید داشته باشند

تمایل کمتر به همکاری با گروه‌های متنوع

آنها ممکن است به تعامل با افراد و دیدگاه‌های مختلف کمتر علاقه داشته باشند و به ترجیح از همکاری با افرادی که با آنها مشابه هستند، استفاده کنند

ترجیح به استحکام و ثبات

این افراد به ترجیح در محیط‌هایی که استحکام و ثبات زیادی دارند، زندگی می‌کنند و از نوسانات و تغییرات زیاد خودداری می‌کنند

تمایل کمتر به سفر و کاوش

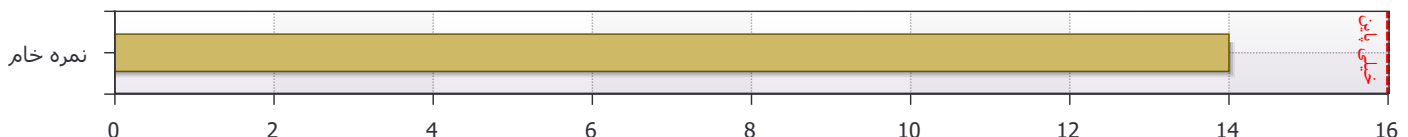
آنها به طور کلی کمتر به سفر و کاوش در فضاهای جدید و با فرهنگ‌های مختلف علاقه دارند و از این تجربه برای گسترش دیدگاه و دانش خود استفاده نمی‌کنند. عدم تمایل به تغییرات در محیط کار: افراد غیر کنجکاو به طور کلی به تغییرات در محیط کار کمتر توجه می‌کنند و از شرایط ثابت و پیش‌قرار بیشتری استفاده می‌کنند.

کاستی از علاقه به هنر و خلاقیت

این افراد ممکن است کمتر به هنر، خلاقیت و تجربه‌های جدید علاقه داشته باشند و از آن به عنوان راهی برای بیان خود کمتر استفاده کنند

تمایل به پایبندی به روال‌ها

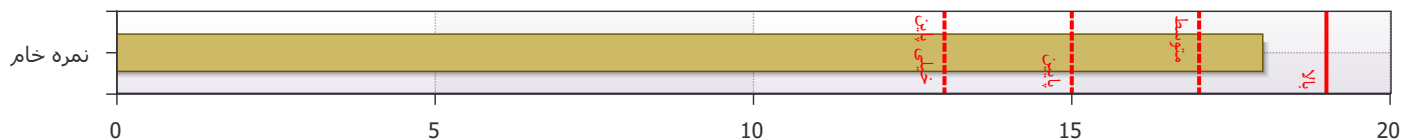
آنها به طور کلی به روال‌ها و نحوه‌های ثابت انجام کار علاقه دارند و ترجیح می‌دهند که در محیطی که با آنها آشنا هستند، بمانند



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O6	بالا	۷۰	۱۸	نواندیش

به عنوان فردی با نواندیشی بالا، شما به طور طبیعی به دنبال کشف و بهبود روش‌ها و ایده‌های جدید هستید و از تغییرات و نوآوری‌ها به عنوان فرصت‌هایی برای پیشرفت و توسعه استفاده می‌کنید. شما اغلب از امتحان کردن راه‌حل‌ها و رویکردهای جدید لذت می‌برید و به سرعت می‌توانید خود را با شرایط و چالش‌های جدید سازگار کنید. این افراد به طور کلی به دنبال یادگیری و رشد مداوم هستند و از تعامل با ایده‌های نوآورانه و خلاقانه لذت می‌برند. شما معمولاً به فرهنگ‌ها و تجربیات جدید علاقه‌مند هستید و به طور فعال به دنبال فرصت‌هایی برای گسترش دیدگاه و دانش خود می‌گردید. در محیط کار، افراد با نواندیشی بالا تمایل دارند تا راه‌های جدید و بهتر برای انجام کارها را جستجو کنند و از تغییرات برای بهبود عملکرد و دستیابی به اهداف استفاده کنند. ویژگی‌های بارز افراد با نواندیشی بالا عبارتند از:

- علاقه به نوآوری
- شما به طور مداوم به دنبال راه‌ها و ایده‌های جدید هستید و از امتحان کردن روش‌های نوآورانه لذت می‌برید.
- انعطاف‌پذیری بالا
- شما به سرعت می‌توانید خود را با شرایط جدید و متغیر سازگار کنید و از این تطبیق‌پذیری برای مواجهه با چالش‌ها استفاده می‌کنید
- استقبال از تغییرات
- شما تغییرات را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و یادگیری می‌بینید و از آن‌ها با آغوش باز استقبال می‌کنید.
- علاقه به یادگیری مستمر
- شما همیشه به دنبال یادگیری و بهبود مهارت‌ها و دانش خود هستید و از تعامل با مفاهیم و ایده‌های جدید لذت می‌برید
- تمایل به کشف فرهنگ‌های جدید
- شما به سفر و کاوش در فرهنگ‌ها و محیط‌های جدید علاقه‌مند هستید و از این تجربیات برای گسترش دیدگاه و دانش خود استفاده می‌کنید
- توجه به فرصت‌های بهبود
- شما به طور فعال به دنبال فرصت‌هایی هستید که به شما کمک کنند تا عملکرد و کارایی خود را بهبود ببخشید
- تمایل به تغییر روال‌های ثابت
- شما از تغییر دادن روال‌ها و روندهای ثابت و امتحان کردن راه‌های جدید برای بهبود وضعیت‌های موجود لذت می‌برید
- استفاده از خلاقیت در حل مسائل
- شما از خلاقیت خود برای یافتن راه‌حل‌های نوآورانه برای مشکلات و چالش‌ها استفاده می‌کنید
- علاقه به تعامل با ایده‌های نو
- شما به طور فعال به دنبال تعامل با ایده‌ها و مفاهیم نوآورانه هستید و از تبادل نظر با دیگران در این زمینه لذت می‌برید
- تمایل به پیشرفت و توسعه شخصی
- شما همیشه به دنبال فرصت‌هایی هستید که به شما کمک کنند تا در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود پیشرفت کنید

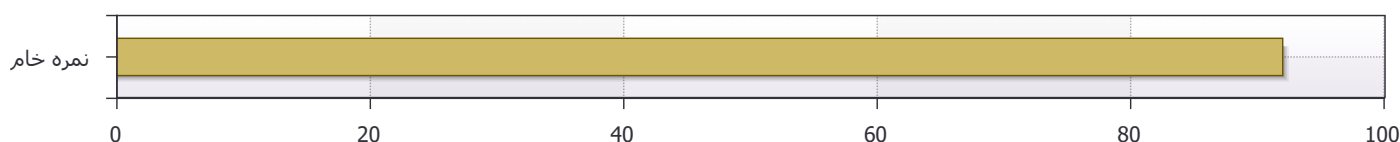


ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
سازش پذیری	۹۲	۱۷	خیلی پایین	A

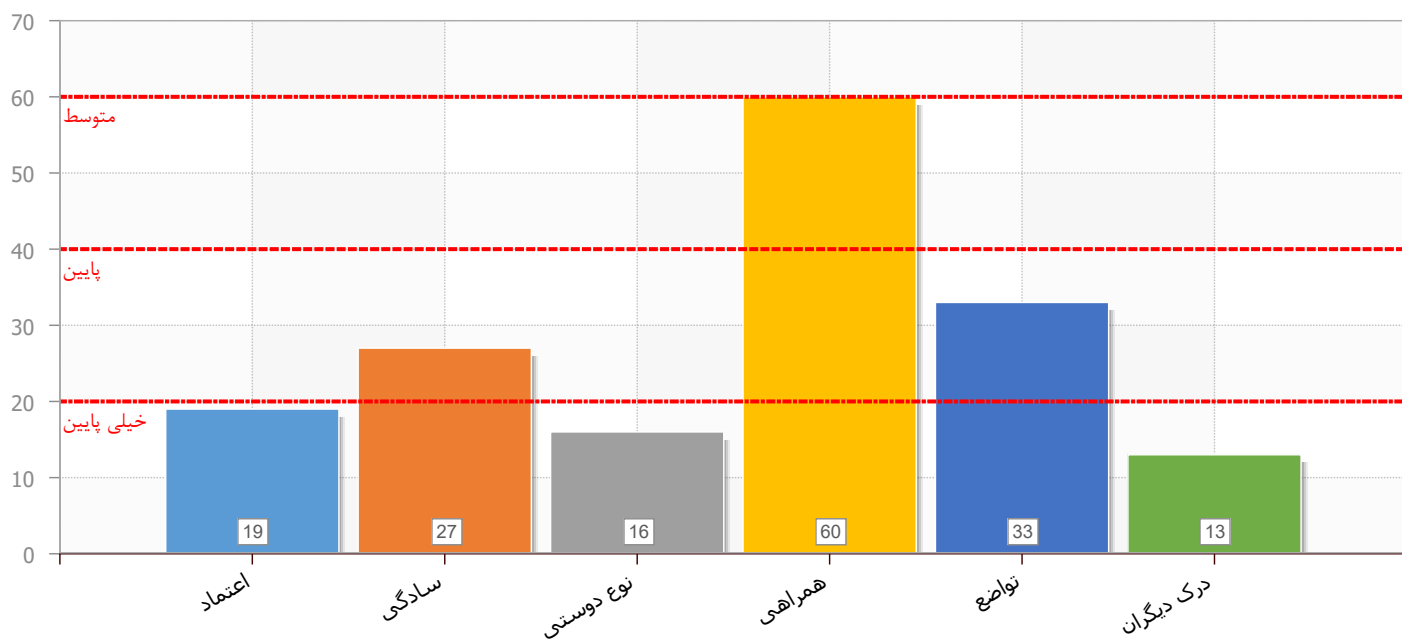
افرادی که دارای درجه پایینی از سازش پذیری هستند، معمولاً تمایل دارند که بیشتر به خواسته‌ها و نیازهای خود توجه کنند و کمتر به نظرات و نیازهای دیگران اهمیت بدهند. این افراد اغلب مستقل، قاطع و متکی به خود هستند و از اینکه برای رسیدن به اهداف و منافع شخصی خود تصمیم‌گیری کنند، دریغ نمی‌کنند. آنها ممکن است در برابر تغییرات و درخواست‌های دیگران مقاومت کنند و بیشتر به حفظ مواضع خود پایبند باشند. به دلیل این ویژگی‌ها، آنها ممکن است در ایجاد روابط نزدیک و همدلانه چالش داشته باشند، اما این استقلال و قاطعیت می‌تواند در موقعیت‌هایی که نیاز به تصمیم‌گیری سریع و بدون تأثیر از دیگران است، مفید باشد. شما به عنوان فردی با درجه پایین سازش‌پذیری، معمولاً روی نظرات و اهداف خود متمرکز هستید و تلاش می‌کنید به بهترین شکل از خود و منافع خود محافظت کنید.

استقلال فکری شما تمایل دارید که به طور مستقل فکر کنید و تصمیم‌گیری کنید، بدون اینکه به نظرات دیگران وابسته باشید قاطعیت شما توانایی بالایی در حفظ و دفاع از نظرات و تصمیمات خود دارید و به راحتی تحت تأثیر دیگران قرار نمی‌گیرید مقاومت در برابر فشار اجتماعی شما اغلب تمایلی ندارید که تحت فشارهای اجتماعی قرار بگیرید یا برای خوشایند دیگران تغییر کنید تمرکز بر منافع شخصی شما بیشتر به دنبال تحقق اهداف و نیازهای شخصی خود هستید و ممکن است نیازهای دیگران را در اولویت پایین‌تری قرار دهید کم‌توجهی به احساسات دیگران شما ممکن است به احساسات و نیازهای دیگران کمتر توجه کنید و بیشتر به خواسته‌ها و نیازهای خود اهمیت بدهید.

انتقادپذیری پایین شما ممکن است تمایل کمتری به پذیرش انتقادهای و پیشنهادهای دیگران داشته باشید و بیشتر به دیدگاه‌های خود پایبند باشید کنترل‌گری شما ممکن است تمایل داشته باشید که شرایط و افراد را بیشتر کنترل کنید تا اینکه به آنها اجازه دهید بر شما تأثیر بگذارند خوداتکایی شما به توانایی‌های خود اعتماد بالایی دارید و ترجیح می‌دهید که بدون تکیه بر دیگران به موفقیت برسید پایبندی به اصول شخصی شما معمولاً به اصول و ارزش‌های شخصی خود بسیار پایبند هستید و از تغییر آنها به راحتی خودداری می‌کنید توجه کمتر به همکاری گروهی شما ممکن است تمایل کمتری به همکاری نزدیک با دیگران داشته باشید و ترجیح دهید که به تنهایی عمل کنید



در ادامه عملکرد فرد در شش مولفه اصلی سازش پذیری آورده شده است

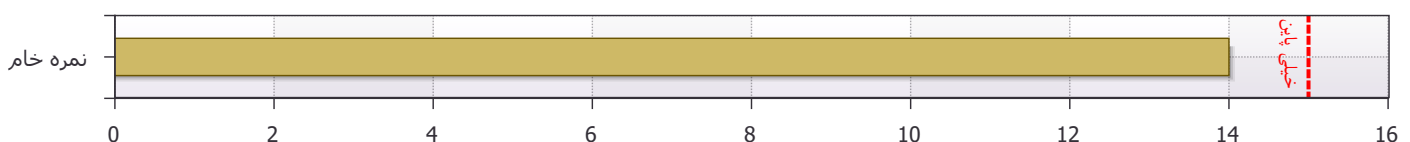


نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
A1	خیلی پایین	۱۹	۱۴	اعتماد
A2	پایین	۲۷	۱۸	سادگی
A3	خیلی پایین	۱۶	۱۴	نوع دوستی
A4	متوسط	۶۰	۱۸	همراهی
A5	پایین	۳۳	۱۶	تواضع
A6	خیلی پایین	۱۳	۱۲	درک دیگران

نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
A1	خیلی پایین	۱۹	۱۴	اعتماد

افراد با نمرات خوشبینی پایین اغلب تمایل دارند که جنبه‌های منفی یا چالش‌برانگیز یک وضعیت را برجسته کنند و به سختی می‌توانند به جنبه‌های مثبت یا فرصت‌های موجود در آن نگاه کنند. این افراد معمولاً در مواجهه با تغییرات و نوآوری‌ها، نگرانی و تردید نشان می‌دهند و ممکن است به دلیل ترس از نتایج نامطلوب، از پذیرش ریسک‌ها و تغییرات اجتناب کنند. آنها تمایل دارند که از رویدادها و تصمیمات به بدترین شکل ممکن تفسیر کنند و به ندرت انتظار دارند که اوضاع به نفع آنها پیش برود. در محیط کار و زندگی، افراد بدبین ممکن است به سختی به نوآوری و تغییرات جدید پاسخ دهند و اغلب به دنبال حفظ وضعیت موجود و اجتناب از عدم قطعیت‌ها هستند. برخی از ویژگی‌های شما می‌تواند موارد زیر باشد:

تمرکز بر جنبه‌های منفی
شما معمولاً جنبه‌های منفی یا چالش‌برانگیز یک وضعیت را بیشتر از جنبه‌های مثبت آن می‌بینید. این دیدگاه باعث می‌شود که شما به سختی بتوانید فرصت‌های موجود در موقعیت‌ها را شناسایی کنید و بیشتر بر مشکلات تمرکز کنید.
نگرانی در مواجهه با تغییر
شما در مواجهه با تغییرات و نوآوری‌ها معمولاً نگرانی و تردید نشان می‌دهید و ممکن است از پذیرش ریسک‌ها اجتناب کنید.
تمایل به حفظ وضعیت موجود
شما به طور طبیعی تمایل دارید که وضعیت‌های موجود را حفظ کنید و از تغییرات بزرگ اجتناب کنید.
ترس از شکست
شما معمولاً از احتمال شکست یا نتایج نامطلوب نگران هستید و ممکن است به همین دلیل از تصمیم‌گیری‌ها و اقدامات جسورانه اجتناب کنید.
انتظار نتایج نامطلوب
شما به ندرت انتظار دارید که اوضاع به نفع شما پیش برود و اغلب نتایج را به بدترین شکل ممکن تفسیر می‌کنید.
کاهش انگیزه و اشتیاق
شما ممکن است به دلیل تمرکز بر جنبه‌های منفی و نگرانی از آینده، انگیزه و اشتیاق کمتری برای پیشرفت و توسعه شخصی داشته باشید.
نگاه منفی به آینده
شما معمولاً به آینده با دیدی منفی نگاه می‌کنید و ممکن است کمتر به توانایی‌های خود برای موفقیت اعتماد داشته باشید.
تردید در تصمیم‌گیری
شما اغلب در تصمیم‌گیری‌ها دچار تردید می‌شوید و ممکن است به دلیل ترس از نتایج منفی، از گرفتن تصمیمات مهم خودداری کنید.
اجتناب از ریسک
شما معمولاً از ریسک کردن اجتناب می‌کنید و به دنبال امنیت و ثبات هستید.
میل به تحلیل بیش از حد
شما ممکن است تمایل داشته باشید که هر تصمیم و موقعیتی را به طور دقیق تحلیل کنید و این تحلیل بیش از حد می‌تواند شما را از اقدام به موقع بازدارد.

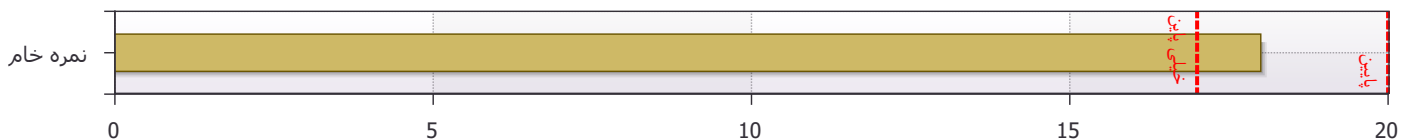


نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
A2	پایین	۲۷	۱۸	سادگی

افراد زیرک یا غیر ساده‌انگار کسانی هستند که با هوشیاری و دقت به موقعیت‌ها و شرایط پیرامون خود نگاه می‌کنند. آن‌ها معمولاً توانایی تحلیل سریع و دقیق اطلاعات را دارند و می‌توانند به سرعت از نیت‌ها و اهداف دیگران آگاه شوند. این افراد اغلب با دیدی جامع و دقیق به زندگی و چالش‌های آن برخورد می‌کنند و کمتر تحت تأثیر ظواهر و ادعاهای سطحی قرار می‌گیرند. در تصمیم‌گیری‌ها، آن‌ها با در نظر گرفتن تمام جوانب و جزئیات، سعی می‌کنند بهترین مسیر را انتخاب کنند. زیرک‌ها معمولاً در محیط کار و زندگی شخصی به عنوان افراد هوشمند و با تدبیر شناخته می‌شوند که قادرند پیچیدگی‌ها را به خوبی مدیریت کنند و در برابر فریب‌ها و ترفندها محافظت شوند.

نویزگی‌های بارز افراد زیرک عبارتند از:

- تحلیل دقیق و جامع
- شما با دقت و تحلیل عمیق به شرایط و موقعیت‌ها نگاه می‌کنید و سعی می‌کنید تمام جزئیات و جوانب را درک کنید.
- شناخت سریع نیت‌ها و اهداف دیگران
- شما توانایی دارید که به سرعت نیت‌ها و اهداف دیگران را درک کنید و از فریب‌ها و نیرنگ‌ها جلوگیری کنید
- توانایی پیش‌بینی و برنامه‌ریزی
- شما قادر هستید که پیامدهای احتمالی یک تصمیم یا رویداد را پیش‌بینی کنید و برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنید
- درک سریع تغییرات
- شما می‌توانید به سرعت تغییرات در محیط یا وضعیت‌ها را درک کرده و به آن‌ها واکنش مناسب نشان دهید
- توانایی یافتن راه‌حل‌های خلاقانه
- شما در مواجهه با مشکلات و موانع، می‌توانید راه‌حل‌های خلاقانه و نوآورانه پیدا کنید
- تردید در پذیرش اطلاعات سطحی
- شما به ندرت اطلاعات را به صورت سطحی می‌پذیرید و همیشه سعی می‌کنید حقیقت پشت آن‌ها را کشف کنید
- توانایی مدیریت پیچیدگی‌ها
- شما می‌توانید با پیچیدگی‌ها و مسائل چندبعدی به خوبی برخورد کنید و آن‌ها را به نحو مؤثر مدیریت کنید
- حفظ آرامش در شرایط چالش‌برانگیز
- شما معمولاً در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌ها، آرامش خود را حفظ می‌کنید و به طور منطقی و هوشمندانه عمل می‌کنید
- توانایی فهم دقیق مسائل
- شما قادر هستید که به عمق مسائل نفوذ کرده و آن‌ها را به درستی درک کنید
- انتخاب‌های استراتژیک و هوشمندانه
- شما در تصمیم‌گیری‌ها معمولاً انتخاب‌های استراتژیک و هوشمندانه انجام می‌دهید که بهترین نتایج را به همراه دارند



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
A3	خیلی پایین	۱۶	۱۴	نوع دوستی

به عنوان افراد خودمحمور یا غیر نوع دوست، شما معمولاً به طور اصولی به منافع و نیازهای شخصی خود اولویت می‌دهید و در تعاملاتتان اغلب به دنبال بهره‌برداری از دیگران برای تحقق اهداف شخصی خود هستید. شما به طور معمول تمایل دارید که روابطی را بر اساس ارزش‌ها و منافع شخصی خود بررسی کنید و به ندرت درگیر دیگران بدون در نظر گرفتن سودمندی‌های شخصی خودتان می‌شوید. این نگرش می‌تواند در برخی موارد به نظر خودخواه یا بی‌مبالات به نظر بیاید، اما از طرف دیگر می‌تواند به شما کمک کند که تمرکز بیشتری بر روی اهداف شخصی و حرکت به سمت آن‌ها داشته باشید. ویژگی‌های بارز افراد خودمحمور یا غیر نوع دوست عبارتند از:

تمرکز بر منافع شخصی

شما تمایل دارید که به طور اولویتی به منافع و نیازهای شخصی خود اهمیت بدهید و در تصمیم‌گیری‌ها به دنبال بهره‌برداری از دیگران برای رسیدن به اهدافتان هستید. عدم تمایل به تعاملات بی‌مورد

شما به طور معمول از تعاملاتی که به نفع شما نیستند یا به هدف‌های شخصیتان کمک نمی‌کنند، پرهیز می‌کنید

استفاده از دیگران برای تحقق اهداف

شما معمولاً در تعامل با دیگران به دنبال بهره‌برداری از منابع، اطلاعات یا شبکه‌های آن‌ها برای رسیدن به اهداف شخصی خود هستید

تمایل به رقابت

شما به تنافس برای رسیدن به نتایج بهتر و برتری بیشتر تمایل دارید و از این فرصت‌ها برای نمایش توانمندی‌های خود استفاده می‌کنید

نیاز به ارزش برابری

شما معمولاً در تعاملاتتان به دنبال این هستید که از همسران و افراد دیگر به عنوان معادل خود بهره‌مند شوید و در ارتباطات برابری داشته باشید

نیاز به تأیید: شما معمولاً به دنبال تأیید و تقدیر از دیگران برای تلاش‌ها و اقدامات خود هستید و از این امر برای افزایش اعتماد به نفس خود استفاده می‌کنید

تمایل به خودپرستی

شما معمولاً به تمجید و تعریف از خود اهمیت می‌دهید و از این امر برای تقویت تصویر مثبت خود استفاده می‌کنید

عدم توجه به نیازهای دیگران

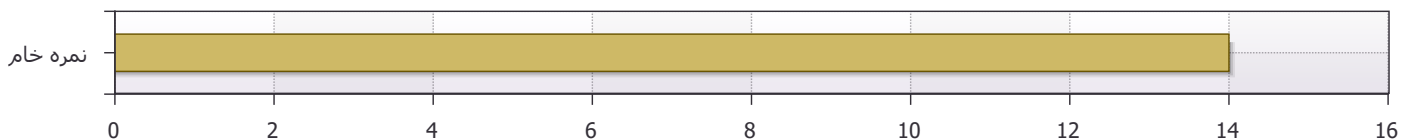
شما معمولاً به ندرت به نیازها و احساسات دیگران توجه می‌کنید و بیشتر به منافع و نیازهای شخصی خود تمرکز دارید

افزایش خودبزرگی

شما معمولاً به تلاش برای تقویت تصویر مثبت و قدرت خود تمایل دارید و از این امر برای رسیدن به هدف‌های شخصی‌تان استفاده می‌کنید

حفظ کنترل

شما معمولاً تمایل دارید که در تصمیم‌گیری‌ها و کنترل امور به خودتان اعتماد کنید و از این طریق قدرت و کنترل را حفظ کنید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
A4	متوسط	۶۰	۱۸	همراهی

شما به عنوان فردی با ویژگی متوسط مداراکننده، معمولاً ترجیح می‌دهید تا در روابط خود، تعادلی بین استقلال و همکاری داشته باشید. شما از تعامل با دیگران لذت می‌برید اما به نوعی از حفظ حریم خصوصی و حفظ خودتان نیز مراقبت می‌کنید. ویژگی‌های بارز شما شامل موارد زیر است:

تعادل بین حریم شخصی و همکاری

شما به تعادل بین حفظ حریم شخصی خود و تعامل مؤثر با دیگران توجه می‌کنید و تمایل دارید که به میزان مناسبی از خودتان به دیگران کمک کنید

محافظه‌کاری در ارتباطات

شما از انتخاب دقیق افرادی که با آنها رابطه برقرار می‌کنید، پرهیز می‌کنید و از این که ارتباطاتتان با دیگران بر پایه احترام و اعتماد باشد، مهم می‌دانید

توجه به نیازهای شخصی

شما از این که نیازهای شخصیتان را در روابط مدیریت کنید و از دیگران انتظار دارید که به نیازهای شما توجه کنند، برخوردارید

انعطاف پذیری

شما در مواقع لزوم، توانایی دارید که به شرایط جدید و نیازهای دیگران واکنش نشان دهید

توانایی در حل اختلاف

شما به توانایی حل اختلاف و مدیریت مشکلات در روابطتان اهمیت می‌دهید و سعی می‌کنید از نزاعات و درگیری‌ها جلوگیری کنید

شفافیت متعادل

شما از شفافیت و ابراز احساسات در روابطتان استفاده می‌کنید اما از به اشتراک گذاری اطلاعات حساس بی‌احتیاطانه پرهیز می‌کنید

تمایل به همکاری

شما از همکاری با دیگران برای دستیابی به اهداف مشترک خوشحالید و از این که در گروه‌ها و تیم‌ها همکاری کنید، لذت می‌برید

حفظ اعتماد

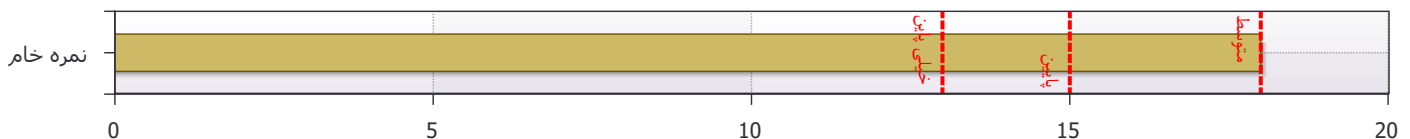
شما از این که اعتماد دیگران به شما حفظ شود، مهم می‌دانید و سعی می‌کنید از اعتماد و احترام دیگران به شما محافظت کنید

حساسیت به احساسات

شما به احساسات و نیازهای انسانی دیگران توجه می‌کنید و از آنها احترام می‌گذارید

پذیرش تنوع

شما به تنوع در روابط اهمیت می‌دهید و از افراد با زمینه‌ها و ارزشهای مختلف در زندگی خود استفاده می‌کنید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
A5	پایین	۳۳	۱۶	تواضع

شما به عنوان فردی با تواضع پایین، معمولاً از اهمیت و جایگاه خود در جامعه و روابطتان با دیگران، بسیار طغیان می‌کنید و اغلب به نمایش گذاشتن قدرت، موقعیت و تفوق خود تمایل دارید. شما ممکن است از نظرات دیگران کمتر پرهیز کنید و به دیگران اجبار می‌کنید که به شما احترام بگذارند. ویژگی‌های بارز شما شامل موارد زیر است:

خودبینی بالا

شما به خودبینی بالا و باور به تفوق و برتری خود اهمیت می‌دهید و از دیگران انتظار دارید که این وضعیت را تأیید کنند

نیاز به توجه و تأکید

شما به نیاز بسیاری به تأکید و توجه از سوی دیگران دارید و به دنبال این هستید که همیشه مرکز توجه باشید

تمایل به برجسته‌نمایی

شما ممکن است از تمایل به برجسته‌نمایی در موقعیت‌ها و ارائه خود به عنوان مرجعیتی قدرتمند استفاده کنید

نظریه پردازی

شما به راحتی از نظریه پردازی و انتقادات دیگران پرهیز می‌کنید و معمولاً تمایل دارید که درستی و قابلیت‌های خود را تأیید کنید

عدم پذیرش خطا

شما ممکن است دشواری داشته باشید که خطاها و اشتباهات خود را به آسانی قبول کنید و از تلاش می‌کنید که همیشه درست بودن خود را نشان دهید

نیاز به کنترل

شما به نیاز بسیاری به کنترل و مدیریت موقف‌ها و روابطتان دارید و از این که دیگران به شما دستور دهند، پرهیز می‌کنید

تعریف قوانین و قواعد

شما ممکن است به تعریف قوانین و قواعد خود برای روابط و ارتباطات با دیگران تمایل داشته باشید و از این که دیگران این قواعد را رعایت نکنند، انتظار داشته باشید

احساس برتری

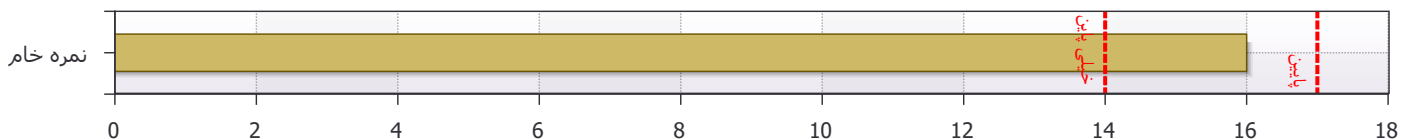
شما از احساس برتری و تفوق نسبت به دیگران احساس خوشحالی می‌کنید و به این احساس بسیار اهمیت می‌دهید

عدم توجه به نیازهای دیگران

شما ممکن است از نیازها و احساسات دیگران کمتر پرهیز کنید و به آنها احترام کمتری نشان دهید

تلاش برای حفظ اعتبار

شما به دنبال حفظ و ارتقای اعتبار و نظر دیگران درباره خودتان هستید و سعی می‌کنید تا همیشه در نظرات مثبت دیگران باقی بمانید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
A6	خیلی پایین	۱۳	۱۲	درک دیگران

شما به عنوان فردی سرسخت و غیر دل رحم، معمولاً از ابراز همدردی یا تردید در تصمیمات خود پرهیز می‌کنید و به تأکید بر قدرت، قاطعیت و محکم بودن در تصمیمات و اعمال خود اهمیت می‌دهید. شما ممکن است به نظرات دیگران کمتر احترام بگذارید و به آنها اجازه نمی‌دهید که بر روند تصمیم‌گیری‌هایتان تأثیر بگذارند. ویژگی‌های بارز شما شامل موارد زیر است:

قاطعیت
شما در تصمیم‌گیری‌هایتان بسیار قاطع و محکم هستید و به سرعت تصمیمات می‌گیرید بدون این که به نظرات یا احساسات دیگران توجه زیادی داشته باشید. بی‌تفاوتی به نظرات دیگران شما ممکن است از نظرات و احساسات دیگران کمتر پرهیز کنید و به آنها احترام کمتری نشان دهید.

عدم ابراز همدردی
شما از ابراز همدردی و تأثر نمایان نمی‌شوید و به جای آن به تأکید بر قدرت و استقلال اهمیت می‌دهید.

اصرار بر قوانین و قواعد
شما به تأکید بر احترام به قوانین و قواعد و تأکید بر رعایت آنها در رفتارها و تصمیماتتان، اهمیت می‌دهید.

تحمل پایین نظرات مخالف
شما از تحمل نظرات مخالف و انتقادات کمتری برخوردارید و به دشواری آنها را قبول می‌کنید.

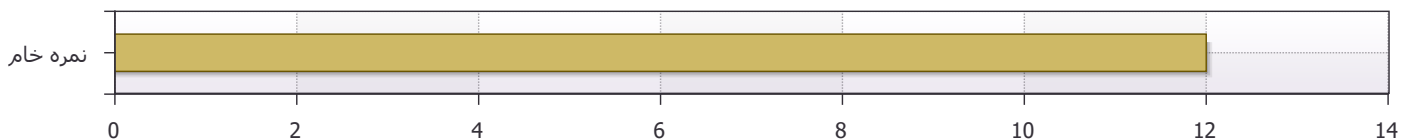
تمایل به کنترل
شما به تمایل بالا به کنترل و مدیریت شرایط و روابط خود اهمیت می‌دهید و از این که کنترل از دست بدهید، پرهیز می‌کنید.

محافظه‌کاری در تغییر
شما از تغییرات و تحولات زیاد در روابط و شرایط خود پرهیز می‌کنید و به دنبال استحکام و پایداری هستید.

مدیریت قوی
شما از مدیریت قوی در موقعیت‌ها و تصمیماتتان استفاده می‌کنید و به دنبال این هستید که نقش رهبری و مسئولیت‌پذیری را به خوبی اجرا کنید.

تأکید بر استقلال
شما به تأکید بر استقلال و توانمندی شخصی خود اهمیت می‌دهید و از این که وابسته به دیگران باشید، خودداری می‌کنید.

احترام به نیازهای شخصی
شما از این که به نیازها و خواسته‌های شخصی خود احترام بگذارید و به آنها رسیدگی کنید، کمتر اهمیت می‌دهید و به جای آن به تأکید بر نیازهای کلان و جامعه‌ای نمی‌پردازید.



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
وجدانی بودن	۸۸	۱۷	خیلی پایین	C

افرادی که در بعد باوجدان بودن نمره پایینی کسب می‌کنند، معمولاً کمتر تمایل به برنامه‌ریزی دقیق و پیگیری منظم وظایف دارند. آنها ممکن است به صورت بداهه و بدون توجه زیاد به جزئیات عمل کنند و اغلب در سازمان‌دهی امور خود مشکل داشته باشند. این افراد ممکن است وظایف خود را به تعویق بیندازند یا به پایان رساندن آنها را دشوار بدانند. همچنین، ممکن است در مواجهه با مسئولیت‌ها و تعهدات، کمتر احساس الزام کنند و به جای آن بیشتر به دنبال لذت‌ها و تجربیات آنی باشند. با این حال، این ویژگی‌ها به آنها اجازه می‌دهد که در مواجهه با تغییرات ناگهانی انعطاف‌پذیرتر باشند و راحت‌تر بتوانند به شرایط جدید تطبیق پیدا کنند

عدم برنامه‌ریزی دقیق

شما تمایل دارید که به جای برنامه‌ریزی دقیق و سازمان‌دهی، به صورت بداهه و لحظه‌ای عمل کنید
تعویق کاری

شما ممکن است وظایف خود را به تعویق بیندازید و تا آخرین لحظه صبر کنید تا آنها را انجام دهید.

کم‌توجهی به جزئیات

شما به جزئیات کوچک اهمیت کمتری می‌دهید و ممکن است برخی از اشتباهات یا نقص‌ها را نادیده بگیرید

انعطاف‌پذیری بالا

شما به راحتی می‌توانید خود را با تغییرات و شرایط جدید سازگار کنید و کمتر به برنامه‌های از پیش تعیین شده وابسته هستید
توجه کمتر به مسئولیت‌ها

شما ممکن است در قبول و انجام تعهدات و وظایف، کمتر احساس الزام کنید و به راحتی از آنها گذر کنید
تمرکز بر لذت‌ها و تجربیات آنی

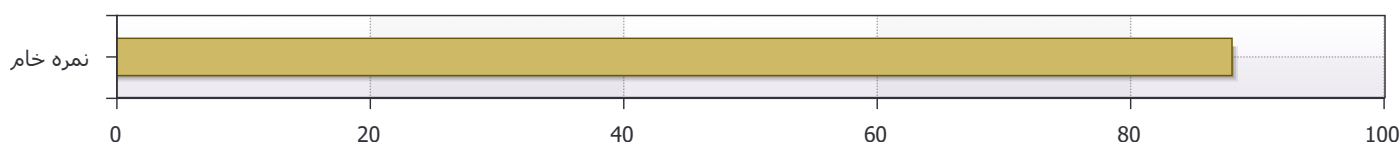
شما بیشتر تمایل دارید که از لحظات لذت ببرید و کمتر به اهداف بلندمدت و پایدار اهمیت می‌دهید
کاهش استرس ناشی از کمال‌گرایی

شما کمتر به دنبال کمال در کارها هستید و بیشتر از نتایج کافی و قابل قبول راضی می‌شوید
پایبندی کمتر به اصول و روش‌ها

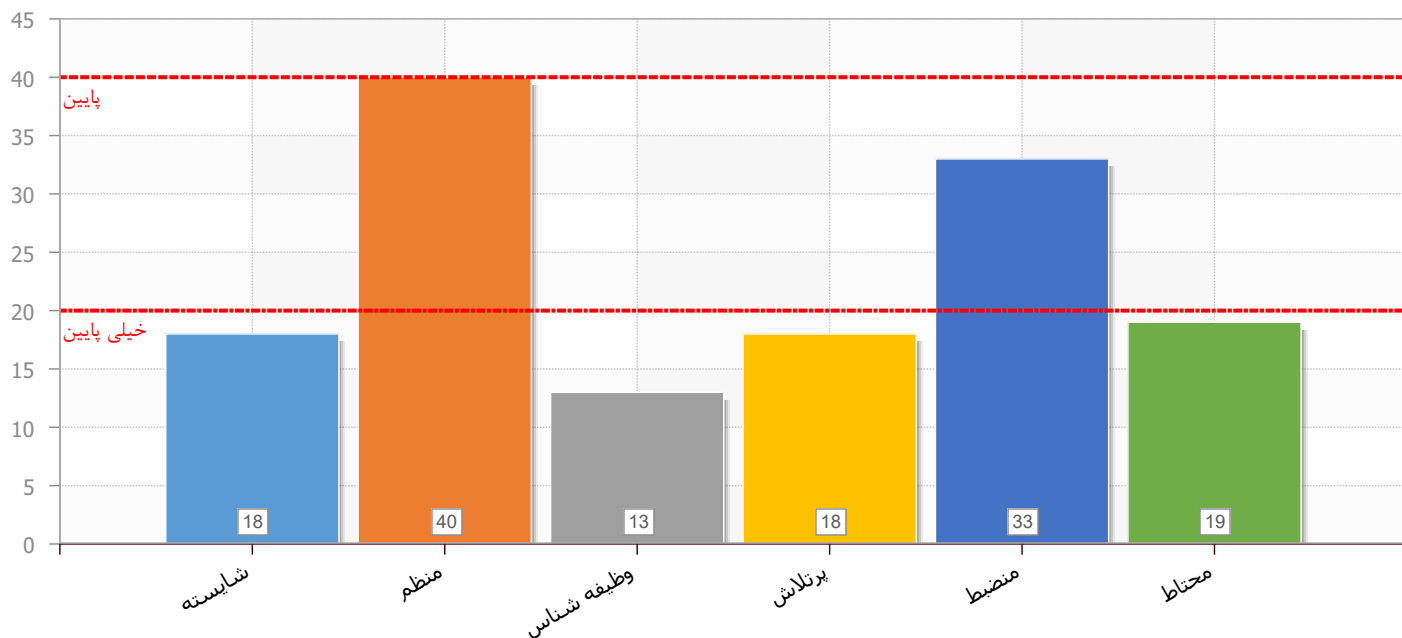
شما ممکن است به جای پیروی از قوانین و روش‌های ثابت، به دنبال راه‌های جدید و خلاقانه باشید.
توجه کمتر به انضباط شخصی

شما ممکن است در کنترل و مدیریت انگیزه‌های خود مشکل داشته باشید و به راحتی دچار حواس‌پرتی شوید
برویکرد آرام به زندگی

شما معمولاً زندگی را بدون فشار و سخت‌گیری زیاد تجربه می‌کنید و به خود اجازه می‌دهید که با آرامش بیشتری پیش بروید



در ادامه عملکرد فرد در شش مولفه اصلی وجدانی بودن آورده شده است



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
C1	خیلی پایین	۱۸	۱۴	شایسته
C2	پایین	۴۰	۱۸	منظم
C3	خیلی پایین	۱۳	۱۲	وظیفه شناس
C4	خیلی پایین	۱۸	۱۴	پرتلاش
C5	پایین	۳۳	۱۶	منضبط
C6	خیلی پایین	۱۹	۱۴	محتاط

نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
C1	خیلی پایین	۱۸	۱۴	شایسته

احساس عدم شایستگی یکی از چالش‌های مهم در زندگی افراد است که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر اعتماد به نفس، تصمیم‌گیری‌ها و روابط اجتماعی آن‌ها داشته باشد. این احساس ممکن است از تجارب گذشته، انتظارات غیرواقعی، مقایسه‌های مداوم با دیگران یا انتقادهای سختگیرانه به خود نشأت بگیرد. افراد با این ویژگی ممکن است در موقعیت‌های مختلف زندگی احساس کنند که توانایی یا ارزش لازم برای موفقیت یا تأیید دیگران را ندارند. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با احساس عدم شایستگی ارائه شده است

احساس عدم کفایت در مواجهه با چالش‌ها
 شما ممکن است در مواجهه با چالش‌ها و وظایف جدید، احساس کنید که توانایی یا دانش کافی برای مقابله با آن‌ها ندارید. این نگرانی می‌تواند شما را از پذیرفتن فرصت‌های جدید یا تلاش برای پیشرفت باز دارد

خودانتقادی و تردید به خود
 شما ممکن است به شدت نسبت به خود انتقاد کنید و به طور مداوم به توانایی‌ها و عملکرد خود شک داشته باشید. این خودانتقادی می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس و ایجاد احساس عدم شایستگی در شما شود

مقایسه مداوم خود با دیگران
 شما ممکن است به طور مکرر خود را با دیگران مقایسه کنید و احساس کنید که در مقایسه با آن‌ها، کمتر موفق یا توانمند هستید. این مقایسه‌ها می‌توانند باعث تقویت احساس ناکافی بودن شما شوند

ترس از شکست و اشتباه
 شما ممکن است ترس زیادی از شکست یا اشتباه کردن داشته باشید و این ترس می‌تواند مانع از اقدام به موقع و جرئت‌مندی در شما شود. این حالت می‌تواند شما را از پذیرش فرصت‌های جدید و چالش‌های تازه باز دارد

نیاز مداوم به تأیید دیگران
 شما ممکن است نیاز داشته باشید که دیگران به طور مداوم شما را تأیید کنند تا احساس ارزشمندی کنید. این نیاز به تأیید می‌تواند روابط شما را تحت تأثیر قرار دهد و باعث شود که به طور مداوم به دنبال تأیید و پذیرش دیگران باشید

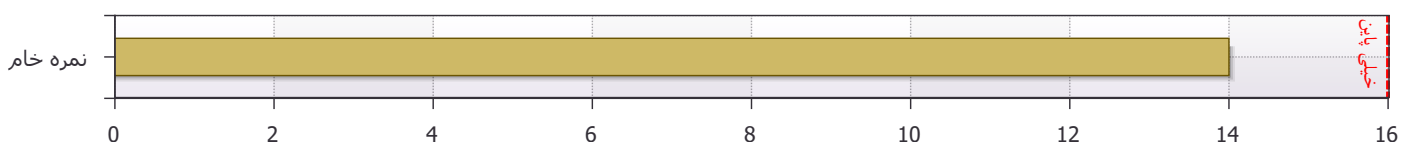
کاهش انگیزه برای تلاش و پیشرفت
 احساس عدم شایستگی می‌تواند باعث کاهش انگیزه شما برای تلاش و پیشرفت شود، زیرا ممکن است احساس کنید که تلاش‌های شما بی‌فایده است یا به نتیجه مطلوب نخواهد رسید

اجتناب از موقعیت‌های چالش‌برانگیز
 شما ممکن است از مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز یا فشارهای بزرگ خودداری کنید، زیرا احساس می‌کنید که نمی‌توانید به خوبی از پس آن‌ها برآیید. این اجتناب می‌تواند به فرصت‌های از دست رفته و محدودیت‌های بیشتر منجر شود

پذیرش مسئولیت‌ها با شک و تردید
 شما ممکن است در پذیرش مسئولیت‌های جدید یا مهم، با شک و تردید روبرو شوید و احساس کنید که توانایی یا شایستگی لازم برای انجام آن‌ها را ندارید

نگرش منفی به خود و توانایی‌ها
 شما ممکن است نگرش منفی نسبت به خود و توانایی‌هایتان داشته باشید و به جای تمرکز بر نقاط قوت و موفقیت‌ها، بیشتر بر ضعف‌ها و ناکامی‌ها تمرکز کنید

احساس ناکامی در روابط اجتماعی و حرفه‌ای
 احساس عدم شایستگی می‌تواند باعث شود که شما در روابط اجتماعی و حرفه‌ای خود احساس ناکامی و عدم رضایت کنید و به سختی بتوانید به دیگران اعتماد کنید یا با آن‌ها ارتباط مؤثری برقرار کنید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
C2	پایین	۴۰	۱۸	منظم

افرادی که نظم کمتری در زندگی روزمره دارند، اغلب در مدیریت زمان، سازماندهی فعالیت‌ها و پایبندی به برنامه‌های تعیین شده با چالش‌هایی مواجه می‌شوند. این حالت ممکن است به دلایل مختلفی مانند عدم توجه به جزئیات، انعطاف‌پذیری زیاد، یا حتی ترجیح به یک زندگی بدون محدودیت و چارچوب‌های سخت باشد. اگرچه این افراد ممکن است در محیط‌های غیررسمی و خلاقانه بهتر عمل کنند، اما گاهی اوقات ممکن است در برابر مسئولیت‌ها و تعهدات رسمی و منظم دچار مشکل شوند. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با نظم کم آورده شده است:

انعطاف‌پذیری بالا

شما به دلیل عدم پیروی از برنامه‌های دقیق و ثابت، انعطاف‌پذیری بالایی دارید و می‌توانید به سرعت خود را با تغییرات و شرایط غیرمنتظره سازگار کنید. این انعطاف‌پذیری به شما کمک می‌کند که در محیط‌های پویا و غیرقابل پیش‌بینی به خوبی عمل کنید

خلاقیت و نوآوری

شما اغلب به دنبال راه‌های جدید و متفاوت برای انجام کارها هستید و کمتر به روش‌های سنتی و برنامه‌ریزی شده پایبندید. این تمایل به خلاقیت و نوآوری می‌تواند به شما کمک کند که در مواجهه با مشکلات، راه‌حل‌های منحصر به فردی پیدا کنید

تمایل به اجتناب از جزئیات

شما ممکن است تمایلی به پرداختن به جزئیات نداشته باشید و بیشتر به تصویر بزرگتر تمرکز کنید. این رویکرد می‌تواند در برخی موارد مفید باشد، اما گاهی ممکن است باعث شود که برخی از وظایف و مسئولیت‌های مهم نادیده گرفته شوند

مواجهه با چالش در مدیریت زمان

شما ممکن است در مدیریت زمان و اولویت‌بندی وظایف دچار مشکل شوید و گاهی اوقات به تعویق انداختن کارها یا فراموش کردن مهلت‌ها منجر شود. این وضعیت می‌تواند بر عملکرد کلی شما تأثیر منفی بگذارد

پرهیز از ساختارهای سختگیرانه

شما معمولاً از ساختارهای سختگیرانه و قوانین محدود کننده بیزارید و ترجیح می‌دهید که به روش‌های غیررسمی و آزادتر عمل کنید. این تمایل می‌تواند باعث شود که در محیط‌های رسمی و منظم احساس نارضایتی کنید

تمایل به تغییر و تنوع

شما به دنبال تغییر و تنوع هستید و از انجام کارهای تکراری و روزمره خسته می‌شوید. این علاقه به تنوع می‌تواند شما را به سمت تجربیات و فرصت‌های جدید هدایت کند چالش در پیگیری پروژه‌ها تا انتها

شما ممکن است در پیگیری و تکمیل پروژه‌ها تا انتها دچار مشکل شوید و به راحتی از یک پروژه به پروژه دیگر منتقل شوید بدون اینکه کارها را به پایان برسانید احساس استرس کمتر در محیط‌های غیرمنظم

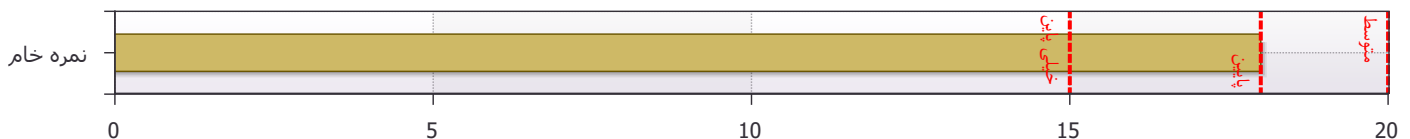
شما در محیط‌هایی که ساختار و نظم کمتری دارند، احساس راحتی بیشتری می‌کنید و کمتر تحت فشار قرار می‌گیرید. این حالت می‌تواند به شما کمک کند که در شرایط غیررسمی و غیرمستقیم بهتر عمل کنید

استفاده از روش‌های جایگزین برای حل مسائل

شما به دنبال روش‌های جایگزین و غیرسنتی برای حل مسائل هستید و کمتر به راه‌حل‌های رایج و استاندارد پایبندید. این رویکرد می‌تواند به شما کمک کند که در مواجهه با چالش‌های جدید و پیچیده به خوبی عمل کنید

نیاز به انگیزه بیرونی برای انجام وظایف

شما ممکن است برای انجام وظایف و تعهدات نیاز به انگیزه بیرونی داشته باشید و به طور طبیعی به سمت برنامه‌ریزی و سازماندهی حرکت نکنید. این نیاز به انگیزه بیرونی می‌تواند باعث شود که به دنبال کمک و حمایت دیگران باشید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
C3	خیلی پایین	۱۳	۱۲	وظیفه شناس

افرادی که به عنوان مسئولیت‌ناپذیر شناخته می‌شوند، اغلب در انجام وظایف و تعهدات خود مشکلاتی دارند. این افراد ممکن است به دلایل مختلفی از قبول یا اجرای مسئولیت‌ها خودداری کنند یا نتوانند به نحو مطلوبی آن‌ها را مدیریت کنند. این ویژگی‌ها می‌توانند بر روابط شخصی، حرفه‌ای و اجتماعی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی مسئولیت‌ناپذیر و پیامدهای احتمالی این ویژگی‌ها بررسی می‌شود.

عدم پایبندی به تعهدات

شما ممکن است در پایبندی به تعهدات و قول‌هایی که به دیگران داده‌اید، مشکل داشته باشید. این می‌تواند شامل تأخیر در انجام وظایف، فراموش کردن قول‌ها یا نادیده گرفتن انتظارات دیگران باشد.

عدم توجه به اولویت‌ها

شما ممکن است در تشخیص و رعایت اولویت‌های خود و دیگران دچار مشکل شوید. این عدم توجه به اولویت‌ها می‌تواند منجر به انجام کارهای کم‌اهمیت به جای وظایف ضروری و مهم شود.

تأخیر در انجام وظایف

شما ممکن است اغلب کارهای خود را به تأخیر بیندازید و از انجام آن‌ها در زمان مقرر خودداری کنید. این تأخیر می‌تواند به دلیل بی‌میلی، بی‌علاقگی یا ناتوانی در مدیریت زمان باشد.

عدم تمرکز و حواس‌پرتی

شما ممکن است به راحتی در انجام وظایف خود دچار حواس‌پرتی شوید و نتوانید به مدت طولانی روی یک کار تمرکز کنید. این عدم تمرکز می‌تواند مانع از تکمیل موفقیت‌آمیز وظایف شما شود.

فرار از مسئولیت‌ها

شما ممکن است تمایل داشته باشید که از قبول یا اجرای مسئولیت‌های خود فرار کنید. این فرار می‌تواند شامل بهانه‌آوردن، انتقال مسئولیت به دیگران یا اجتناب از موقعیت‌های مسئولیت‌زا باشد.

کاهش اعتبار و اعتماد

مسئولیت‌ناپذیری شما می‌تواند باعث کاهش اعتماد و اعتبار شما در میان همکاران، دوستان و خانواده شود. دیگران ممکن است به دلیل عدم توانایی شما در انجام تعهدات، به شما اعتماد نکنند.

افزایش استرس و فشار

شما ممکن است به دلیل عدم مدیریت وظایف و تعهدات، استرس و فشار زیادی را تجربه کنید. این استرس می‌تواند به علت انباشت کارها، احساس ناتوانی در انجام وظایف یا نگرانی از پیامدهای عدم انجام تعهدات باشد.

تأثیر منفی بر روابط

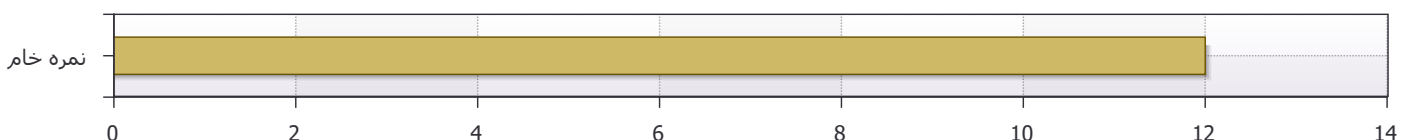
مسئولیت‌ناپذیری می‌تواند تأثیرات منفی بر روابط شما با دیگران داشته باشد. دوستان، خانواده و همکاران ممکن است از شما ناامید شده و روابط خود را با شما کاهش دهند.

کاهش عملکرد و بهره‌وری

شما ممکن است در کارها و پروژه‌های خود به دلیل عدم توانایی در مدیریت مسئولیت‌ها، عملکرد و بهره‌وری کمتری داشته باشید. این کاهش عملکرد می‌تواند مانع از دستیابی به اهداف شخصی و حرفه‌ای شما شود.

احساس گناه و نارضایتی

شما ممکن است به دلیل عدم انجام تعهدات و وظایف خود، احساس گناه و نارضایتی کنید. این احساسات می‌توانند بر روحیه و انگیزه شما تأثیر منفی بگذارند.



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
پرتلاش	۱۴	۱۸	خیلی پایین	C4

افرادی که به عنوان کم تلاش شناخته می‌شوند، معمولاً در انجام وظایف و مسئولیت‌های خود انگیزه و انرژی کافی را نشان نمی‌دهند. این افراد ممکن است به دلایل مختلفی مانند فقدان انگیزه، خستگی، یا عدم علاقه به کارها، تمایل کمتری به تلاش و پیگیری اهداف خود داشته باشند. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی کم تلاش و تأثیرات این ویژگی بر زندگی شخصی و حرفه‌ای شما بررسی می‌شود.

نقص در پیگیری و تکمیل کارها

شما ممکن است تمایل کمی به پیگیری و تکمیل وظایف خود داشته باشید و این می‌تواند منجر به ناتمام ماندن پروژه‌ها و وظایف شود. این نقص می‌تواند باعث شود که نتوانید به طور کامل به اهداف خود برسید.

فقدان انگیزه برای شروع کارهای جدید

شما ممکن است به سختی برای شروع کارهای جدید انگیزه پیدا کنید و این می‌تواند باعث شود که از فرصت‌های جدید دوری کنید. این فقدان انگیزه می‌تواند به تعویق افتادن و یا حتی رها کردن کارها منجر شود.

تأخیر در انجام وظایف

شما ممکن است تمایل به تعویق انداختن وظایف خود داشته باشید و این می‌تواند باعث شود که کارها به موقع انجام نشوند. این تأخیر می‌تواند به مشکلاتی مانند کاهش بهره‌وری و ایجاد استرس منجر شود.

کمبود انرژی و اشتیاق

شما ممکن است در انجام وظایف خود انرژی و اشتیاق کمی داشته باشید و این می‌تواند به کاهش کیفیت کارها و عدم تحقق اهداف منجر شود. این کمبود انرژی می‌تواند باعث شود که به راحتی از کارها خسته شوید.

تردید در توانایی‌ها و مهارت‌ها

شما ممکن است به توانایی‌ها و مهارت‌های خود تردید داشته باشید و این تردید می‌تواند به کاهش تلاش شما برای دستیابی به اهداف منجر شود. این حالت می‌تواند باعث شود که نتوانید به پتانسیل کامل خود دست یابید.

تمایل به اجتناب از وظایف چالش برانگیز

شما ممکن است از وظایف چالش برانگیز اجتناب کنید و به جای آن‌ها به وظایف ساده‌تر و راحت‌تر روی آورید. این تمایل می‌تواند باعث شود که نتوانید به طور مؤثر با چالش‌ها و مشکلات مواجه شوید.

واکنش‌های کند به تغییرات

شما ممکن است در مواجهه با تغییرات و شرایط جدید کندتر از دیگران واکنش نشان دهید و این می‌تواند به عدم تطابق سریع با محیط‌های متغیر منجر شود. این کندی در واکنش می‌تواند باعث شود که فرصت‌ها را از دست بدهید.

تمرکز بر لذت‌های کوتاه‌مدت

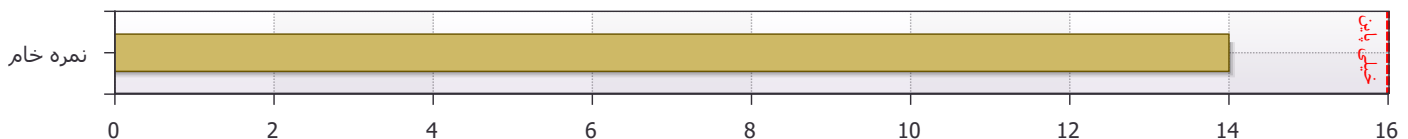
شما ممکن است بیشتر به دنبال لذت‌های کوتاه‌مدت باشید و این می‌تواند باعث شود که از اهداف بلندمدت خود غافل شوید. این تمرکز بر لذت‌های کوتاه‌مدت می‌تواند به کاهش تلاش و پیگیری اهداف منجر شود.

سطح پایین خودانگیزی

شما ممکن است خودانگیزی کمی برای انجام وظایف و رسیدن به اهداف داشته باشید و این می‌تواند به کاهش تمایل شما برای تلاش بیشتر منجر شود. این سطح پایین خودانگیزی می‌تواند باعث شود که نتوانید به اهداف خود دست یابید.

اجتناب از مسئولیت‌های بزرگ

شما ممکن است از پذیرفتن مسئولیت‌های بزرگ اجتناب کنید و این می‌تواند باعث شود که نتوانید به فرصت‌های بزرگتر و مهم‌تر دست یابید. این اجتناب از مسئولیت‌ها می‌تواند به محدود شدن پیشرفت شما منجر شود.



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
C5	پایین	۳۳	۱۶	منضبط

افرادی که دچار اهمال کاری هستند، تمایل دارند وظایف خود را به تعویق بیندازند یا از انجام آن‌ها اجتناب کنند، حتی اگر این وظایف مهم و ضروری باشند. این افراد ممکن است به دلایل مختلفی مانند ترس از شکست، فقدان انگیزه یا احساس غرق شدن در کارها، نتوانند به موقع وظایف خود را انجام دهند. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی اهمال کار و تأثیرات این ویژگی بر زندگی شما بررسی می‌شود.

تمایل به تعویق انداختن کارها
 شما معمولاً کارها و وظایف خود را به تعویق می‌اندازید، حتی زمانی که می‌دانید این تعویق ممکن است به شما آسیب برساند. این تمایل می‌تواند به تأخیر در انجام وظایف و افزایش فشار و استرس منجر شود.

فقدان انگیزه برای شروع کارها
 شما ممکن است انگیزه کافی برای شروع یا ادامه کارهای خود نداشته باشید. این فقدان انگیزه می‌تواند باعث شود که نتوانید به طور مؤثر وظایف خود را پیش ببرید و به اهداف خود برسید.

احساس غرق شدن در وظایف
 شما ممکن است احساس کنید که وظایف و کارهایتان بسیار زیاد و طاقت‌فرسا هستند. این احساس می‌تواند باعث شود که به جای مقابله با کارها، از آن‌ها اجتناب کنید.

ترس از شکست یا انتقاد
 شما ممکن است از شکست یا انتقاد دیگران بترسید و این ترس می‌تواند باعث شود که از شروع یا انجام کارها خودداری کنید. این ترس می‌تواند شما را از فرصت‌های موفقیت و یادگیری محروم کند.

ناتوانی در اولویت‌بندی وظایف
 شما ممکن است در اولویت‌بندی وظایف خود مشکل داشته باشید و این می‌تواند باعث شود که نتوانید به طور مؤثر وظایف مهم را پیش ببرید. این ناتوانی می‌تواند به انجام کارهای غیرمهم یا بی‌ارزش منجر شود.

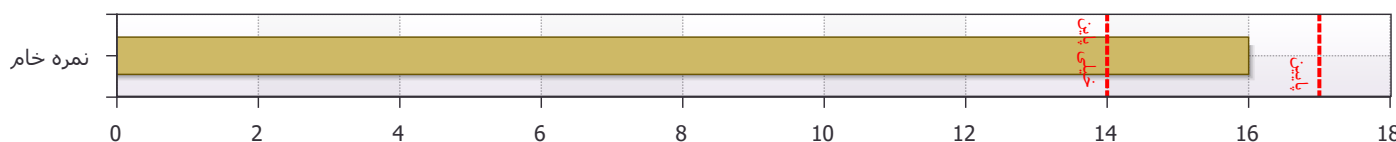
پایین بودن بهره‌وری
 شما ممکن است به دلیل اهمال کاری بهره‌وری پایین‌تری داشته باشید و این می‌تواند به کاهش کارایی و عملکرد شما منجر شود. این بهره‌وری پایین می‌تواند شما را از دستیابی به اهداف بلندمدت بازدارد.

احساس گناه و نارضایتی
 شما ممکن است پس از تعویق وظایف یا عدم انجام آن‌ها احساس گناه و نارضایتی کنید. این احساسات منفی می‌توانند به کاهش اعتماد به نفس و افزایش استرس منجر شوند.

اجتناب از وظایف چالش‌برانگیز
 شما ممکن است از وظایف چالش‌برانگیز و سخت اجتناب کنید و به جای آن‌ها به وظایف ساده‌تر و کم‌اهمیت‌تر روی بیاورید. این اجتناب می‌تواند به کاهش فرصت‌های رشد و پیشرفت شما منجر شود.

اتکای زیاد به مهلت‌های نهایی
 شما ممکن است برای انجام کارهای خود به مهلت‌های نهایی تکیه کنید و تنها زمانی که تحت فشار قرار می‌گیرید شروع به کار کنید. این اتکا به مهلت‌های نهایی می‌تواند به افزایش استرس و کاهش کیفیت کارها منجر شود.

عدم استفاده بهینه از زمان
 شما ممکن است زمان خود را به طور مؤثر مدیریت نکنید و این می‌تواند به هدر رفتن فرصت‌ها و عدم دستیابی به اهداف منجر شود. این عدم استفاده بهینه از زمان می‌تواند به کاهش بهره‌وری و کارایی شما منجر شود.



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
C6	خیلی پایین	۱۹	۱۴	محتاط

به عنوان فردی که بی‌پروا است، شما تمایل دارید تا ریسک‌پذیر و جسور عمل کنید، بدون در نظر گرفتن پیامدهای احتمالی. شما ممکن است به دلیل احساس برتری و اطمینان زیاد، تصمیماتی بگیرید که به نظر دیگران بی‌ریسک نمی‌آید. از طرف دیگر، شما به جزئیات کمتری توجه می‌کنید و معمولاً برنامه‌ریزی دقیق ندارید. علاوه بر این، احتمالاً قوانین و مقررات را نادیده می‌گیرید و ممکن است به صورت متقابلانه یا بر خلاف قوانین عمل کنید. زمانی که تحت فشار و استرس قرار می‌گیرید، احتمالاً توانایی مدیریت استرس را ندارید و تمایل دارید تا تصمیمات عجولانه‌ای بگیرید که ممکن است پیش‌بینی نشده باشند. ویژگی‌های افراد بی‌پروا شامل موارد زیر می‌شود:

ریسک‌پذیری بالا

این افراد تمایل دارند به تصمیم‌گیری‌هایی که شامل ریسک زیادی هستند، بدون در نظر گرفتن پیامدهای احتمالی

عدم توجه به جزئیات

آنها به نتیجه نهایی بیشتر اهمیت می‌دهند تا جزئیات فرآیند یا مراحل مختلف

نقض قوانین و مقررات

افراد بی‌پروا ممکن است به طور آگاهانه یا ناآگاهانه قوانین و مقررات را نادیده بگیرند و برخلاف آنها عمل کنند

احساس برتری و اطمینان بیش از حد

آنها ممکن است به توانایی‌ها و تصمیمات خود بیش از حد اطمینان داشته باشند و به همین دلیل به تصمیم‌گیری‌های بی‌ریسک و پرخطر پردازند

برنامه‌ریزی کم

آنها معمولاً به برنامه‌ریزی دقیق و دقیق کمتری توجه می‌کنند و اغلب به صورت لحظه‌آبی واکنش نشان می‌دهند

استفاده از روش‌های ناشناس

ممکن است از روش‌ها و منابعی استفاده کنند که دیگران به آنها توصیه نمی‌کنند یا درباره آنها اطلاع ندارند

تجربه‌های شگفت‌انگیز

تمایل دارند به تجربه رویدادها و تجربه‌هایی که برای بقیه جذاب و پرجنب و جوش است، حتی اگر این تجربیات به خطر افتاده باشند

عدم مدیریت استرس

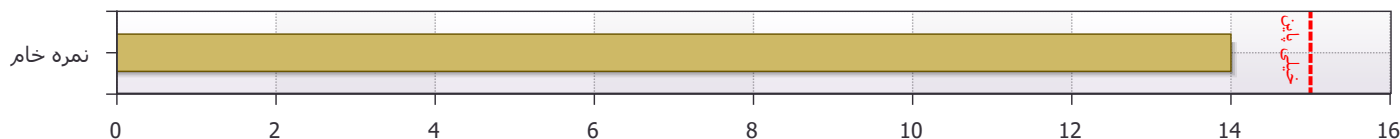
در شرایط فشار زیاد، نمی‌توانند به خوبی با استرس مدیریت کنند و احتمالاً به تصمیمات عجولانه دست خواهند زد

تنش در روابط اجتماعی

ممکن است نسبت به نظرات و حساسیت‌های دیگران کمتر توجه کنند و به آنها احترام نگذارند

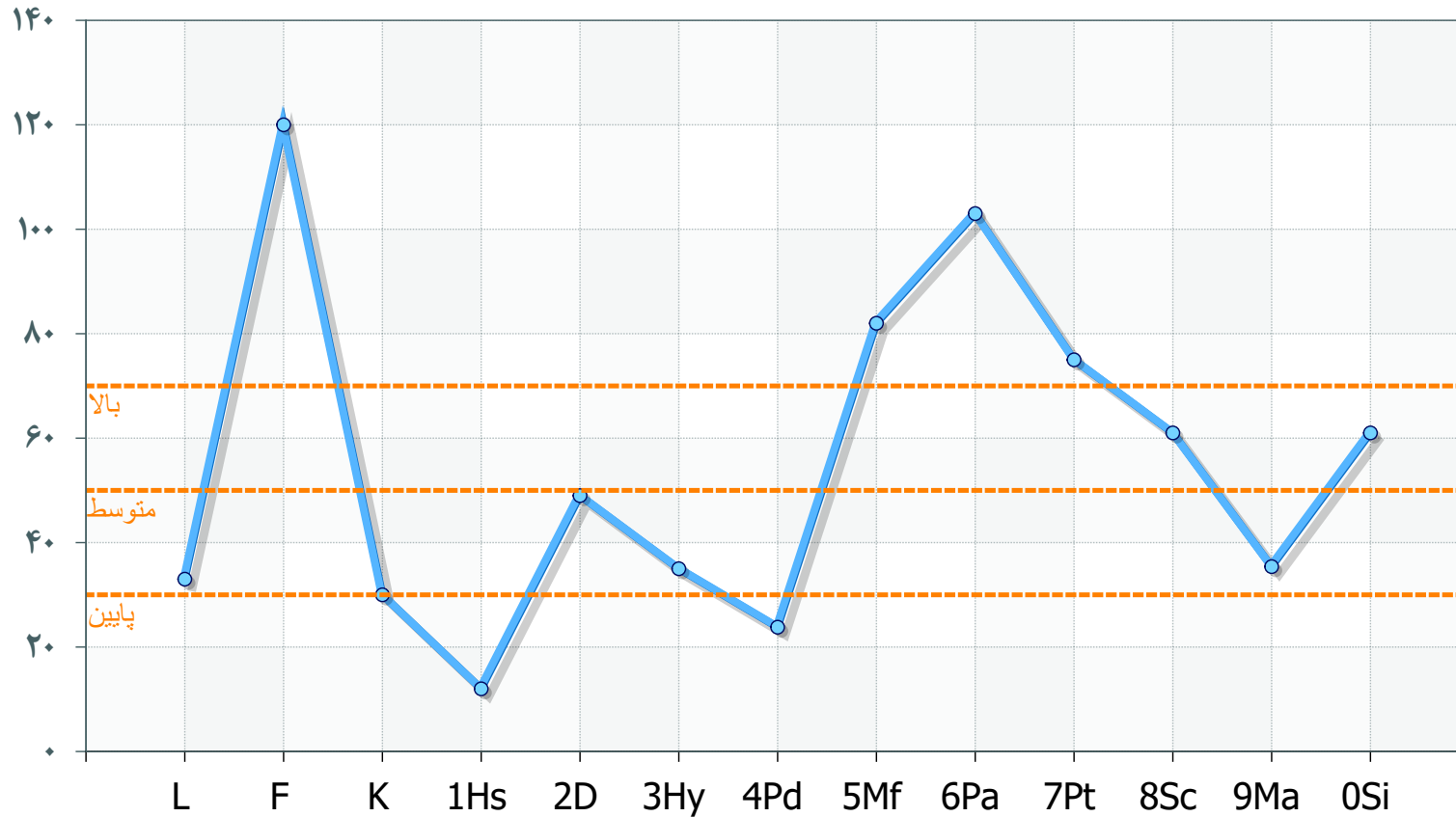
میل به آزادی و مستقلیت

دوست دارند به صورت مستقل و بدون وابستگی به قوانین و مقررات دیگران زندگی کنند



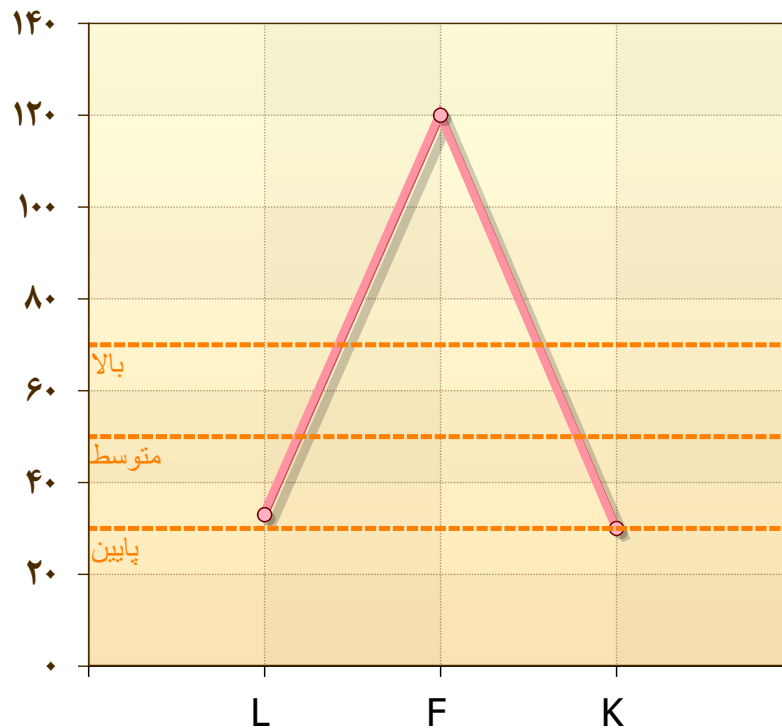
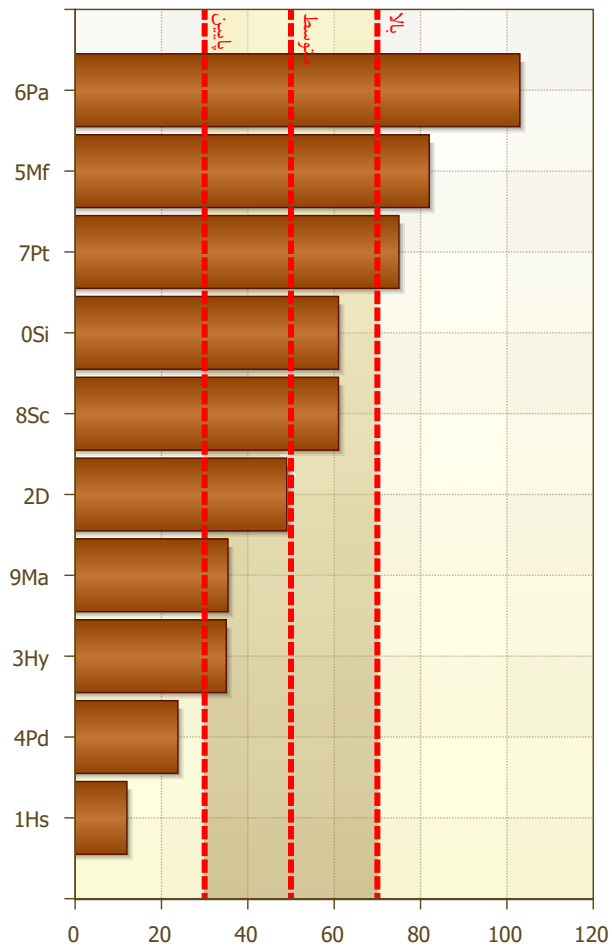
نام: حامد
جنسیت: مرد
نام خانوادگی: جمشیدپور
سن: ۱۶-
وضعیت تاهل: متاهل
تحصیلات: دیپلم و کمتر

کد مراجع: ۰۹۱۲۳۰۳۳۴۴۳
تاریخ اجرا: ۱۴۰۴/۱۰/۱۸
۴۳



خارده مقیاس ها	علامت اختصاری
دروغ سنج	L
ندرت وقوع / غیر معمولی	F
حالت تدافعی	K
خود بیمار انگاری	Hs
افسردگی	D
هیستری	Hy
انحراف روانی-اجتماعی	Pd
زنانگی / مردانگی	Mf
پارانویا	Pa
ضعف روانی	Pt
اسکیزوفرنی	Sc
هیپومانیا	Ma
درونگرایی اجتماعی	Si
سوالات بی پاسخ یا دو پاسخه	?

?	Si	Ma	Sc	Pt	Pa	Mf	Pd	Hy	D	Hs	K	F	L	نمره خام
۰	۳۶	۳۵	۵۹	۳۹	۲۵	۲۵	۲۳	۱۴	۲۰	۱۱	۲	۴۱	۰	۰
		۰.۴	۲	۲			۰.۸			۱				تصحیح کای
	۶۱	۳۵.۴	۶۱	۴۱	۱۰۳	۸۲	۲۳.۸	۳۵	۴۹	۱۲	۳۰	۱۲۰	۳۳	نمره تراز



نمره تراز	خرده مقیاس ها	علامت اختصاری
۳۳	دروغ سنج	L
۱۲۰	ندرت وقوع / غیر معمولی	F
۳۰	حالت تدافعی	K
۰	بی پاسخ / دو پاسخ	؟

تعداد سوال های بی پاسخ کمتر از سی سوال است. لذا می توان گفت آزمون در این بخش دارای اعتبار است

L	از نظر بالینی فرد سالم است
F	فرد سعی دارد خود را بدتر از آنچه که هست نشان دهد. تمارض را میتوان از این پروفایل استنباط نمود
K	ضعف سیستم دفاعی بهنجار، تعارض و فریاد کمک خواهی، ضعف خودپنداره، نارضایتی از خود، درحالیکه توان و مهارت ایجاد تغییر را ندارند، هم‌رنگی با جماعت، شکاک و بدگمان

F-k= ۳۹

فرد سعی دارد خود را بدتر از آنچه که هست نشان دهد. تمارض را میتوان از این پروفایل استنباط نمود

خودبیمارانگاری

نرمال، اکثریت مردم در این طبقه قرار دارند، عدم جاه طلبی، وجود لجبازی، خودخواهی

Hs	۱۲
----	----

افسردگی

تعادل در خوش بینی و بدبینی، تعادل در بین آرزوهای و انرژی روانی

D	۴۹
---	----

هیستری

ارزش بالینی ندارد

Hy	۳۵
----	----

انحراف روانی-اجتماعی

نمره اکثریت مردم، کنترل کننده، محدود، تابع قوانین اجتماعی

Pd	۲۳.۸
----	------

زنانگی/مردانگی

با توجه به نمره بالای فرد یم توان گفت این افراد معمولاً به کارهایی اشتغال دارند که به طور سنتی ویژه مردان است. اغلب افرادی با اعتماد به نفس، خود انگیخته، جسور، فاقد احساس همدلی، رقابت گر، منطقی و غیر هیجانی توصیف می شوند. در این افراد به تدریج که بر افزایش می یابد، پرخاشگری و رفتار مستبدانه نیز افزایش می یابد به طوری که ممکن است علیه نقش های سنتی زنان عصیان کرده و در ارتباط خود با جنس مخالف احساس ناراحتی کند

Mf	۸۲
----	----

پارانویا

علاوه بر حساسیت بدگمانی نیز وجود دارد، این افراد عصبانیت خود را بطور آشکار نشان می دهند، معمولاً می ترسند که توسط عوامل حکومتی دستگیر شوند. در صورتیکه اسکیزوفرنیا بالا باشد، فرد سایکوز است و گرنه مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید می باشد

Pa	۱۰.۳
----	------

ضعف روانی

افراد اخلاقی، مذهبی، خیلی نگران، انجام کارها با بی میلی و اکراه، معمولاً خرده گیر، دارای اضطراب متوسط تا شدید

Pt	۴۱
----	----

اسکیزوفرنی	
Sc	۶۱

حداقلی از ذهنیت اسکیزوئید، مقداری غیر عادی، خود محور. هنوز مختصراً قدرت سازگاری با محیط دارد

هیپومانیا	
Ma	۳۵.۴

بیمار روانی، دارای کنترل ضعیف، خود شیفتگی، حواس پرتی، و سطحی بودن

درونگرای اجتماعی	
Si	۶۱

در این سطح شخص تنها بودن یا داشتن یکی دو دوست خوب را ترجیح می دهد

تفسیر کد

کدهای عددی

اسکیزوفرن و پسیکاستنی : چنین فردی بی قرار، ناتوان از انجام فعالیت های روزمره ، دارای مشکلاتی در برقراری روابط است. مشکلاتی چون بی خوابی، توهم و هذیان را تجربه می کند. احساساتی چون احساس گناه، احساس حقارت، احساس سردرگمی، احساس نگرانی و ترس را دارد؛ خطر خودکشی وجود دارد، الگوهای بی تفکر عجیب و غریب به خصوص اگر اسکیزوفرن بالاتر باشد. اگر مثلث نوروتیک پایین باشد، عمده ترین تشخیص، اسکیزوفرن است. اگر همراه این کد افسردگی نیز بالا باشد، عمده ترین تشخیص دیس تایمی و وسواس فکری و عملی است

کد ۷۸ یا کد ۸۷

تشخیص اختلال با توجه به کد

اسکیزوفرنیا، افسردگی، وسواس، اختلال شخصیت به خصوص پارانوئید

مکانیزم دفاعی با توجه به کد

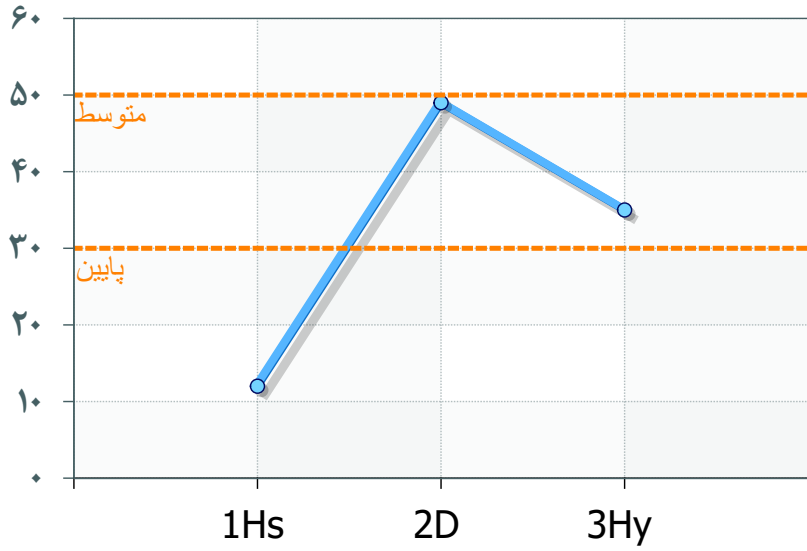
نامشخص

پیش آگاهی نسبت به درمان با توجه به کد

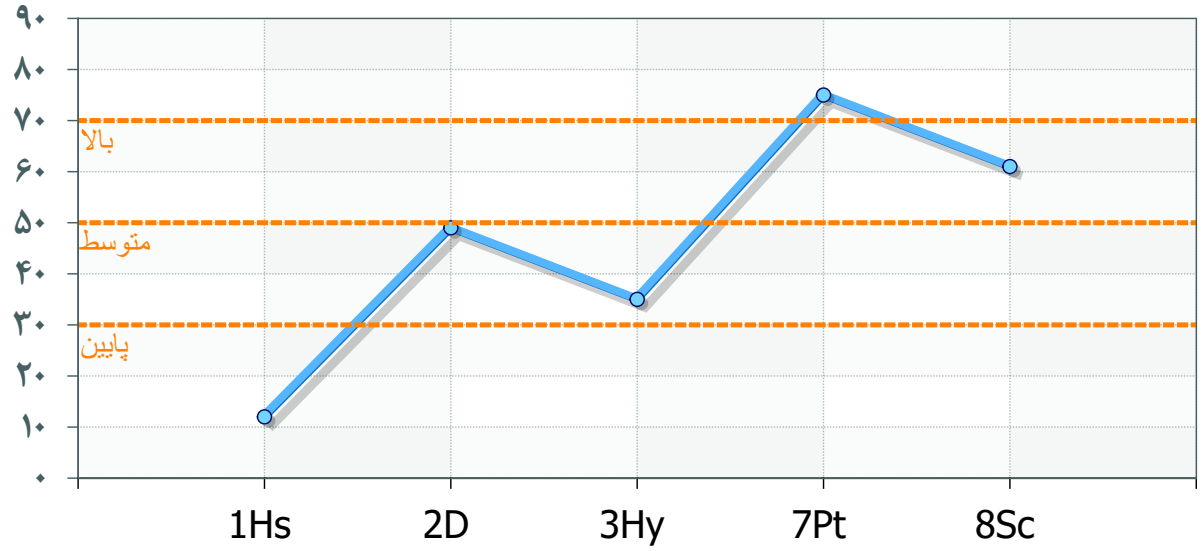
ضعیف

۴۷

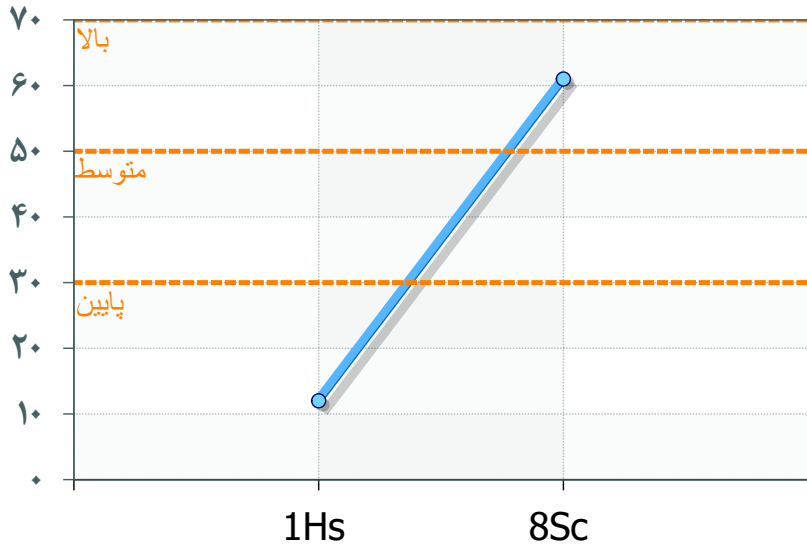
1



2



3



Hs

الگوی تشخیصی

وی تبدیلی مشاهده نمی شود

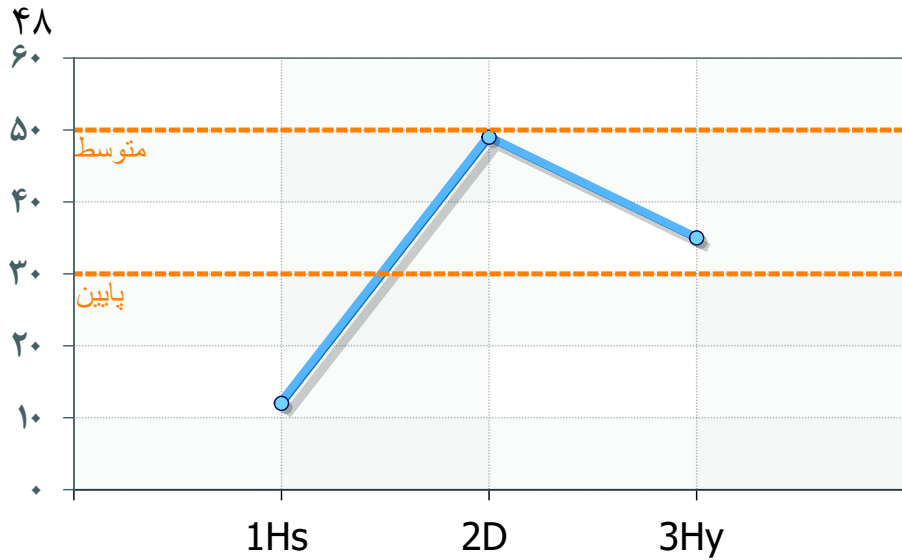
۱

۲

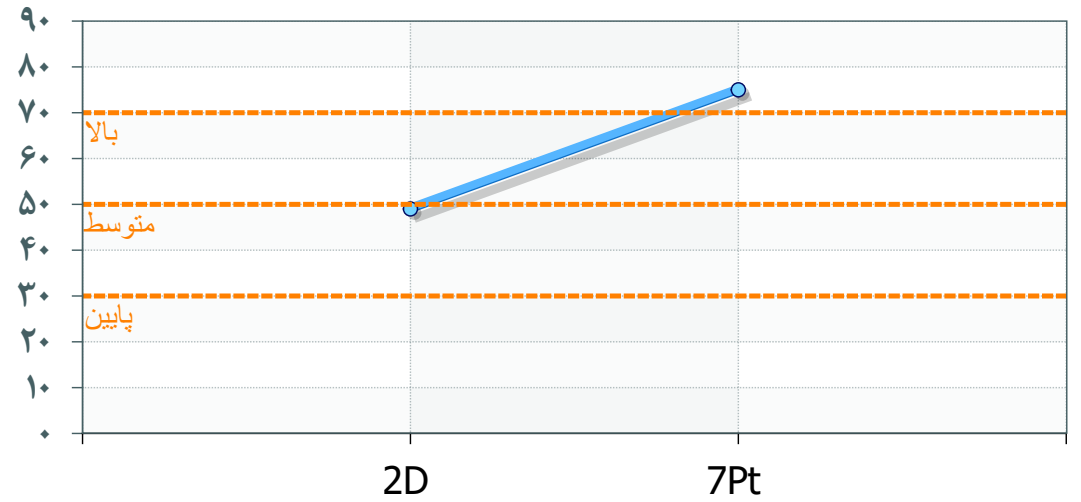
۳

این بخش برافراشتگی ندارد

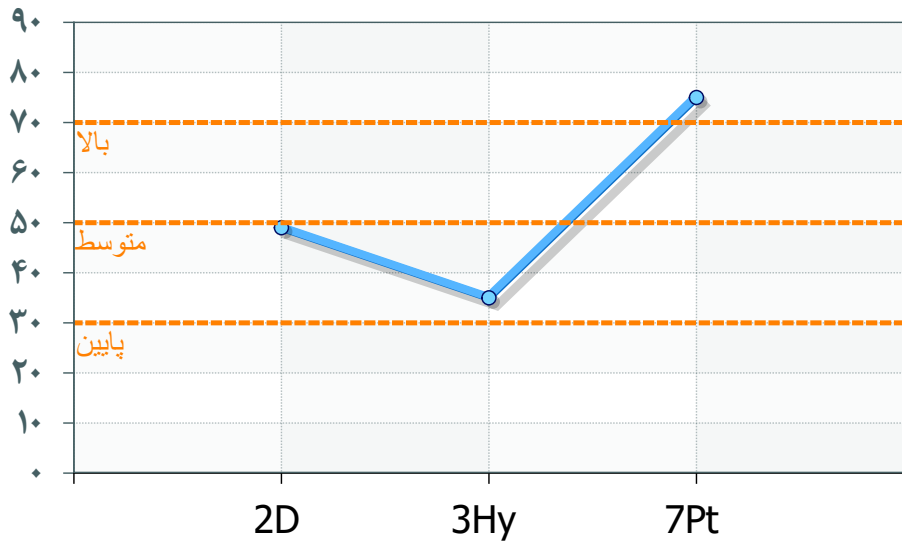
این بخش برافراشتگی ندارد



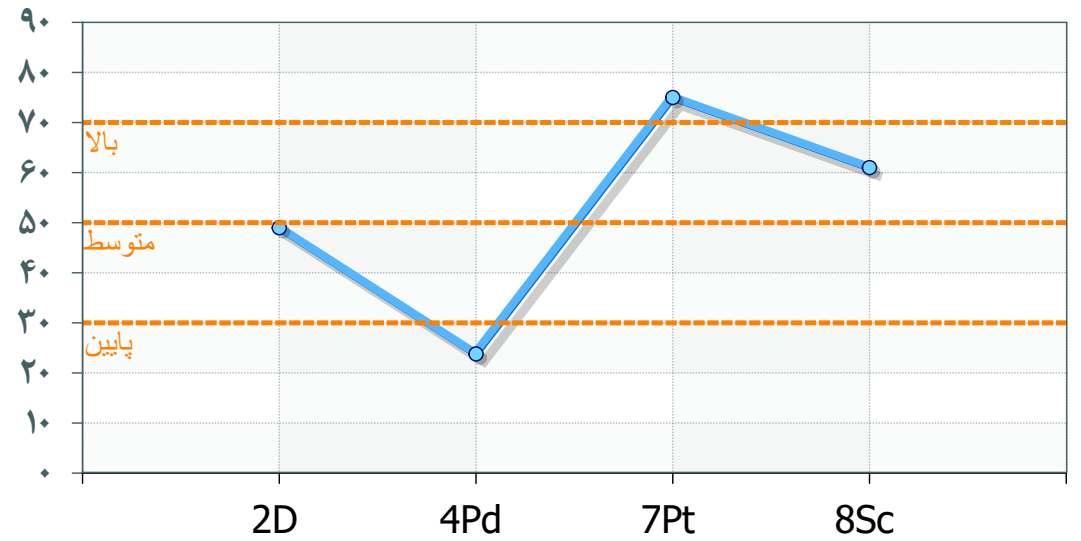
وی تبدیلی مشاهده نمی شود



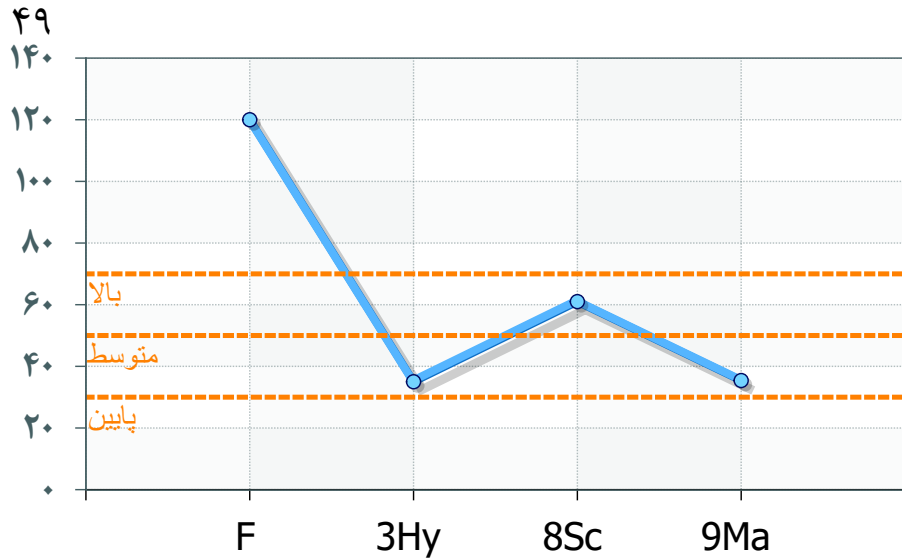
این بخش برافراستگی ندارد



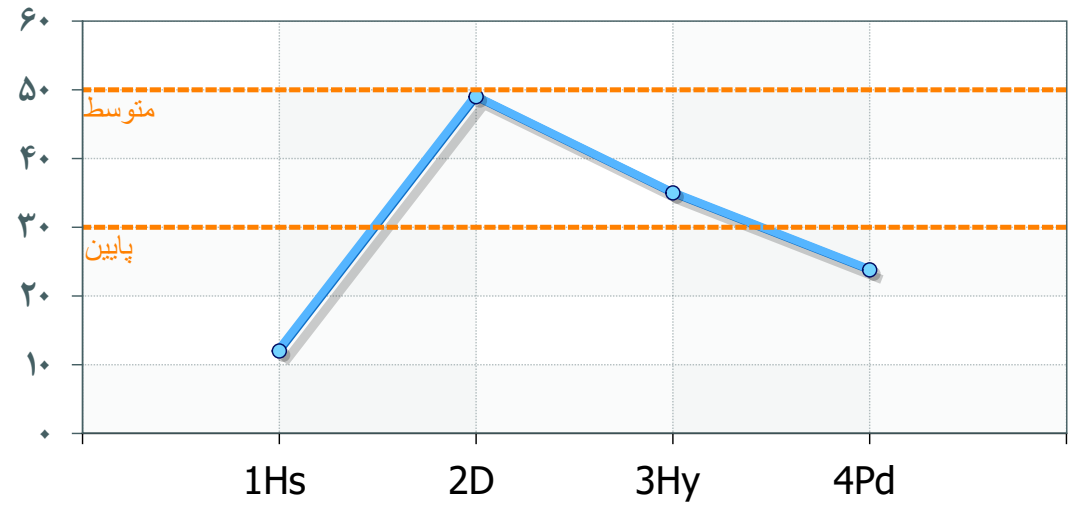
این بخش برافراستگی ندارد



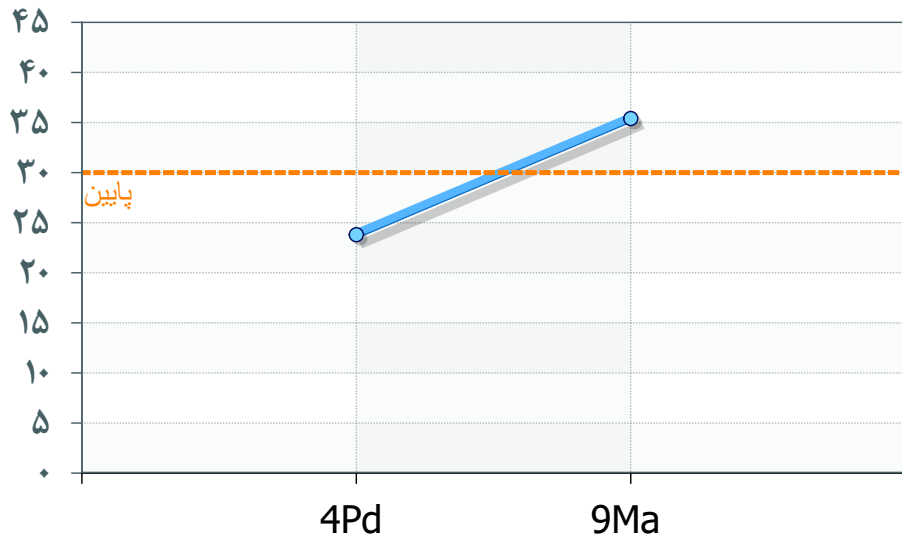
این بخش برافراستگی ندارد



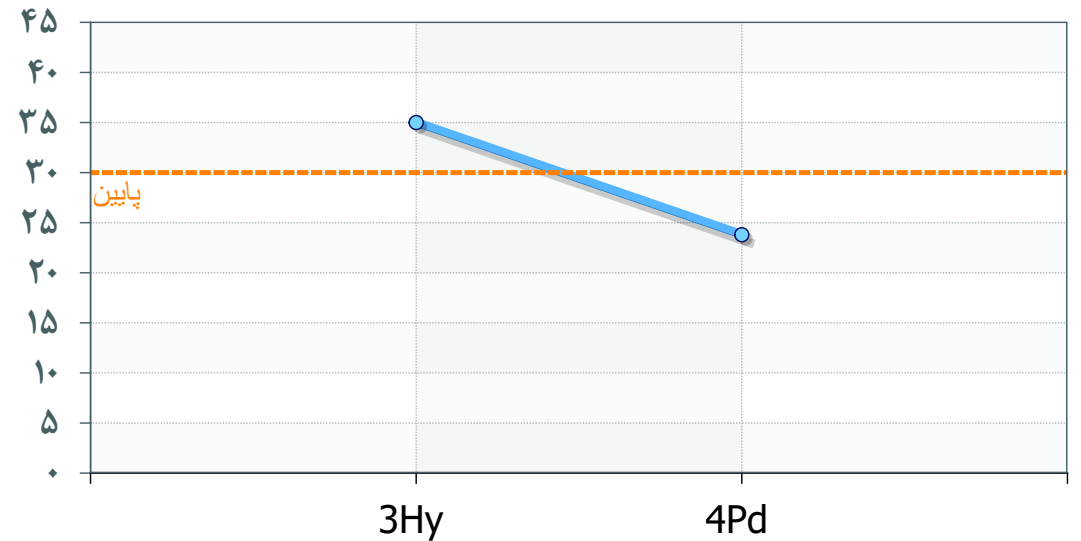
این بخش برافراشتگی ندارد



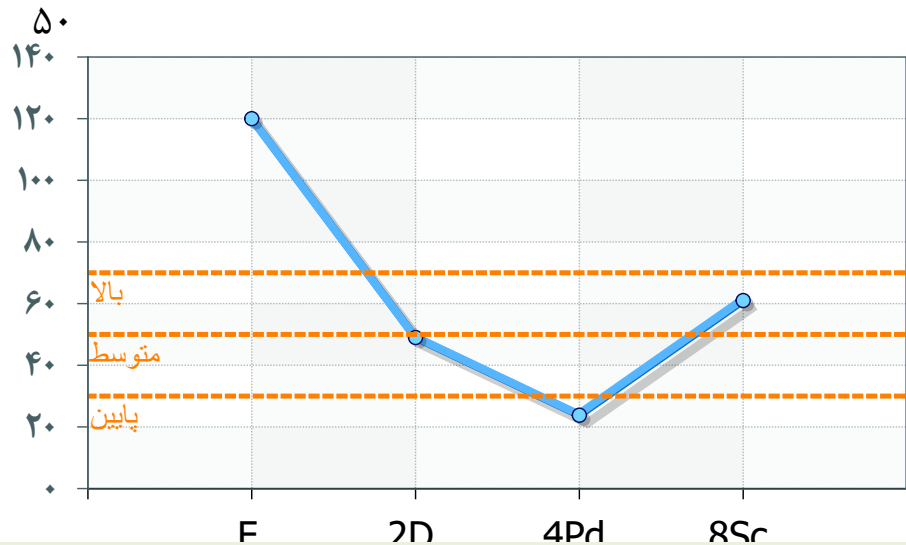
این بخش برافراشتگی ندارد



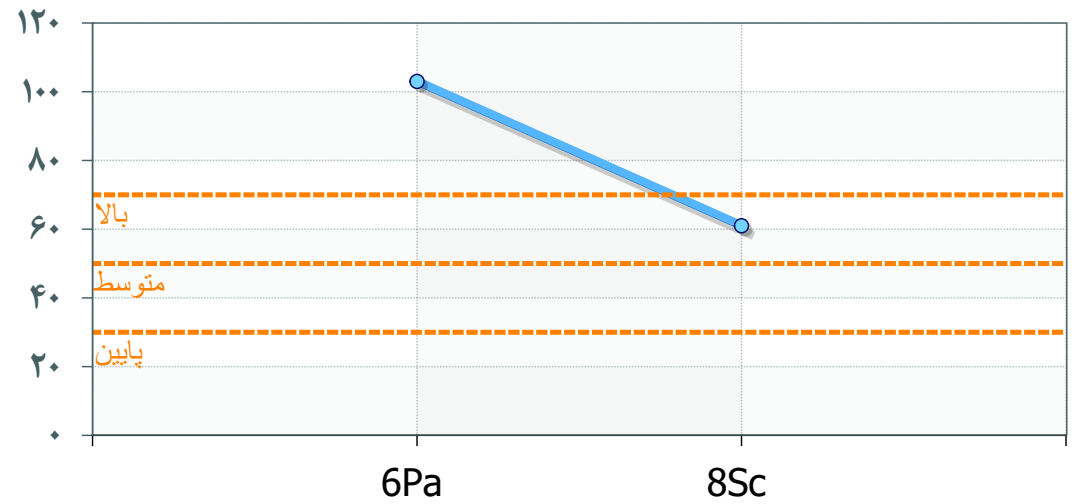
این بخش برافراشتگی ندارد



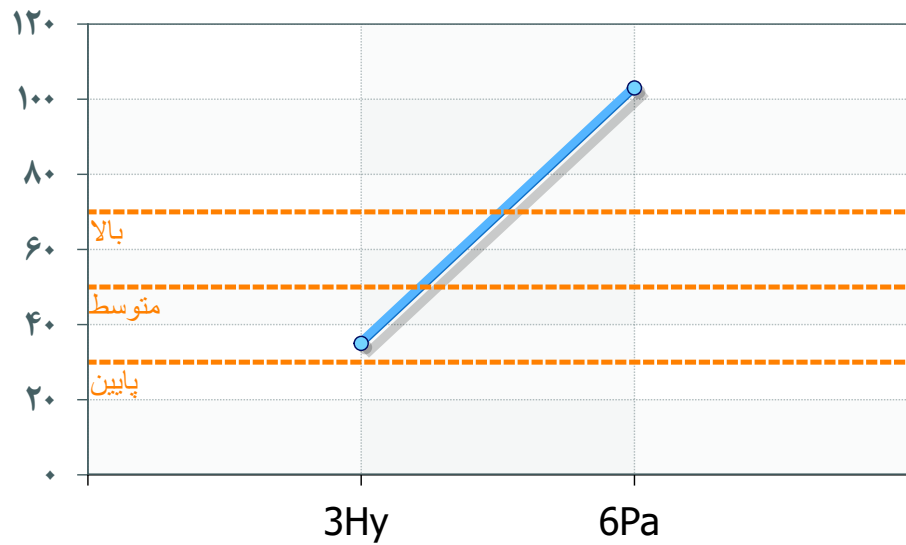
این بخش برافراشتگی ندارد



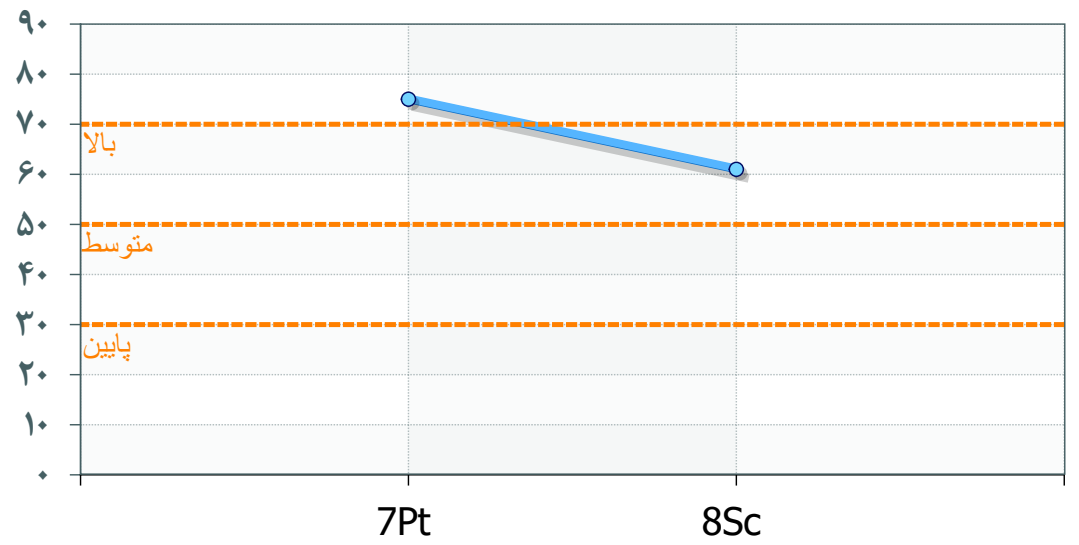
این بخش برافراشتگی ندارد



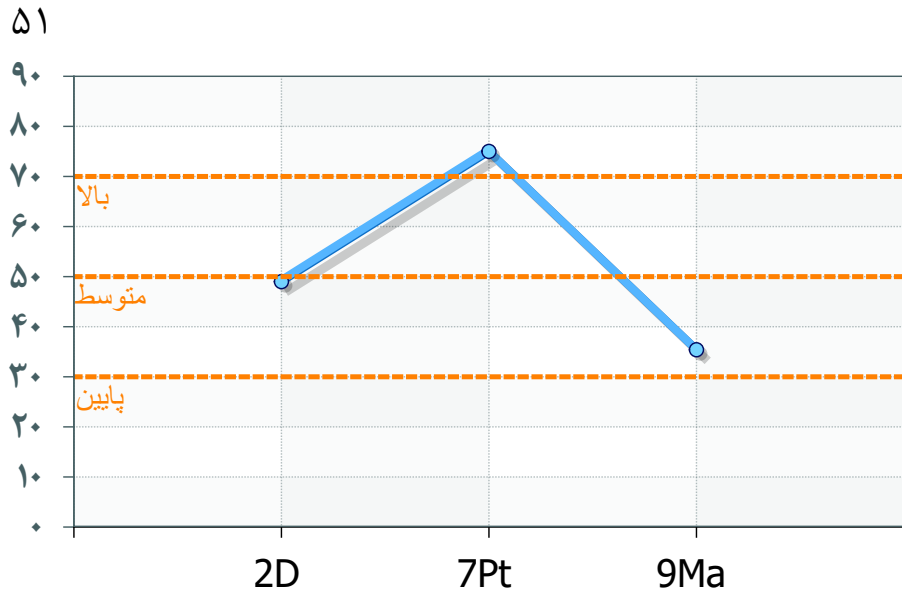
اختلال اسکیزوفرنیا از نوع پارانوئید



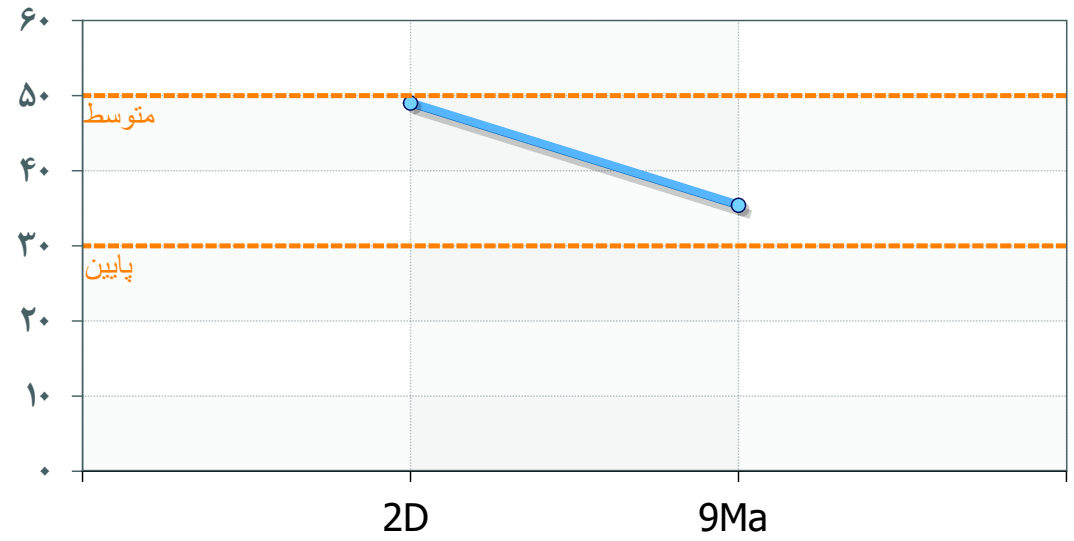
این بخش برافراشتگی ندارد



اسکیزوفرنیا در مراحل پیشرفته



این بخش برافراشتگی ندارد



اسکیزوفرنیا در مراحل پیشرفته

نظر متخصص:

