

گزارش آزمون مشاوره پیش از ازدواج

قبل از هر تصمیمی با ما مشورت کنید...



علی اسفندیاری



مهسا سپهری



کد مراجع آقا: ۱۱۰



کد مراجع خانم: ۱۱۱



مشخصات زوجین در مشاوره پیش از ازدواج



مهسا
سپهری
۰۹۱۶
۲۵
زن
فوق دیپلم
۱۱۱



علی
اسفندیاری
۰۹۱۶
۳۸
مرد
فوق لیسانس کامپیوتر
۱۱۰

نام:
نام خانوادگی:
تلفن تماس:
سن:
جنس:
تحصیلات:
کد مراجع:

صفحه

تاریخ انجام آزمون

تاریخ انجام آزمون

عنوان آزمون

۱

۱۴۰۵/۰۲/۱۳

۱۴۰۵/۰۲/۱۳

آزمون تیپ های شخصیتی

۴۳

۱۴۰۵/۰۲/۱۳

۱۴۰۴/۱۲/۰۳

آزمون طرحواره های ناسازگار

۵۹

۱۴۰۵/۰۲/۱۳

۱۴۰۴/۱۲/۰۳

آزمون سبک های دلبستگی

در این گزارش سعی شده است که اطلاعات هر یک از زوجین و عملکرد آن‌ها در آزمون‌های مختلف روان‌شناختی به صورت موازی و در کنار یکدیگر ارائه شود تا امکان مقایسه مستقیم فراهم گردد؛ این شیوه‌ی ارائه به مشاور و همچنین به خود زوجین کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از تفاوت‌ها و شباهت‌های فردی، سبک‌های رفتاری، و زمینه‌های شخصیتی یکدیگر پیدا کنند. دلیل این رویکرد آن است که آگاهی از ویژگی‌های روان‌شناختی طرف مقابل، نقش مهمی در بهبود ارتباط، افزایش همدلی، و کاهش تعارضات احتمالی دارد. وقتی زوجین بتوانند نقاط قوت و چالش‌های یکدیگر را به صورت روشن و تحلیلی مشاهده کنند، فرصت بهتری برای ایجاد رابطه‌ای سالم، آگاهانه و مبتنی بر تفاهم خواهند داشت.

راهنمای مطالعه این گزارش

گزارش تحلیل روانشناختی زوجین

این گزارش شامل نتایج سه آزمون روانشناختی مهم است که به منظور بررسی و شناخت بهتر ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های رفتاری هر یک از زوجین انجام شده است. این تحلیل به مشاوران پیش از ازدواج کمک می‌کند تا با درک عمیق‌تری از وضعیت فردی و بین‌فردی زوج، مسیر مناسبی برای بهبود روابط و پیشگیری از مشکلات احتمالی پیشنهاد دهند.

یک: آزمون تیپ‌های شخصیتی

در این بخش، تیپ‌های شخصیتی هر یک از زوجین مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج آزمون به صورت نمودارهایی ارائه شده که تیپ‌های غالب و ویژگی‌های شخصیتی هر فرد را نشان می‌دهد.

توجه: نمودارها و باکس‌های آبی رنگ نشان‌دهنده نتایج آقا و نمودارها و باکس‌های نارنجی کم‌رنگ مربوط به خانم می‌باشد. در این قسمت، نتایج به گونه‌ای چیده شده‌اند که وضعیت آقا در سمت راست و خانم در سمت چپ گزارش قرار دارد تا مقایسه و تحلیل همزمان آسان‌تر صورت گیرد.

دو: آزمون طرحواره‌های ناسازگار

در این آزمون، طرحواره‌های ناسازگار هر یک از زوجین بررسی شده است. طرحواره‌های ناسازگار الگوهای ذهنی عمیقی هستند که ممکن است در روابط عاطفی و رفتاری مشکلاتی ایجاد کنند. تحلیل این بخش به شناسایی نقاط ضعف و الگوهای رفتاری مخرب کمک می‌کند تا در فرایند مشاوره راهکارهای مناسب ارائه شود.

مانند بخش اول، رنگ‌آمیزی نتایج مطابق با الگوی آبی برای آقا و نارنجی برای خانم است و جایگذاری نتایج نیز به همان ترتیب است. سه: آزمون سبک‌های دلبستگی

این بخش به بررسی سبک‌های دلبستگی زوجین می‌پردازد؛ سبک‌هایی که نحوه ارتباط عاطفی و واکنش‌های هر فرد نسبت به نزدیکی و وابستگی را مشخص می‌کند. شناخت سبک دلبستگی کمک می‌کند تا عوامل تاثیرگذار بر تعاملات عاطفی و میزان امنیت روانی در رابطه زوجین تحلیل گردد.

نمودارها و داده‌های این بخش نیز با همان کد رنگی و ترتیب چیدمان آقا و خانم ارائه شده است.

نکات مهم گزارش

رعایت هماهنگی رنگ‌ها و چینش نتایج به گونه‌ای بوده است که مشاهده و مقایسه آسان‌تر باشد؛ آبی برای آقا و نارنجی کم‌رنگ برای خانم، با آقا در سمت راست و خانم در سمت چپ. این ساختار گزارش، کمک می‌کند تا مشاور پیش از ازدواج بتواند به شکلی دقیق و منسجم وضعیت روانشناختی زوج را تحلیل کند و بر اساس آن، توصیه‌ها و راهنمایی‌های کاربردی ارائه نماید.

در نهایت، این دفترچه یک ابزار کلیدی و جامع برای مشاوران پیش از ازدواج است تا بتوانند با بهره‌گیری از داده‌های روانشناختی زوجین، زمینه‌های تقویت رابطه و پیشگیری از تعارضات را فراهم آورند و به ساختن یک زندگی مشترک موفق کمک کنند.

تاریخ دریافت گزارش:

5/3/2026 1:29:45 PM



فهرست مطالب آزمون تیپ های شخصیتی

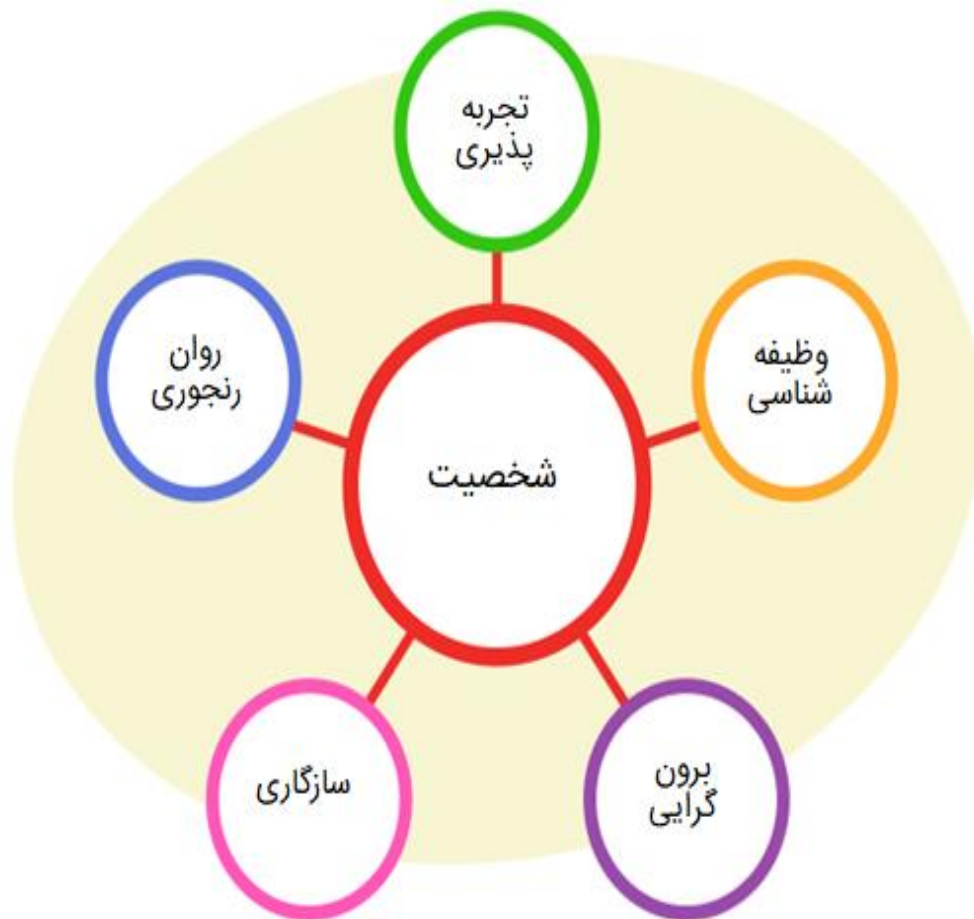
صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۲	عملکرد در پنج عامل اصلی
۳	عملکرد فرد در عامل روان رنجوری
۴	عملکرد فرد در مولفه های روان رنجوری
۱۱	عملکرد فرد در برون گرایی
۱۲	عملکرد فرد در مولفه های برون گرایی
۱۹	عملکرد فرد در مولفه گشودگی به تجربه
۲۰	عملکرد فرد در مولفه های گشودگی به تجربه
۲۷	عملکرد فرد در سازش پذیری
۲۸	عملکرد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

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

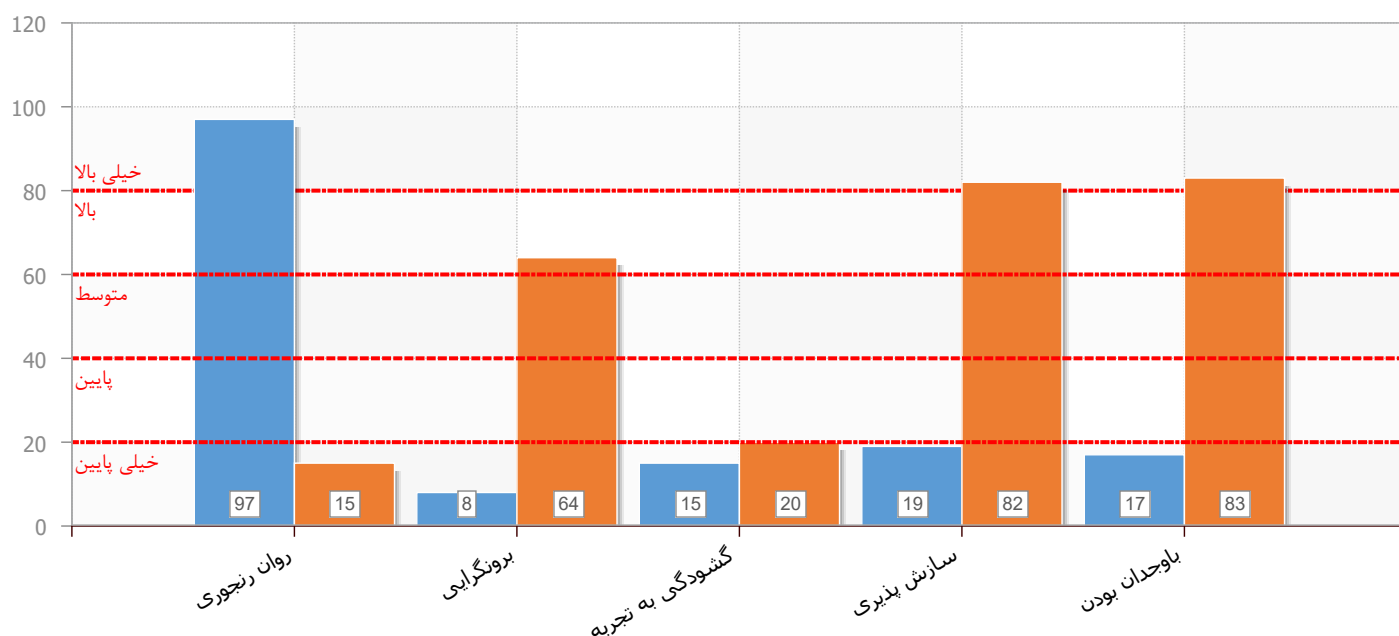


مهسا



علی

در ادامه نمرات و عملکرد زوجین در ۵ عامل اصلی شخصیت آورده شده است



دقت شود که رنگ نمودار آبی آقا و نارنجی یا قرمز خانم است

نماد	مهسا			علی			ابعاد
	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	
N	خیلی پایین	۱۵	۵۴	خیلی بالا	۹۷	۱۶۰	روان رنجوری
E	بالا	۶۴	۱۱۱	خیلی پایین	۸	۳۷	برون گرایی
O	خیلی پایین	۲۰	۹۵	خیلی پایین	۱۵	۷۴	گشودگی به تجربه
A	بالا	۸۲	۱۳۸	خیلی پایین	۱۹	۱۰۳	سازش پذیری
C	بالا	۸۳	۱۴۵	خیلی پایین	۱۷	۸۸	وجدانی بودن

مهسا				علی			
نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N	خیلی پایین	۱۵	۵۴	خیلی بالا	۹۷	۱۶۰	روان رنجوری

افرادی که نمره کمی در مولفه روان رنجوری نمره کمتری دارند، معمولاً از استرس و اضطراب کمتری رنج می‌برند و به طور عمومی استواری احساسی بیشتری نشان می‌دهند. این افراد به طور معمول خودکنترلی بالایی دارند و نه به سرعت به احساسات منفی فرو می‌روند و نه به زودی تحت تاثیر آن قرار می‌گیرند. آنها معمولاً خودمختارتر هستند و بهتر می‌توانند با وضعیت‌های نامطلوب مقابله کنند. در زیر ده ویژگی بارز این افراد آورده شده است

استواری احساسی

قدرت زیادی در این دارد که تحت فشار خود قرار گیرند و حتی بدون اینکه احساس نگرانی شده اید، به راحتی می‌توانند کنترل خود را حفظ کنند

خودکنترلی

توانایی بالایی در کنترل احساسات منفی و مدیریت استرس‌های روزمره دارند

اعتماد به نفس

به راحتی به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود اعتماد دارند و اغلب از خود اطمینان دارند

تعادل روانی

دارای تعادل بین جوانب مختلف زندگی و احساسات هستند و در مواقع تنش به سرعت به تعادل خود باز می‌گردند

خوشحالی و رضایت

به طور معمول از وضعیت زندگی و ارتباطاتشان راضی هستند و اغلب خوشحالی را تجربه می‌کنند

مقاومت در برابر تغییرات

با تغییرات و تحولات زندگی به خوبی سازگاری دارند و به سرعت به شرایط جدید سازگار می‌شوند

تمرکز بر روی راه‌حل‌ها

در مواقع مشکلات، به جای نگرانی، به دنبال راه‌حل‌های منطقی و عملی می‌گردند

تسلیم نشدن به افکار منفی

توانایی دارند که افکار منفی را به سرعت نادیده بگیرند و به جای آن، به ایده‌ها و افکار مثبت تمرکز کنند

حل مسئله موثر

معمولاً در حل مسائل پیچیده و چالش‌ها موفقیت زیادی دارند و بهترین راه حل‌ها را پیدا می‌کنند

انعطاف‌پذیری

با تغییرات شرایط و مواقع، به خوبی سازگاری دارند و توانایی انطباق با موقعیت‌های مختلف را دارند

افرادی که نمره بالایی در مولفه روان رنجوری دارند، معمولاً به شدت به تجربه احساسات منفی، استرس و اضطراب حساسند. آنها تمایل دارند که به راحتی در برابر وقایع ناخوشایند نگران و ناراحت شوند و ممکن است تجربه تغییرات مزاجی نسبتاً مکرر داشته باشند. ده ویژگی بارز افراد با روان رنجوری بالا عبارتند از:

حساسیت به استرس

آنها به شدت به وقایع ناخوشایند و فشارهای روزمره واکنش نشان می‌دهند

تمایل به نگرانی

این افراد معمولاً درگیر نگرانی‌های زیادی درباره مسائل روزمره و آینده‌شان هستند

احساسات پرشدت

تجربه احساسات منفی مانند اضطراب، ترس، ترس از رد شدن و ... برای این افراد معمول است

تمایل به عصبانیت

آنها ممکن است به راحتی عصبانی شوند و واکنش‌های شدیدتری نسبت به وقایع ناگوار نشان دهند

احساس پوچی

افراد با روان رنجوری بالا ممکن است به تاکید بیشتری بر احساس پوچی و عدم رضایت از زندگی دچار شوند

تغییرات مزاجی

آنها ممکن است به تغییرات مزاجی نسبتاً مکرر دچار شوند

کمبود اعتماد به نفس

تمایل به اعتماد کمتر به نفس و احساس ناکامی در برابر چالش‌های زندگی

مشکل در مدیریت استرس

دشواری در مدیریت و کنترل استرس‌های روزمره و نگرانی‌ها

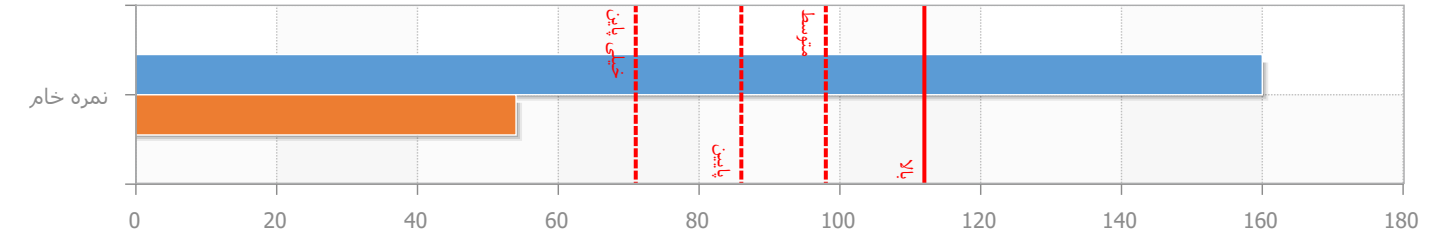
تمایل به پرداختن به جزئیات منفی

تمایل به تمرکز بر جزئیات منفی و نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت و واقعی‌تر موقعیت‌ها

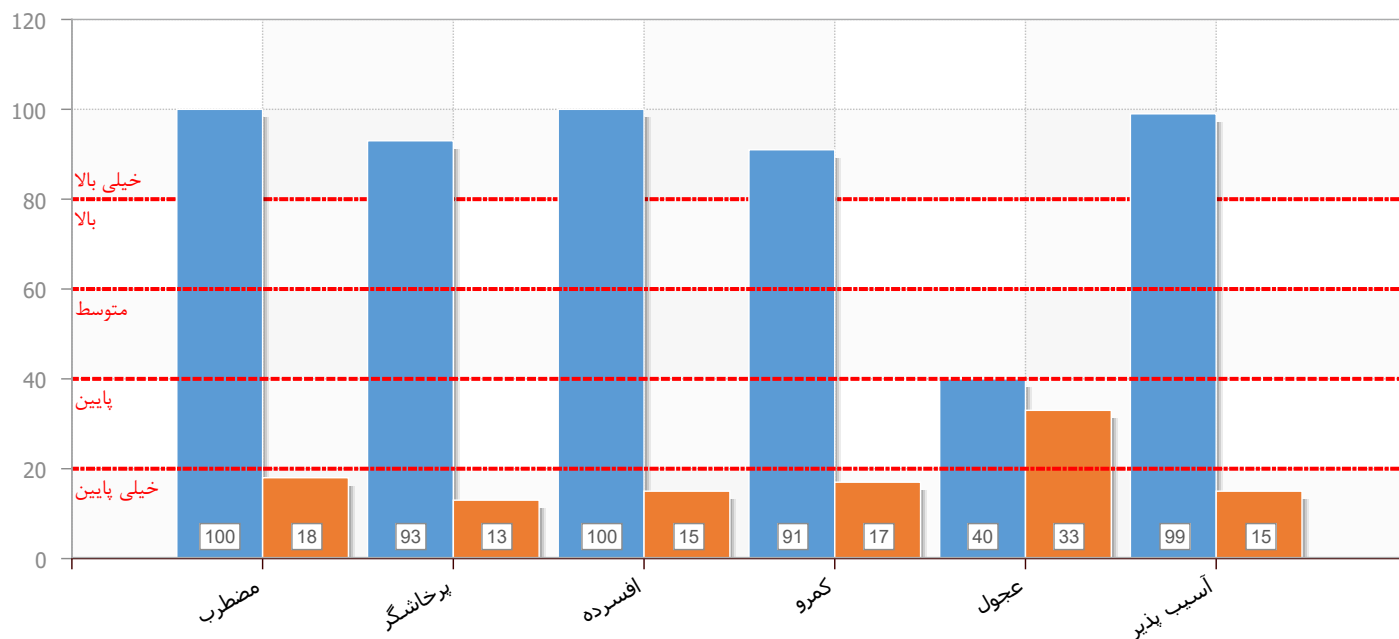
کاهش تاب‌آوری

ممکن است در مقابل تنش‌ها و مشکلات روانی و روحی کمتر تاب‌آوری نشان دهند

با این حال، موارد گفته شده نتیجه شاخص کلی روان رنجورخویی هستند، بنابراین توصیه می‌کنیم برای اطلاع دقیق‌تر و جزئی‌تر از وضعیت خود در این مقیاس،تفسیر شش زیر مقیاس این بُعد را که در ادامه آمده است، مطالعه نمایید



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



نماد	مهسا			علی			ابعاد
	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	
N1	خیلی پایین	۱۸	۹	خیلی بالا	۱۰۰	۳۲	مضطرب
N2	خیلی پایین	۱۳	۶	خیلی بالا	۹۳	۲۶	پرخاشگر
N3	خیلی پایین	۱۵	۱۰	خیلی بالا	۱۰۰	۳۲	افسرده
N4	خیلی پایین	۱۷	۱۲	خیلی بالا	۹۱	۲۷	کمرو
N5	پایین	۳۳	۱۱	پایین	۴۰	۱۲	عجول
N6	خیلی پایین	۱۵	۶	خیلی بالا	۹۹	۳۱	آسیب پذیر

علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
مضطرب	۳۲	۱۰۰	خیلی بالا	۹	۱۸	خیلی پایین	N1

شما در شرایط مختلف زندگی، به ویژه هنگام مواجهه با مشکلات و چالش‌ها، اضطراب زیادی را تجربه می‌کنید. این اضطراب می‌تواند بر تصمیم‌گیری‌ها، روابط و عملکرد روزانه شما تأثیر بگذارد. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با اضطراب بالا را بررسی می‌کنیم

واکنش‌های هیجانی شدید

شما ممکن است در مواجهه با وقایع ناخوشایند یا ناگهانی، واکنش‌های هیجانی

شدید از خود نشان دهید. احساسات قوی مانند ترس، نگرانی یا بی‌قراری می‌توانند به سرعت شما را فرا گیرند و مدیریت آن‌ها دشوار باشد. این احساسات ممکن است شما را از اقدام به تصمیمات مؤثر بازدارد یا باعث شود که تصمیم‌گیری‌های عجولانه‌ای داشته باشید

دشواری در حل مسائل

اضطراب بالا می‌تواند فرآیند حل مسئله را برای شما پیچیده‌تر کند. در مواجهه با

مشکلات، ممکن است به سختی بتوانید تمرکز کنید و به جای یافتن راه‌حل، بیشتر روی نگرانی‌ها و ترس‌ها متمرکز شوید. این حالت می‌تواند منجر به کاهش توانایی شما در برخورد منطقی و کارآمد با مسائل شود و به جای حل مسئله، باعث ایجاد حس سرگردانی و درماندگی شود

تجربه استرس زیاد

شما معمولاً استرس بالایی را تجربه می‌کنید که می‌تواند به تنش‌های فیزیکی و

بروانی منجر شود. اضطراب بالا باعث می‌شود که حتی در مواجهه با فشارها و تنش‌های روزمره نیز به شدت تحت تأثیر قرار بگیرید. تلاش‌های شما برای مدیریت استرس ممکن است شامل تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، تمرینات تنفسی و یا جستجوی حمایت از دیگران باشد، اما گاهی این روش‌ها نیز

ممکن است به تنهایی کافی نباشند

تصمیم‌گیری تحت فشار

اضطراب بالا می‌تواند تصمیم‌گیری‌های شما را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. شما

ممکن است در مواجهه با تصمیمات مهم، احساس فشار زیادی کنید و نتوانید به راحتی بین گزینه‌ها انتخاب کنید. این وضعیت می‌تواند منجر به تعویق تصمیم‌گیری‌ها یا انتخاب‌هایی شود که بیشتر تحت تأثیر ترس و نگرانی هستند تا منطق و تحلیل دقیق

چالش در ارتباطات

ارتباطات شما با دیگران ممکن است به شدت تحت تأثیر اضطراب بالا قرار گیرد.

شما ممکن است در مواقع تنش و اختلاف، با احساسات قوی یا نگرانی‌های بیش از حد مواجه شوید که می‌تواند گفتگوها را پیچیده‌تر کند. این احساسات ممکن است توانایی شما برای گوش دادن مؤثر و پاسخ دادن مناسب را کاهش دهد و باعث ایجاد سو-تفاهم‌ها یا تنش‌های بیشتری شود

کاهش اعتماد به نفس

اضطراب بالا می‌تواند به طور قابل توجهی اعتماد به نفس شما را کاهش دهد. شما

ممکن است به طور مداوم نسبت به توانایی‌ها و مهارت‌های خود تردید کنید و این تردید می‌تواند به تصمیمات و عملکرد شما آسیب برساند. تلاش برای تقویت اعتماد به نفس و شناسایی نقاط قوت خود می‌تواند به شما کمک کند تا با این چالش مقابله کنید

تحمل کمتر و بی‌قراری

شما ممکن است در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها، تحمل کمتری داشته باشید.

اضطراب بالا می‌تواند شما را به سمت واکنش‌های فوری و بی‌قراری سوق دهد و منتظر ماندن برای زمان مناسب جهت اقدام را دشوار کند. این حالت می‌تواند منجر به اشتباهات یا تصمیمات نادرست شود که در طولانی مدت به شما آسیب می‌رساند

در شرایط مختلف زندگی، به ویژه در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها، آرامش و تعادل روانی خود را حفظ می‌کنید. این ویژگی‌ها به شما کمک می‌کند تا در محیط‌های پر استرس و دشوار با اطمینان و منطق عمل کنید. در ادامه به بررسی مهم‌ترین ویژگی‌های شما می‌پردازیم

کنترل احساسات

شما می‌توانید احساسات خود را به خوبی کنترل کنید. در مواجهه با وقایع

ناخوشایند یا ناگهانی، به جای واکنش‌های هیجانی و غیرمنطقی، با آرامش برخورد می‌کنید. این توانایی به شما اجازه می‌دهد تا از تصمیم‌گیری‌های عجولانه که ممکن است منجر به مشکلات بزرگتری شوند، اجتناب کنید

حل مسئله مؤثر

یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های شما، مهارت در حل مسئله است. شما می‌توانید

بدون تأثیرپذیری از هیجانات، مشکلات را به درستی تجزیه و تحلیل کنید و بهترین راه‌حل را انتخاب نمایید. به جای تمرکز بر مشکلات، به دنبال راه‌حل‌ها هستید و توانایی خود در برخورد منطقی با مسائل را حفظ می‌کنید

استرس کمتر

شما معمولاً استرس کمتری را تجربه می‌کنید زیرا می‌توانید به نحو بهتری با

فشارها و تنش‌های روزمره کنار بیایید. روش‌های مؤثری برای مدیریت استرس دارید و از تکنیک‌هایی مانند تمرینات تنفسی، مدیتیشن و فعالیت‌های آرامش‌بخش استفاده می‌کنید تا ذهن و بدن خود را در حالت تعادل نگه دارید

تصمیم‌گیری منطقی

خونسردی به شما این امکان را می‌دهد که تصمیمات خود را بر اساس تحلیل و

منطق بگیرید، نه بر پایه احساسات. این ویژگی به ویژه در موقعیت‌های بحرانی و اضطراری بسیار مفید است. شما معمولاً زمان بیشتری را برای بررسی اطلاعات و گزینه‌ها صرف می‌کنید و در نهایت تصمیماتی دقیق‌تر و مؤثرتر می‌گیرید

مهارت‌های ارتباطی بهتر

شما در ارتباطات خود با دیگران موفق‌تر هستید. می‌توانید در مواقع تنش و

اختلاف، گفتگو را به گونه‌ای هدایت کنید که به جای تشدید تنش، به حل مشکلات کمک کند.

خونسردی به شما اجازه می‌دهد تا بهتر گوش دهید، با دقت بیشتری به دیگران پاسخ دهید و از زبان بدنی مؤثرتر استفاده کنید

اعتماد به نفس

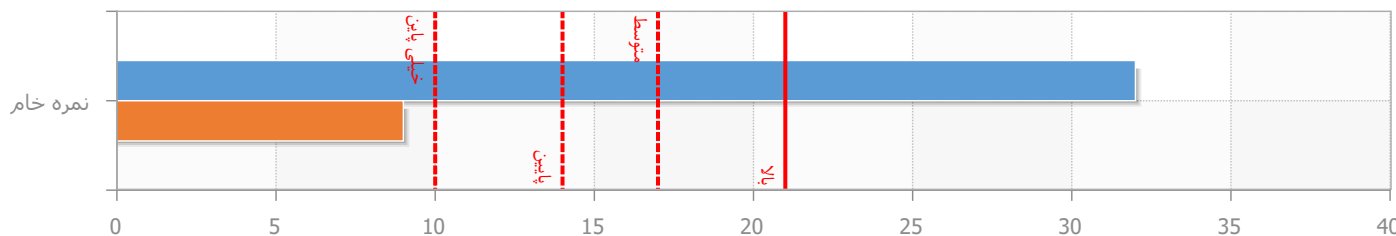
شما معمولاً از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار هستید. این اعتماد به نفس از

توانایی شما در کنترل احساسات و برخورد منطقی با مسائل ناشی می‌شود. به خود و توانایی‌های خود برای مدیریت چالش‌ها ایمان دارید و این باور به شما قدرت می‌دهد تا با اطمینان بیشتری به زندگی نگاه کنید

صبر و شکیبایی

خونسردی و صبر اغلب دست در دست هم می‌روند. شما می‌توانید در مواجهه با

مشکلات و چالش‌ها صبور باشید و به جای واکنش فوری، منتظر بمانید تا زمان مناسبی برای اقدام فرا برسد. این صبر به شما کمک می‌کند تا از اشتباهات جلوگیری کنید و نتایج بهتری کسب کنید



علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
پرخاشگر	۲۶	۹۳	خیلی بالا	۶	۱۳	خیلی پایین	N2

شما به عنوان فردی با سطح بالای پرخاشگری، در موقعیت‌های مختلف زندگی ممکن است واکنش‌های شدید و گاهی ناگهانی از خود نشان دهید. این پرخاشگری می‌تواند بر تعاملات اجتماعی، تصمیم‌گیری‌ها و حتی سلامت روانی و جسمی شما تأثیر بگذارد. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با پرخاشگری بالا بررسی شده است

واکنش‌های هیجانی شدید

شما معمولاً در مواجهه با موقعیت‌های ناخوشایند یا چالش‌برانگیز، واکنش‌های هیجانی

شدیدی از خود نشان می‌دهید. این واکنش‌ها می‌توانند شامل عصبانیت، فریاد زدن یا حتی رفتارهای تهاجمی باشند. این ویژگی باعث می‌شود که در مواقع تنش و اختلاف، به سرعت به اوج هیجان برسید

تمایل به تسلط بر دیگران

شما ممکن است تمایل داشته باشید که در روابط خود با دیگران، نقش غالب و

کنترل‌کننده‌ای داشته باشید. این ویژگی باعث می‌شود که به طور معمول به دنبال این باشید که حرف خود را به کرسی بنشانید و از طرف مقابل بخواهید که به شما گوش دهد و از شما تبعیت کند

چالش در کنترل خشم

کنترل خشم برای شما ممکن است دشوار باشد. شما به سرعت عصبانی می‌شوید و ممکن

است در مدیریت این احساسات ناتوان باشید. این وضعیت می‌تواند باعث شود که در مواجهه با کوچک‌ترین تحریک‌ها، واکنش‌های بیش از حد نشان دهید و به سختی بتوانید آرام شوید

تصمیم‌گیری‌های عجولانه

پرخاشگری بالا می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری‌های عجولانه و بدون تفکر کافی شود. شما

ممکن است به دلیل فشار هیجانات، به سرعت تصمیم بگیرید و اقداماتی انجام دهید که بعدها از آن‌ها پشیمان شوید. این نوع از تصمیم‌گیری می‌تواند به اشتباهات و مشکلات بیشتر منجر شود

ناتوانی در پذیرش انتقاد

شما ممکن است به سختی بتوانید انتقاد را بپذیرید. انتقادات دیگران می‌تواند باعث

شعله‌ور شدن خشم شما شود و واکنش‌های دفاعی یا تهاجمی از خود نشان دهید. این ویژگی می‌تواند به روابط شما با دیگران آسیب بزند و باعث شود که به طور مداوم در حالت تنش و مقابله باشید

تمایل به رفتارهای تهاجمی

شما ممکن است تمایل به انجام رفتارهای تهاجمی داشته باشید، مانند استفاده از زبان

بخشن یا حتی رفتارهای فیزیکی. این تمایلات می‌توانند باعث شوند که دیگران از شما دوری کنند یا از برقراری ارتباط با شما اجتناب کنند، که این وضعیت می‌تواند منجر به انزوا و تنهایی شود

استفاده از فشار برای رسیدن به اهداف

شما ممکن است برای رسیدن به اهداف خود، از فشار و زور استفاده کنید. این روش

می‌تواند در کوتاه‌مدت به شما کمک کند که به خواسته‌های خود برسید، اما در بلندمدت می‌تواند به روابط شما آسیب بزند و باعث شود که دیگران به شما اعتماد نکنند یا از همکاری با شما اجتناب کنند

تجربه‌ی استرس و اضطراب زیاد

پرخاشگری بالا می‌تواند به استرس و اضطراب شدید منجر شود. شما ممکن است به طور

مداوم تحت فشار باشید و احساس کنید که باید با دیگران یا شرایط به نحوی مبارزه کنید. این وضعیت می‌تواند به سلامت روانی و جسمی شما آسیب برساند و شما را به سمت مشکلات بیشتر سوق دهد

کاهش توانایی حل مسئله

شما ممکن است در حل مسائل و مشکلات، به دلیل واکنش‌های هیجانی شدید و

عجولانه، دچار مشکل شوید. این وضعیت باعث می‌شود که نتوانید به درستی تمرکز کنید و به جای یافتن راه‌حل‌های منطقی و کارآمد، بیشتر بر روی احساسات و واکنش‌های آنی خود متمرکز شوید

کاهش کیفیت روابط

پرخاشگری بالا می‌تواند به طور جدی به کیفیت روابط شما با دیگران آسیب برساند. شما

ممکن است به دلیل رفتارهای تهاجمی و واکنش‌های شدید، دچار مشکلات ارتباطی شوید و نتوانید روابط مثبت و پایداری برقرار کنید. این وضعیت می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی و کاهش حمایت‌های اجتماعی شما شود

شما به عنوان فردی آرام، در موقعیت‌های مختلف زندگی توانایی کنترل هیجانات خود را دارید و به ندرت پرخاشگری نشان می‌دهید. این ویژگی می‌تواند بر روابط شما با دیگران، توانایی حل مسئله و سلامت روانی و جسمی شما تأثیر مثبت بگذارد. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی آرام را بررسی می‌کنیم

حفظ آرامش در موقعیت‌های بحرانی

شما معمولاً در شرایط بحرانی و ناگهانی آرامش خود را حفظ می‌کنید. توانایی شما در

باقی ماندن آرام به شما امکان می‌دهد تا به وضوح فکر کنید و به جای واکنش‌های هیجانی، اقدامات مؤثر و مناسبی انجام دهید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در مواقع اضطراری بهترین تصمیمات را بگیرید

رویکرد مثبت به زندگی

شما تمایل دارید که به جنبه‌های مثبت زندگی توجه کنید و در مواجهه با مشکلات،

دیدگاهی امیدوارانه داشته باشید. این نگرش مثبت باعث می‌شود که با روحیه‌ای بالا یا چالش‌ها روبرو شوید و کمتر دچار استرس و نگرانی شوید. دیدگاه مثبت شما می‌تواند به دیگران نیز الهام‌بخش باشد

توانایی شنیدن فعال

یکی از ویژگی‌های بارز شما به عنوان فردی آرام، توانایی شنیدن فعال است. شما به دقت

به صحبت‌های دیگران گوش می‌دهید و تلاش می‌کنید تا به طور کامل منظور و احساسات آن‌ها را درک کنید. این مهارت ارتباطی قوی به شما کمک می‌کند که در روابط خود با دیگران مؤثرتر باشید و تعاملات مثبت‌تری داشته باشید

آرامش در تنفس و رفتار

شما به طور معمول با تنفس آرام و رفتارهایی که نشان‌دهنده‌ی صبر و آرامش هستند،

شناخته می‌شوید. این ویژگی باعث می‌شود که دیگران در حضور شما احساس آرامش و راحتی کنند و محیط‌های پر تنش را به فضایی دلپذیر تبدیل کنید

توجه به جزئیات

شما تمایل دارید که به جزئیات کوچک توجه کنید و این دقت به شما کمک می‌کند که

در تصمیم‌گیری‌ها و انجام کارها دقیق‌تر و مؤثرتر عمل کنید. توجه شما به جزئیات، همچنین می‌تواند به شما کمک کند که مشکلات را پیش‌بینی کنید و از وقوع آن‌ها جلوگیری کنید

توانایی ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی

شما به خوبی قادر به ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی خود هستید. این توانایی به

شما اجازه می‌دهد که در هر دو زمینه موفق باشید و از استرس و فرسودگی جلوگیری کنید. با این تعادل، شما می‌توانید از هر دو جنبه زندگی لذت ببرید و عملکرد بهتری داشته باشید

خودآگاهی بالا

شما به احساسات و واکنش‌های خود آگاهی دارید و به خوبی می‌دانید که چگونه آن‌ها را

مدیریت کنید. این خودآگاهی به شما کمک می‌کند که در مواجهه با موقعیت‌های مختلف، رفتار مناسبی نشان دهید و کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشید

ایجاد و نگهداری از روابط مثبت

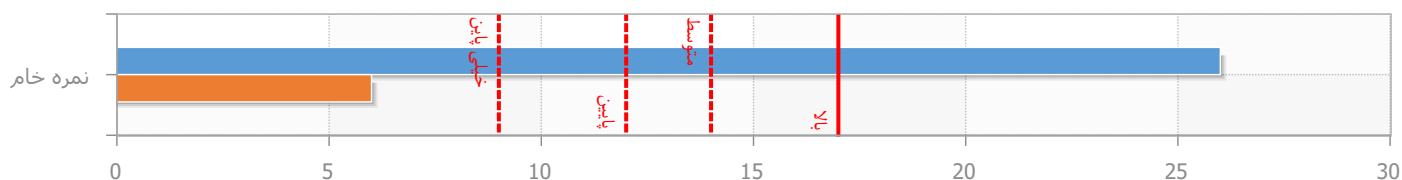
شما در ایجاد و نگهداری از روابط مثبت و صمیمی با دیگران موفق هستید. این توانایی به

دلیل رفتارهای آرام و احترام‌آمیز شما است که باعث می‌شود دیگران به شما اعتماد کنند و در روابط خود با شما احساس امنیت کنند. این ویژگی به شما کمک می‌کند که شبکه‌ای قوی از پشتیبانی‌های اجتماعی داشته باشید

مهارت‌های حل تعارض بدون تنش

شما به دلیل آرامش و منطقی بودن، مهارت‌های خوبی در حل تعارضات بدون ایجاد تنش

و درگیری دارید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در مواقع اختلاف و نزاع، به دنبال راه‌حل‌های برد-برد باشید و از افزایش تنش جلوگیری کنید



روان رنجوری-افسرده

۷

علی		مهسا					
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
افسرده	۳۲	۱۰۰	خیلی بالا	۱۰	۱۵	خیلی پایین	N3

بشما به عنوان فردی با افسردگی بالا، ممکن است به صورت مداوم با احساسات و تجربیات منفی عمیقی مواجه باشید که می‌توانند زندگی روزمره‌تان را به شدت تحت تأثیر قرار دهند. این حالت ممکن است به طور قابل توجهی توانایی شما را در انجام وظایف روزانه، حفظ روابط اجتماعی و تجربه لذت کاهش دهد. در ادامه، برخی از ویژگی‌های شما به عنوان فردی با افسردگی بالا بررسی شده است

کاهش شدید انرژی و انگیزه

بشما ممکن است به طور مداوم احساس کنید که انرژی و انگیزه لازم برای انجام حتی ساده‌ترین کارها را ندارید. این وضعیت می‌تواند شما را از انجام فعالیت‌های روزمره، از جمله کارهای خانگی، وظایف شغلی و حتی مراقبت‌های شخصی باز دارد. احساس خستگی و بی‌انرژی بودن می‌تواند به طور قابل توجهی کیفیت زندگی شما را کاهش دهد

مشکلات جدی در خواب و اشتها

بشما ممکن است با تغییرات شدید در الگوی خواب و اشتهای خود مواجه شوید. این تغییرات می‌توانند شامل بی‌خوابی یا خواب بیش از حد و کاهش یا افزایش قابل توجه اشتها باشند. این مشکلات می‌توانند به طور مستقیم بر سلامت جسمی و روحی شما تأثیر بگذارند و باعث افزایش احساس خستگی و ناتوانی شوند

احساس مداوم غم و ناراحتی

بشما ممکن است به طور مداوم احساس غم، ناامیدی یا بی‌ارزشی کنید. این احساسات ممکن است بدون دلیل مشخصی بروز کنند و به شدت زندگی روزمره شما را مختل کنند. این حالت می‌تواند باعث شود که شما احساس کنید که هیچ چیزی نمی‌تواند وضعیت شما را بهتر کند و همه چیز به سمت بدتر شدن می‌رود

از دست دادن علاقه به فعالیت‌ها

بشما ممکن است به طور کامل علاقه خود را به فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید از دست داده باشید. این می‌تواند شامل فعالیت‌های اجتماعی، سرگرمی‌ها و حتی وظایف مهم زندگی باشد. از دست دادن علاقه و لذت می‌تواند به شما احساس بی‌حوصلگی و بی‌ارزشی دهد و توانایی شما برای تجربه شادی و رضایت را به شدت کاهش دهد

مشکلات شدید در تمرکز و تصمیم‌گیری

بشما ممکن است در تمرکز بر وظایف و تصمیم‌گیری‌های روزمره دچار مشکلات جدی شوید. این مشکلات می‌توانند شما را از انجام وظایف شغلی و تحصیلی باز دارند و باعث شوند که به سختی بتوانید به مسائل روزمره بپردازید. مشکلات در تمرکز و تصمیم‌گیری می‌توانند به شما احساس بی‌نظمی و بی‌قراری دهند

حساسیت بسیار زیاد به انتقاد

بشما ممکن است نسبت به انتقادات و بازخوردهای منفی به شدت حساس باشید. این حساسیت می‌تواند باعث شود که احساس بی‌ارزشی و ناکامی کنید و نگرش شما نسبت به خودتان و توانایی‌هایتان منفی‌تر بشود. این حالت می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس شما و افزایش احساس ناامیدی شود

تجربه‌ی احساسات منفی پایدار

بشما ممکن است به طور مداوم با احساسات منفی عمیقی مانند اضطراب، خشم یا ناامیدی دست و پنجه نرم کنید. این احساسات می‌توانند به شما احساس ناراحتی و بی‌قراری دهند و توانایی شما برای لذت بردن از زندگی را به شدت کاهش دهند. تجربه این احساسات ممکن است شما را به سمت افکار منفی یا رفتارهای خودتخریبی سوق دهد

مشکلات جدی در روابط اجتماعی

بشما ممکن است در برقراری و نگهداری روابط اجتماعی با دیگران دچار مشکل شوید. افسردگی می‌تواند باعث شود که شما تمایلی به برقراری ارتباطات جدید نداشته باشید یا از روابط موجود کناره‌گیری کنید. این وضعیت می‌تواند منجر به احساس تنهایی و انزوا شود و توانایی شما برای حمایت از دیگران و دریافت حمایت را کاهش دهد

احساس ناامیدی عمیق نسبت به آینده

بشما ممکن است نسبت به آینده احساس ناامیدی یا عدم اطمینان عمیقی کنید. این احساسات می‌توانند باعث شوند که شما به سختی بتوانید برنامه‌ریزی کنید یا به اهداف خود برسید. احساس ناامیدی می‌تواند انگیزه شما را برای پیشرفت و تلاش به شدت کاهش دهد و باعث شود که احساس کنید هیچ راه حلی برای بهبود وضعیت وجود ندارد

کاهش شدید اعتماد به نفس

بشما ممکن است نسبت به توانایی‌ها و ارزش خود شک و تردید عمیقی داشته باشید. این کاهش اعتماد به نفس می‌تواند به شما احساس بی‌کفایتی و ناتوانی دهد و شما را از پیگیری اهداف و تلاش برای بهبود زندگی باز دارد. احساس بی‌ارزشی و شک به خود می‌تواند به شما احساس کند که شما قادر به مقابله با چالش‌ها و موفقیت در زندگی نیستید

بشما به عنوان فردی سرزنده، توانایی فوق‌العاده‌ای 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 پرانرژی بررسی شده‌اند

انرژی و شادابی بالا

بشما 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

بشما 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

بشما معمولاً در ایجاد و نگهداری روابط اجتماعی قوی و مثبت موفق هستید. این توانایی به دلیل رفتارهای خوشایند و پرانرژی 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

بشما 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

بشما 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

حس شوخ‌طبعی

بشما 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

بشما 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 به اعتماد به نفس بیشتری روبرو شوید

ایجاد تعادل بین کار و تفریح

بشما 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

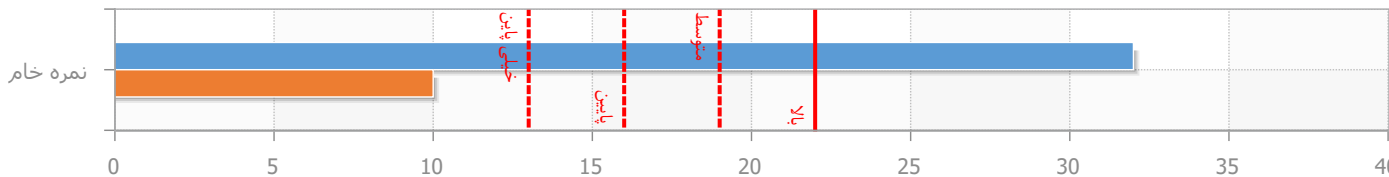
ارتباطات مؤثر و همدلانه

بشما 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

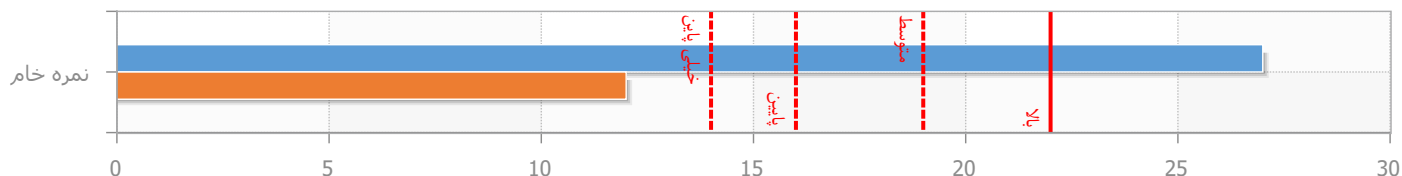
قدرت تحمل و استقامت در برابر نامایمات

بشما معمولاً در برابر نامایمات و مشکلات زندگی از قدرت تحمل و استقامت بالایی برخوردارید.

این ویژگی به شما کمک می‌کند که به راحتی تحت تأثیر مشکلات قرار نگیرید و با پایداری با آن‌ها مقابله کنید. این قدرت استقامت به شما اجازه می‌دهد که از چالش‌ها به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد استفاده کنید



شما به عنوان فردی با خجالت بالا، ممکن است در موقعیت‌های اجتماعی احساس ناراحتی و نگرانی زیادی داشته باشید. این احساسات می‌توانند باعث شوند که از تعاملات اجتماعی اجتناب کنید یا در حضور دیگران احساس کمبود اعتماد به نفس کنید. در ادامه، برخی از ویژگی‌های شما به عنوان فردی با خجالت بالا بررسی شده است	شما به عنوان فردی با خجالت بالا، ممکن است در موقعیت‌های اجتماعی احساس ناراحتی و نگرانی زیادی داشته باشید. این احساسات می‌توانند باعث شوند که از تعاملات اجتماعی اجتناب کنید یا در حضور دیگران احساس کمبود اعتماد به نفس کنید. در ادامه، برخی از ویژگی‌های شما به عنوان فردی با خجالت بالا بررسی شده است
احساس ناراحتی شدید در جمع‌های بزرگ	شما ممکن است در جمع‌های بزرگ یا رویدادهای اجتماعی با حضور زیاد افراد، احساس ناراحتی یا اضطراب شدیدی کنید. این احساسات می‌توانند باعث شوند که شما از حضور در چنین موقعیت‌هایی اجتناب کنید یا به سختی بتوانید با دیگران تعامل کنید
اجتناب از مکالمات با افراد ناشناس	اجتناب از مکالمات با افراد ناشناس
برقراری ارتباط با افراد جدید می‌تواند برای شما بسیار چالش‌برانگیز باشد. شما ممکن است از شروع مکالمات با افراد ناشناس یا حضور در جمع‌هایی که با آن‌ها آشنایی ندارید، اجتناب کنید. این وضعیت می‌تواند باعث محدود شدن روابط اجتماعی و فرصت‌های جدید برای شما شود	برقراری ارتباط با افراد جدید می‌تواند برای شما بسیار چالش‌برانگیز باشد. شما ممکن است از شروع مکالمات با افراد ناشناس یا حضور در جمع‌هایی که با آن‌ها آشنایی ندارید، اجتناب کنید. این وضعیت می‌تواند باعث محدود شدن روابط اجتماعی و فرصت‌های جدید برای شما شود
نگرانی از قضاوت‌های دیگران	نگرانی از قضاوت‌های دیگران
شما ممکن است به شدت نگران این باشید که دیگران چگونه شما را قضاوت می‌کنند. این نگرانی می‌تواند باعث شود که از بیان نظرات، احساسات یا اشتراک‌گذاری تجربیات خود با دیگران خودداری کنید و در عوض ترجیح دهید که کمتر در مرکز توجه قرار بگیرید	شما ممکن است به شدت نگران این باشید که دیگران چگونه شما را قضاوت می‌کنند. این نگرانی می‌تواند باعث شود که از بیان نظرات، احساسات یا اشتراک‌گذاری تجربیات خود با دیگران خودداری کنید و در عوض ترجیح دهید که کمتر در مرکز توجه قرار بگیرید
احساس اضطراب در موقعیت‌های عمومی	احساس اضطراب در موقعیت‌های عمومی
شما ممکن است در موقعیت‌های عمومی، مانند سخنرانی‌ها یا جلسات گروهی، احساس اضطراب شدیدی کنید. این احساسات می‌توانند باعث شوند که از شرکت در چنین موقعیت‌هایی اجتناب کنید یا در صورت نیاز به حضور، احساس ناراحتی زیادی کنید	شما ممکن است در موقعیت‌های عمومی، مانند سخنرانی‌ها یا جلسات گروهی، احساس اضطراب شدیدی کنید. این احساسات می‌توانند باعث شوند که از شرکت در چنین موقعیت‌هایی اجتناب کنید یا در صورت نیاز به حضور، احساس ناراحتی زیادی کنید
تعامل به عقب‌نشینی در مکالمات	تعامل به عقب‌نشینی در مکالمات
در گفتگوها و تعاملات اجتماعی، شما ممکن است تمایل به عقب‌نشینی داشته باشید و بیشتر به گوش دادن به دیگران بپردازید تا اینکه خودتان صحبت کنید. این وضعیت می‌تواند باعث شود که شما کمتر به اشتراک‌گذاری دیدگاه‌ها و احساسات خود بپردازید	در گفتگوها و تعاملات اجتماعی، شما ممکن است تمایل به عقب‌نشینی داشته باشید و بیشتر به گوش دادن به دیگران بپردازید تا اینکه خودتان صحبت کنید. این وضعیت می‌تواند باعث شود که شما کمتر به اشتراک‌گذاری دیدگاه‌ها و احساسات خود بپردازید
احساس ناامنی در روابط جدید	احساس ناامنی در روابط جدید
ایجاد روابط جدید می‌تواند برای شما چالش‌برانگیز باشد. شما ممکن است نگران این باشید که چگونه در چشم دیگران به نظر می‌آیید و آیا آن‌ها شما را می‌پذیرند یا خیر. این نگرانی‌ها می‌توانند باعث شوند که شما از ایجاد و گسترش روابط جدید خودداری کنید	ایجاد روابط جدید می‌تواند برای شما چالش‌برانگیز باشد. شما ممکن است نگران این باشید که چگونه در چشم دیگران به نظر می‌آیید و آیا آن‌ها شما را می‌پذیرند یا خیر. این نگرانی‌ها می‌توانند باعث شوند که شما از ایجاد و گسترش روابط جدید خودداری کنید
واکنش‌های فیزیکی به استرس اجتماعی	واکنش‌های فیزیکی به استرس اجتماعی
خجالت بالا می‌تواند باعث واکنش‌های فیزیکی مانند تعریق، لرزش، ضربان قلب سریع یا خشکی دهان در موقعیت‌های اجتماعی شود. این واکنش‌ها می‌توانند باعث شوند که شما در حضور دیگران احساس ناراحتی بیشتری کنید	خجالت بالا می‌تواند باعث واکنش‌های فیزیکی مانند تعریق، لرزش، ضربان قلب سریع یا خشکی دهان در موقعیت‌های اجتماعی شود. این واکنش‌ها می‌توانند باعث شوند که شما در حضور دیگران احساس ناراحتی بیشتری کنید
اجتناب از قرار گرفتن در مرکز توجه	اجتناب از قرار گرفتن در مرکز توجه
شما ممکن است از موقعیت‌هایی که نیاز به قرار گرفتن در مرکز توجه دارند، اجتناب کنید. این می‌تواند شامل فعالیت‌هایی مانند معرفی خود به جمع، ارائه مطالب در جلسات یا بیان نظرات در گروه‌های بزرگ باشد	شما ممکن است از موقعیت‌هایی که نیاز به قرار گرفتن در مرکز توجه دارند، اجتناب کنید. این می‌تواند شامل فعالیت‌هایی مانند معرفی خود به جمع، ارائه مطالب در جلسات یا بیان نظرات در گروه‌های بزرگ باشد
احساس خستگی بعد از تعاملات اجتماعی	احساس خستگی بعد از تعاملات اجتماعی
تعاملات اجتماعی می‌توانند شما را به شدت خسته کنند. پس از حضور در جمع‌ها یا گفتگوهای اجتماعی، شما ممکن است احساس خستگی شدید و نیاز به استراحت و تنهایی داشته باشید تا انرژی خود را بازیابی کنید	تعاملات اجتماعی می‌توانند شما را به شدت خسته کنند. پس از حضور در جمع‌ها یا گفتگوهای اجتماعی، شما ممکن است احساس خستگی شدید و نیاز به استراحت و تنهایی داشته باشید تا انرژی خود را بازیابی کنید
تعامل به داشتن روابط نزدیک و محدود	تعامل به داشتن روابط نزدیک و محدود
شما ممکن است ترجیح دهید که روابط خود را به چند نفر نزدیک محدود کنید. این افراد معمولاً کسانی هستند که شما با آن‌ها احساس راحتی بیشتری دارید و می‌توانید بدون نگرانی از قضاوت آن‌ها، خودتان باشید	شما ممکن است ترجیح دهید که روابط خود را به چند نفر نزدیک محدود کنید. این افراد معمولاً کسانی هستند که شما با آن‌ها احساس راحتی بیشتری دارید و می‌توانید بدون نگرانی از قضاوت آن‌ها، خودتان باشید



روان رنجوری-عجول

۹

علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
عجول	۱۲	۴۰	پایین	۱۱	۳۳	پایین	N5

شما به عنوان فردی خویشتن‌دار و غیر عجول، در مواجهه با مسائل مختلف با دقت و صبوری عمل می‌کنید. این رویکرد به شما اجازه می‌دهد تا به طور مؤثرتر با چالش‌ها برخورد کنید و تصمیمات سنجیده‌تری بگیرید. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با این خصوصیات بررسی شده است

تفکر دقیق قبل از اقدام

شما تمایل دارید که قبل از هر اقدام یا تصمیم‌گیری، به دقت فکر کنید و گزینه‌های مختلف را بررسی کنید. این رویکرد به شما کمک می‌کند تا تصمیمات منطقی‌تر و مؤثرتری بگیرید و از اشتباهات ناشی از تصمیمات عجولانه جلوگیری کنید

توانایی مدیریت استرس و فشار

شما معمولاً در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا یا پر فشار، آرامش خود را حفظ می‌کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند تا با مشکلات به شیوه‌ای سنجیده‌تر و کمتر احساسی برخورد کنید و به جای واکنش‌های سریع، با تفکر و تحلیل دقیق عمل کنید

تحلیل دقیق موقعیت‌ها

شما قبل از اقدام به هر کاری، زمان کافی را برای تحلیل موقعیت‌ها و درک جوانب مختلف آن صرف می‌کنید. این تحلیل دقیق به شما کمک می‌کند تا از هر زاویه‌ای به مسائل نگاه کنید و بهترین راه‌حل را پیدا کنید

پذیرش تدریجی تغییرات

شما تمایل دارید که تغییرات را به صورت تدریجی و با آمادگی کامل بپذیرید. این رویکرد به شما اجازه می‌دهد که با تغییرات به آرامی سازگار شوید و به جای عجله در انطباق، به صورت مداوم و مؤثر با شرایط جدید هماهنگ شوید

اجتناب از واکنش‌های ناگهانی

در مواجهه با رویدادهای ناگهانی یا تحریک‌کننده، شما معمولاً از واکنش‌های ناگهانی و بی‌تفکر اجتناب می‌کنید. به جای آن، شما ترجیح می‌دهید که زمان کافی را برای درک وضعیت و برنامه‌ریزی اقدامات بعدی خود صرف کنید

رویکرد منطقی به حل مسائل

شما به طور طبیعی به دنبال راه‌حل‌های منطقی و عملی برای مشکلات هستید. این رویکرد به شما کمک می‌کند که از تصمیمات احساسی و عجولانه پرهیز کنید و با استفاده از تحلیل و تفکر منطقی، به بهترین نتیجه برسید

مدیریت مؤثر زمان

شما معمولاً توانایی مدیریت زمان خود را به خوبی دارید و از عجله در کارها پرهیز می‌کنید. این ویژگی به شما اجازه می‌دهد تا کارها را با کیفیت و دقت بیشتری انجام دهید و از استرس و فشار زمانی جلوگیری کنید

انعطاف‌پذیری در مواجهه با مشکلات

شما در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها انعطاف‌پذیر هستید و می‌توانید با آرامش و صبر به تغییرات و موانع پاسخ دهید. این ویژگی به شما کمک می‌کند تا با موفقیت بیشتری با شرایط پیچیده و نامطلوب برخورد کنید

تمرکز بر اهداف بلندمدت

شما تمایل دارید که بر اهداف بلندمدت خود تمرکز کنید و از تصمیمات کوتاه‌مدت و عجولانه که ممکن است به این اهداف آسیب برساند، اجتناب کنید. این رویکرد به شما کمک می‌کند که مسیر موفقیت را با ثبات و اطمینان بیشتری طی کنید

توانایی پذیرش نظرات دیگران

شما معمولاً با دقت به نظرات و دیدگاه‌های دیگران گوش می‌دهید و قبل از هر تصمیم‌گیری، آن‌ها را مد نظر قرار می‌دهید. این رویکرد به شما کمک می‌کند که تصمیمات خود را با اطلاعات کامل‌تر و دیدگاه‌های متنوع‌تری بگیرید

شما به عنوان فردی خویشتن‌دار و غیر عجول، در مواجهه با مسائل مختلف با دقت و صبوری عمل می‌کنید. این رویکرد به شما اجازه می‌دهد تا به طور مؤثرتر با چالش‌ها برخورد کنید و تصمیمات سنجیده‌تری بگیرید. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با این خصوصیات بررسی شده است

تفکر دقیق قبل از اقدام

شما تمایل دارید که قبل از هر اقدام یا تصمیم‌گیری، به دقت فکر کنید و گزینه‌های مختلف را بررسی کنید. این رویکرد به شما کمک می‌کند تا تصمیمات منطقی‌تر و مؤثرتری بگیرید و از اشتباهات ناشی از تصمیمات عجولانه جلوگیری کنید

توانایی مدیریت استرس و فشار

شما معمولاً در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا یا پر فشار، آرامش خود را حفظ می‌کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند تا با مشکلات به شیوه‌ای سنجیده‌تر و کمتر احساسی برخورد کنید و به جای واکنش‌های سریع، با تفکر و تحلیل دقیق عمل کنید

تحلیل دقیق موقعیت‌ها

شما قبل از اقدام به هر کاری، زمان کافی را برای تحلیل موقعیت‌ها و درک جوانب مختلف آن صرف می‌کنید. این تحلیل دقیق به شما کمک می‌کند تا از هر زاویه‌ای به مسائل نگاه کنید و بهترین راه‌حل را پیدا کنید

پذیرش تدریجی تغییرات

شما تمایل دارید که تغییرات را به صورت تدریجی و با آمادگی کامل بپذیرید. این رویکرد به شما اجازه می‌دهد که با تغییرات به آرامی سازگار شوید و به جای عجله در انطباق، به صورت مداوم و مؤثر با شرایط جدید هماهنگ شوید

اجتناب از واکنش‌های ناگهانی

در مواجهه با رویدادهای ناگهانی یا تحریک‌کننده، شما معمولاً از واکنش‌های ناگهانی و بی‌تفکر اجتناب می‌کنید. به جای آن، شما ترجیح می‌دهید که زمان کافی را برای درک وضعیت و برنامه‌ریزی اقدامات بعدی خود صرف کنید

رویکرد منطقی به حل مسائل

شما به طور طبیعی به دنبال راه‌حل‌های منطقی و عملی برای مشکلات هستید. این رویکرد به شما کمک می‌کند که از تصمیمات احساسی و عجولانه پرهیز کنید و با استفاده از تحلیل و تفکر منطقی، به بهترین نتیجه برسید

مدیریت مؤثر زمان

شما معمولاً توانایی مدیریت زمان خود را به خوبی دارید و از عجله در کارها پرهیز می‌کنید. این ویژگی به شما اجازه می‌دهد تا کارها را با کیفیت و دقت بیشتری انجام دهید و از استرس و فشار زمانی جلوگیری کنید

انعطاف‌پذیری در مواجهه با مشکلات

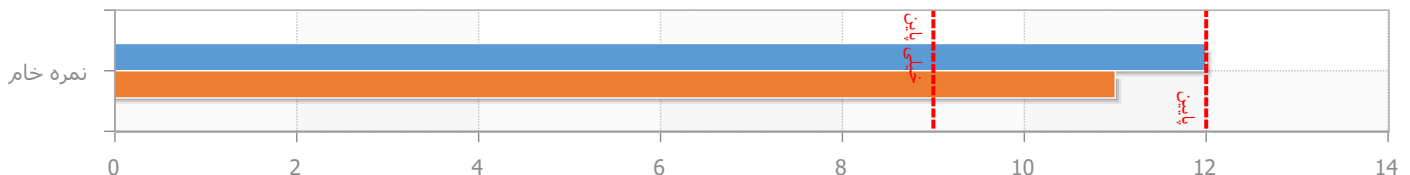
شما در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها انعطاف‌پذیر هستید و می‌توانید با آرامش و صبر به تغییرات و موانع پاسخ دهید. این ویژگی به شما کمک می‌کند تا با موفقیت بیشتری با شرایط پیچیده و نامطلوب برخورد کنید

تمرکز بر اهداف بلندمدت

شما تمایل دارید که بر اهداف بلندمدت خود تمرکز کنید و از تصمیمات کوتاه‌مدت و عجولانه که ممکن است به این اهداف آسیب برساند، اجتناب کنید. این رویکرد به شما کمک می‌کند که مسیر موفقیت را با ثبات و اطمینان بیشتری طی کنید

توانایی پذیرش نظرات دیگران

شما معمولاً با دقت به نظرات و دیدگاه‌های دیگران گوش می‌دهید و قبل از هر تصمیم‌گیری، آن‌ها را مد نظر قرار می‌دهید. این رویکرد به شما کمک می‌کند که تصمیمات خود را با اطلاعات کامل‌تر و دیدگاه‌های متنوع‌تری بگیرید



علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
آسیب پذیر	۳۱	۹۹	خیلی بالا	۶	۱۵	خیلی پایین	N6

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 پایداری، 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 پایداری 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

شما به عنوان فردی جسور، با اعتماد به نفس بالا و تمایل به مواجهه با چالش‌ها و ریسک‌های جدید شناخته می‌شوید. این ویژگی‌ها به شما کمک می‌کند که به سرعت به سمت اهداف خود حرکت کنید و در مواجهه با مشکلات و موانع، استقامت و پایداری نشان دهید. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی جسور بررسی شده است

اعتماد به نفس بالا

شما با اعتماد به نفس بالایی به موقعیت‌های جدید و چالش‌ها نزدیک می‌شوید. این اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند که به توانایی‌های خود اطمینان داشته باشید و باور کنید که می‌توانید بر هر مشکلی غلبه کنید

تمایل به پذیرفتن ریسک‌ها

شما اغلب آماده‌اید که ریسک‌های محاسبه‌شده را بپذیرید و به دنبال فرصت‌های جدید باشید، حتی اگر این فرصت‌ها با عدم قطعیت و چالش همراه باشند. این تمایل به ریسک‌پذیری می‌تواند به شما کمک کند که در محیط‌های پویا و نوآورانه موفق باشید

پایداری و استقامت در مواجهه با مشکلات

شما معمولاً در برابر مشکلات و موانع با پایداری و استقامت واکنش نشان می‌دهید. این ویژگی به شما اجازه می‌دهد که حتی در شرایط سخت و چالش‌برانگیز، به مسیر خود ادامه دهید و به دنبال راه‌حل‌های مؤثر باشید

اینتکار و نوآوری

شما تمایل دارید که ایده‌های جدید و نوآورانه را به کار بگیرید و به دنبال راه‌های خلاقانه برای حل مسائل باشید. این ابتکار و نوآوری می‌تواند به شما کمک کند که از روش‌های جدید و منحصر به فرد برای دستیابی به اهداف خود استفاده کنید

قابلیت مدیریت تغییرات و عدم قطعیت

شما معمولاً قادر هستید که به خوبی با تغییرات و عدم قطعیت‌ها سازگار شوید و از آن‌ها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت استفاده کنید. این انعطاف‌پذیری به شما کمک می‌کند که در مواجهه با موقعیت‌های غیرمنتظره، به سرعت واکنش نشان دهید و مسیرهای جدیدی را کشف کنید

تلاش برای بهبود مستمر

شما همیشه به دنبال بهبود و ارتقا ۱ خود هستید و تمایل دارید که از تجربیات خود یاد بگیرید و مهارت‌ها و توانایی‌های خود را ارتقا ۲ دهید. این تمایل به بهبود مستمر می‌تواند به شما کمک کند که به طور مداوم در مسیر رشد و پیشرفت باشید

توانایی مدیریت استرس و فشار

شما معمولاً قادر هستید که استرس‌ها و فشارهای ناشی از موقعیت‌های چالش‌برانگیز را مدیریت کنید و با حفظ آرامش و خونسردی، به طور مؤثر به مشکلات واکنش نشان دهید. این توانایی به شما کمک می‌کند که در مواجهه با شرایط فشارزا، بهترین عملکرد خود را ارائه دهید

رویکرد مثبت و نگرش مثبت

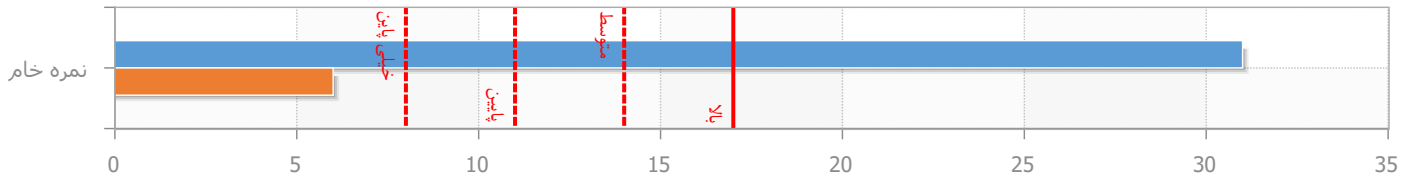
شما با نگرش مثبت و انگیزه بالا به موقعیت‌های جدید نزدیک می‌شوید و باور دارید که می‌توانید از هر موقعیتی بهره‌برداری کنید و به نتایج مثبت برسید. این رویکرد مثبت به شما کمک می‌کند که در مواجهه با چالش‌ها، به جای نگرانی و ترس، با اعتماد به نفس و امیدواری عمل کنید

تمایل به پذیرش بازخوردها و یادگیری از دیگران

شما آماده‌اید که بازخوردها و نظرات دیگران را بپذیرید و از آن‌ها برای بهبود و رشد خود استفاده کنید. این تمایل به پذیرش بازخوردها می‌تواند به شما کمک کند که از دیدگاه‌های مختلف بهره‌مند شوید و نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسید

تمایل به هدایت و راهنمایی دیگران

شما معمولاً تمایل دارید که به عنوان یک راهنما و رهبر برای دیگران عمل کنید و از تجربیات و دانش خود برای کمک به دیگران استفاده کنید. این ویژگی می‌تواند به شما کمک کند که در محیط‌های گروهی و تیمی، نقش مؤثری داشته باشید و به موفقیت گروه کمک کنید



مهسا				علی			
نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
E	بالا	۶۴	۱۱۱	خیلی پایین	۸	۳۷	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

ارزش‌گذاری 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

اخلاقیت 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 مؤثر و معنادار با دیگران بهره می‌برند

به عنوان افرادی با برونگرایی بالا، این افراد عموماً با محیط اطراف و ارتباط با دیگران راحت‌تر هستند و از تعاملات اجتماعی لذت می‌برند. آنها معمولاً به عنوان خونگرم، بازوگرم و انرژی‌زا شناخته می‌شوند و اغلب در مهارت‌های ارتباطی خوبی برخوردارند. در زیر ده ویژگی بارز این افراد آورده شده است

محبوبیت

عموماً دارای شخصیتی جذاب و دوست‌داشتنی هستند که افراد دیگر به راحتی به آنها جذب می‌شوند

مهارت‌های ارتباطی بالا

توانایی برقراری و حفظ ارتباطات مؤثر و مؤثر را دارند و به خوبی در گروه‌ها و جمع‌های اجتماعی عمل می‌کنند

شخصیت خوشرو

با انرژی مثبت و آمادگی برای شروع صحبت‌ها و برنامه‌های جدید معروف هستند

مهارت در برنامه‌ریزی اجتماعی

توانایی برگزاری و مدیریت رویدادها و جلسات اجتماعی را دارند و عموماً خوب در این زمینه عمل می‌کنند

انعطاف‌پذیری اجتماعی

قابلیت خوبی در تطبیق با فرهنگ‌ها، نگرش‌ها و شخصیت‌های مختلف دارند

شجاعت اجتماعی

توانایی در قبول ریسک‌های اجتماعی و خوش‌حالی در موقعیت‌های جدید

همکاری و تعامل

تمایل به همکاری با دیگران و ارائه کمک به آنها در حل مسائل و مواقف چالشی

شهامت

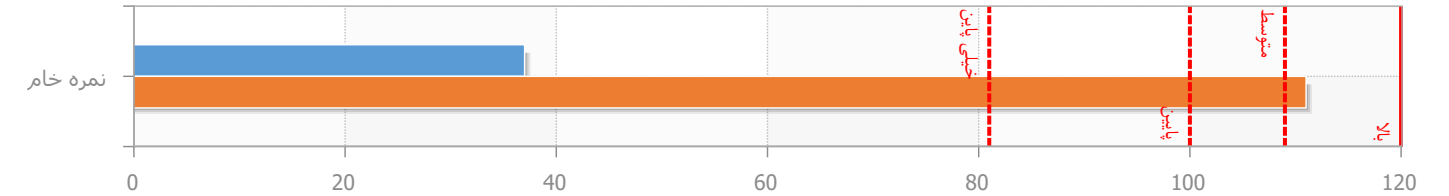
پذیرش چالش‌ها و تلاش برای رسیدن به اهداف شخصی و گروهی

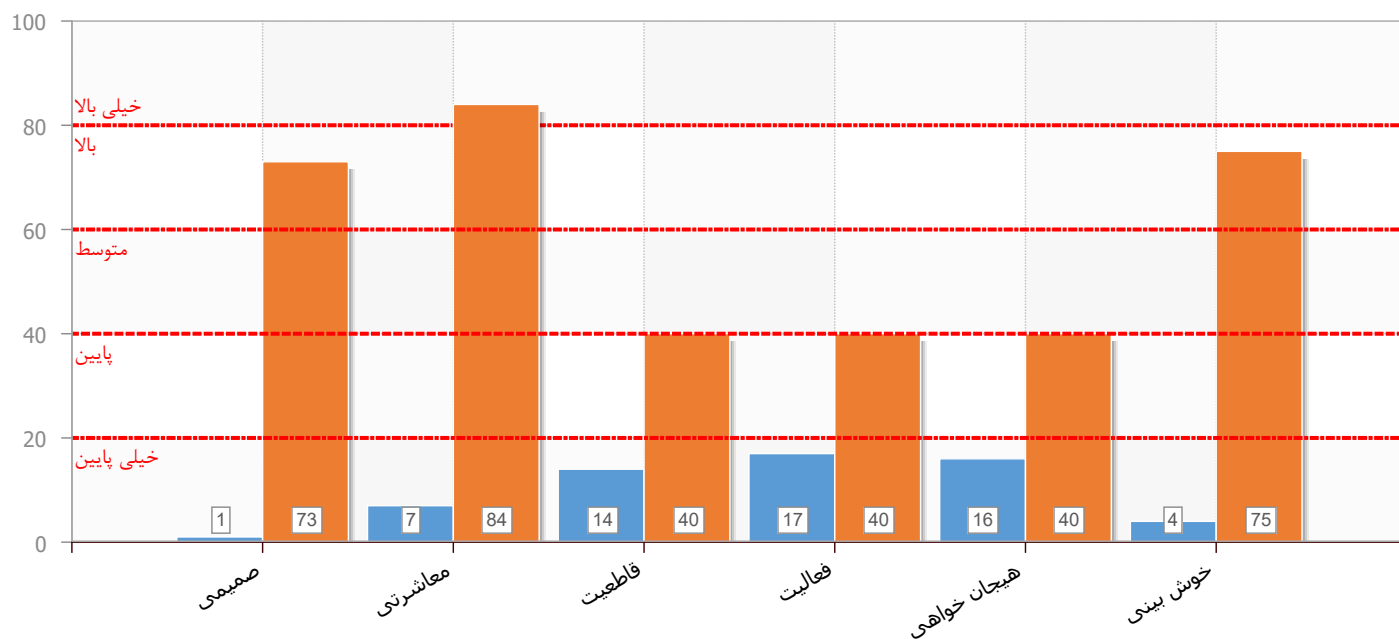
اخلاقیت اجتماعی

توانایی در پیدا کردن راه‌های جدید برای حل مسائل اجتماعی و سرگرمی دیگران

پذیرش از دیگران

توانایی در گوش کردن به دیگران و پذیرش نقد و پیشنهادات آنها برای بهبود روابط و شرایط اجتماعی





نماد	مهمسا			علی			ابعاد
	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	
E1	بالا	۷۳	۲۳	خیلی پایین	۱	۱	صمیمیت
E2	خیلی بالا	۸۴	۲۳	خیلی پایین	۷	۴	معاشرتی
E3	پایین	۴۰	۱۳	خیلی پایین	۱۴	۷	قاطعیت
E4	پایین	۴۰	۱۵	خیلی پایین	۱۷	۱۱	فعالیت
E5	پایین	۴۰	۱۵	خیلی پایین	۱۶	۱۱	هیجان خواهی
E6	بالا	۷۵	۲۲	خیلی پایین	۴	۳	خوش بینی

۱۳

برون گرای صمیمیت

علی		مهسا					
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
صمیمیت	۱	۱	خیلی پایین	۲۳	۷۳	بالا	E1

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 و 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 پر تنش دوری می‌کنید و ترجیح می‌دهید که در محیط‌های آرام‌تر و کم‌تنش تر 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

افراد با صمیمیت بالا تمایل دارند که در روابط خود با دیگران بسیار باز، گرم و نزدیک باشند. این افراد معمولاً به راحتی احساسات و افکار خود را به اشتراک می‌گذارند و تمایل دارند که روابط عمیق و معناداری با دیگران برقرار کنند. صمیمیت بالا به آن‌ها کمک می‌کند که ارتباطات قوی و پایداری داشته باشند، اما همچنین ممکن است چالش‌هایی را نیز به همراه داشته باشد. در ادامه، ویژگی‌های افراد با صمیمیت بالا و راهکارهایی برای مدیریت و بهینه‌سازی این ویژگی‌ها آورده شده است

ابراز احساسات عمیق و آزاد

شما به راحتی احساسات خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارید و تمایل دارید که در روابط خود بسیار باز و شفاف باشید. این ویژگی به شما اجازه می‌دهد که ارتباطات قوی و معناداری برقرار کنید و دیگران را به خود نزدیک‌تر کنید

ایجاد روابط عمیق و نزدیک

شما تمایل دارید که با دیگران روابط عمیق و نزدیک برقرار کنید و از تعاملات سطحی و گذرا پرهیز می‌کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند که دوستان و همکاران وفادار و حامی داشته باشید

تمایل به برقراری ارتباطات معنی‌دار

شما به دنبال ایجاد ارتباطات معنی‌دار و پایدار با دیگران هستید و معمولاً از ایجاد روابط سطحی و بی‌اهمیت خودداری می‌کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود روابطی با ارزش و پرمحتوا داشته باشید

پذیرش و احترام به احساسات دیگران

شما به خوبی می‌توانید احساسات و نظرات دیگران را درک و پذیرا باشید. این پذیرش به شما کمک می‌کند که در مواقع چالش‌برانگیز، به طور مؤثرتری با دیگران ارتباط برقرار کنید و اختلافات را به شیوه‌ای سازنده حل کنید

توانایی ایجاد اعتماد و اطمینان

شما به راحتی می‌توانید اعتماد دیگران را جلب کنید و در روابط خود محیطی امن و حمایتی ایجاد کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند که روابط پایداری را برقرار کنید و دیگران را به خود نزدیک‌تر کنید

گرمی و صمیمیت در تعاملات اجتماعی

شما به طور طبیعی در تعاملات خود با دیگران گرمی و صمیمیت از خود نشان می‌دهید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در محیط‌های اجتماعی و حرفه‌ای احساس راحتی و پذیرش کنید و به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنید

مشارکت فعال در روابط

شما به طور فعال در روابط خود مشارکت می‌کنید و تمایل دارید که در تمامی جنبه‌های روابط خود حضوری معنادار و تأثیرگذار داشته باشید. این مشارکت فعال به شما کمک می‌کند که روابط خود را تقویت کنید و به دیگران کمک کنید که احساس ارزشمندی کنند

حساسیت به نیازهای دیگران

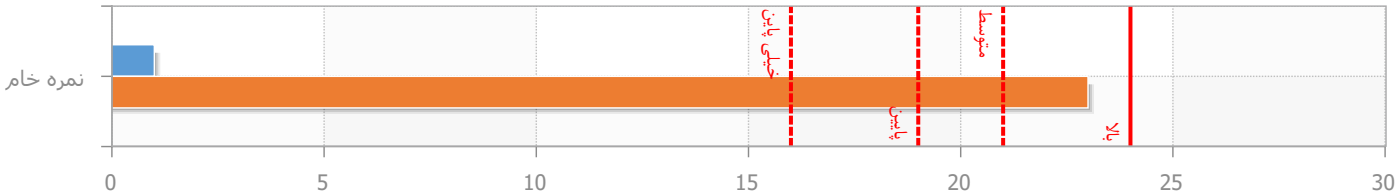
شما به طور طبیعی نسبت به نیازها و احساسات دیگران حساس هستید و تمایل دارید که به آن‌ها توجه کنید. این حساسیت به شما کمک می‌کند که در روابط خود به دیگران حمایت و توجه لازم را ارائه دهید و ارتباطات قوی‌تری برقرار کنید

اعتماد به برقراری روابط جدید

شما به راحتی می‌توانید با افراد جدید آشنا شوید و روابط جدیدی برقرار کنید. این اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند که به سرعت در محیط‌های جدید جا بیفتید و دوستان و همکاران جدید پیدا کنید

تمایل به همکاری و کار گروهی

شما تمایل دارید که در محیط‌های گروهی به طور فعال مشارکت کنید و از همکاری با دیگران لذت می‌برید. این تمایل به همکاری به شما کمک می‌کند که در محیط‌های کاری و اجتماعی به خوبی عمل کنید و به نتایج مطلوب دست یابید



علی		مهسا					
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
معاشرتی	۴		خیلی پایین	۲۳		خیلی بالا	E2

افراد با ویژگی‌های دوری‌گریز (غیرمعاشرتی) تمایل دارند که بیشتر وقت خود را به تنهایی بگذرانند و از تعاملات اجتماعی گسترده اجتناب می‌کنند. این افراد معمولاً از بودن در جمع‌های بزرگ یا شرکت در رویدادهای اجتماعی لذت نمی‌برند و ترجیح می‌دهند که زمان خود را در فعالیت‌های انفرادی یا با چند دوست نزدیک بگذرانند.

دوری‌گریزی به معنای مشکل در برقراری ارتباط یا عدم توانایی در ارتباطات اجتماعی نیست، بلکه ترجیح طبیعی به محدود کردن این تعاملات است. در ادامه، ویژگی‌های افراد با تمایلات دوری‌گریز و راهکارهایی برای مدیریت و بهینه‌سازی این ویژگی‌ها آورده شده است

اولویت به خلوت و زمان تنهایی

شما بیشتر از زمانی که با دیگران می‌گذرانید، از وقت تنهایی و خلوت خود لذت می‌برید. این تمایل به شما کمک می‌کند که به خوبی بر روی اهداف و علایق شخصی خود تمرکز کنید و در محیط‌هایی که نیاز به تعاملات اجتماعی کمی دارند، بهترین عملکرد را داشته باشید

محدود کردن روابط اجتماعی

شما تمایل دارید که دایره روابط اجتماعی خود را محدود نگه دارید و فقط با چند دوست نزدیک یا اعضای خانواده در ارتباط باشید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که از فشارهای اجتماعی بیش از حد و استرس‌های ناشی از تعاملات مداوم جلوگیری کنید

تمرکز بر فعالیت‌های انفرادی

شما به فعالیت‌های انفرادی مانند مطالعه، نوشتن، هنر، یا کارهای دیگر که نیاز به تعاملات اجتماعی ندارند، علاقه دارید. این فعالیت‌ها به شما اجازه می‌دهند که به علایق و استعدادهای خود بپردازید و از زمان خود به طور مؤثر استفاده کنید

اجتناب از جمعیت‌های بزرگ و شلوغ

شما ترجیح می‌دهید که از جمعیت‌های بزرگ و شلوغ دوری کنید و در محیط‌های آرام و ساکت حضور داشته باشید. این تمایل به شما کمک می‌کند که از احساس خستگی و فرسودگی ناشی از بودن در میان جمعیت‌های زیاد جلوگیری کنید

حفظ حریم شخصی

شما به حفظ حریم شخصی خود اهمیت زیادی می‌دهید و ترجیح می‌دهید که اطلاعات شخصی و احساسات خود را با دیگران به اشتراک نگذارید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که از دخالت‌های غیرمجاز و ناپسند در زندگی خود جلوگیری کنید

تمایل به کار در محیط‌های مستقل

شما در محیط‌های کاری که نیاز به همکاری نزدیک و تعاملات مداوم ندارند، بهترین عملکرد را دارید. محیط‌هایی که به شما امکان می‌دهند به صورت مستقل کار کنید و تصمیمات خود را بگیرید، برای شما مناسب‌تر هستند

مدیریت بهتر استرس‌های اجتماعی

شما به طور طبیعی می‌توانید استرس‌های ناشی از تعاملات اجتماعی را به خوبی مدیریت کنید، زیرا تمایل دارید که از این تعاملات پرهیز کنید یا آن‌ها را به حداقل برسانید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در مواجهه با فشارهای اجتماعی، آرامش خود را حفظ کنید

نیاز به زمان بیشتری برای پردازش اطلاعات اجتماعی

شما ممکن است نیاز به زمان بیشتری برای پردازش اطلاعات و تجربیات اجتماعی داشته باشید. این زمان به شما کمک می‌کند که به خوبی بفهمید که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنید و از تعاملات اجتماعی خود بهترین بهره را ببرید

ترجیح به تعاملات دیجیتال به جای حضوری

شما ممکن است ترجیح دهید که بیشتر از طریق رسانه‌های دیجیتال با دیگران ارتباط برقرار کنید تا اینکه به صورت حضوری در جمع‌ها حضور داشته باشید. این روش به شما امکان می‌دهد که ارتباطات خود را مدیریت کنید و از فشارهای اجتماعی جلوگیری نمایید

آگاهی از مرزهای خود در روابط اجتماعی

شما به خوبی می‌دانید که چه مقدار از روابط اجتماعی برای شما مناسب است و چگونه باید این مرزها را مدیریت کنید. این آگاهی به شما کمک می‌کند که از خستگی و استرس ناشی از تعاملات بیش از حد جلوگیری کنید

افراد با سطح معاشرتی بالا به طور طبیعی و مشتاقانه درگیر تعاملات اجتماعی می‌شوند و از ارتباط با دیگران لذت می‌برند. آن‌ها معمولاً برون‌گرا هستند و از حضور در جمع‌های بزرگ و رویدادهای اجتماعی انرژی می‌گیرند. این افراد توانایی برقراری ارتباطات گسترده و متنوع را دارند و در محیط‌های مختلف اجتماعی به خوبی عمل می‌کنند.

آن‌ها اغلب به عنوان افراد گرم، دوست‌داشتنی و خوش‌مشرب شناخته می‌شوند. در ادامه، ویژگی‌های افراد با سطح معاشرتی بالا و راهکارهایی برای مدیریت و بهینه‌سازی این ویژگی‌ها آورده شده است

لذت بردن از تعاملات اجتماعی

شما از حضور در جمع‌ها و تعاملات اجتماعی انرژی می‌گیرید. این تعاملات برای شما نه تنها خوشایند هستند بلکه باعث افزایش انگیزه و نشاط شما نیز می‌شوند

توانایی برقراری ارتباطات گسترده

شما به راحتی می‌توانید با افراد مختلف از پس‌زمینه‌ها و فرهنگ‌های گوناگون ارتباط برقرار کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند که شبکه‌ای وسیع و متنوع از روابط اجتماعی بسازید

تمایل به شرکت در رویدادهای اجتماعی

شما به شرکت در رویدادها و فعالیت‌های اجتماعی علاقه‌مندید. این تمایل به شما امکان می‌دهد که در محیط‌های مختلف حضور داشته باشید و از فرصت‌های جدید برای آشنایی و یادگیری بهره‌مند شوید

توانایی جذب و تاثیرگذاری بر دیگران

شما معمولاً در تعاملات اجتماعی به عنوان فردی جذاب و تأثیرگذار شناخته می‌شوید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که روابط قوی و مؤثری با دیگران برقرار کنید

حفظ روحیه مثبت در جمع

شما تمایل دارید که در جمع‌ها و موقعیت‌های اجتماعی روحیه مثبت و خوش‌بینانه‌ای را از خود نشان دهید. این ویژگی باعث می‌شود که دیگران نیز از همراهی با شما لذت ببرند

پذیرش و احترام به تفاوت‌ها

شما معمولاً با دیدی باز و پذیرنده با تفاوت‌های افراد و فرهنگ‌ها برخورد می‌کنید. این نگرش به شما کمک می‌کند که در محیط‌های متنوع اجتماعی به خوبی عمل کنید و از تنوع لذت ببرید

تمایل به همکاری و کار تیمی

شما از همکاری با دیگران و کار در گروه‌ها لذت می‌برید. این تمایل به شما کمک می‌کند که در فعالیت‌های گروهی مؤثر باشید و به نتایج مثبت دست یابید

سرعت در برقراری دوستی‌ها و ارتباطات جدید

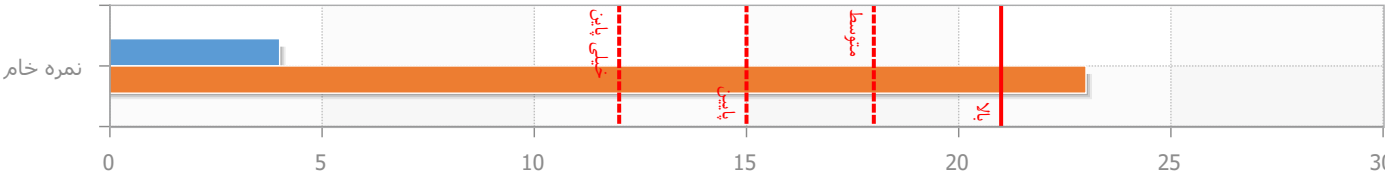
شما قادر هستید به سرعت با افراد جدید دوست شوید و ارتباطات معناداری برقرار کنید. این ویژگی به شما امکان می‌دهد که به راحتی با دیگران هم‌صحبت شوید و روابط اجتماعی خود را گسترش دهید

آمادگی برای کمک و حمایت از دیگران

شما معمولاً در موقعیت‌های اجتماعی آماده کمک و حمایت از دیگران هستید. این آمادگی به شما کمک می‌کند که به عنوان فردی قابل اعتماد و مفید شناخته شوید

انرژی و نشاط در فعالیت‌های اجتماعی

شما به طور معمول در فعالیت‌های اجتماعی پرانرژی و با نشاط هستید. این ویژگی باعث می‌شود که دیگران نیز از همراهی با شما لذت ببرند و به شما جذب شوند



برون گرایی قاطعیت

۱۵

علی		مهسا					
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
قاطعیت	۷	۱۴	خیلی پایین	۱۳	۴۰	پایین	E3

افراد فرمانبردار یا غیر قاطع تمایل دارند که در موقعیت‌های مختلف، به جای پیشروی و اعمال نظر خود، بیشتر به نظرات و خواسته‌های دیگران توجه کنند. این افراد معمولاً از تعارضات و درگیری‌ها دوری می‌کنند و تمایل دارند که در مواجهه با مشکلات، راه‌حل‌های هماهنگ و بدون تنش را جستجو کنند. آن‌ها ممکن است ترجیح دهند که نظرات خود را در زمینه‌هایی که مورد مناقشه است، بیان نکنند و بیشتر نقش حمایت‌کننده و همراه را در گروه‌ها و روابط خود ایفا کنند. در ادامه، ویژگی‌های افراد فرمانبردار و راهکارهایی برای مدیریت و بهینه‌سازی این ویژگی‌ها آورده شده است

تمایل به رضایت دیگران
شما معمولاً تمایل دارید که دیگران را راضی نگه دارید و از ایجاد نارضایتی یا تعارض در روابط خود اجتناب کنید. این تمایل به شما کمک می‌کند که روابطی هماهنگ و بدون تنش داشته باشید

پرهیز از مواجهه با تعارض
شما اغلب از مواجهه مستقیم با تعارضات و درگیری‌ها اجتناب می‌کنید. این ویژگی می‌تواند به شما کمک کند که در محیط‌های چالش‌برانگیز آرامش خود را حفظ کنید، اما ممکن است گاهی منجر به نادیده‌گرفتن نیازها و خواسته‌های خودتان شود

نقش حمایت‌کننده در گروه‌ها
شما تمایل دارید که در گروه‌ها نقش حمایت‌کننده و همراه را ایفا کنید. این ویژگی به شما امکان می‌دهد که به خوبی در تیم‌ها عمل کنید و به موفقیت‌های گروهی کمک کنید

پذیرش نظرات و خواسته‌های دیگران
شما معمولاً به راحتی نظرات و خواسته‌های دیگران را می‌پذیرید و از اعمال نظرات خود اجتناب می‌کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در روابط خود با دیگران هماهنگ و سازگار باشید

اجتناب از تصمیم‌گیری‌های قاطعانه
شما ممکن است از اتخاذ تصمیمات قاطعانه و محکم خودداری کنید و بیشتر به نظرات و پیشنهادات دیگران اعتماد کنید. این حالت می‌تواند گاهی به پیچیدگی در حل مسائل و تردید در تصمیم‌گیری‌ها منجر شود

نگرش انعطاف‌پذیر به تغییرات
شما به طور کلی نگرش انعطاف‌پذیری به تغییرات و موقعیت‌های جدید دارید و می‌توانید به راحتی خود را با شرایط مختلف سازگار کنید

تمایل به حفظ صلح و آرامش
شما تمایل دارید که در روابط خود صلح و آرامش را حفظ کنید و از ایجاد تنش‌های غیرضروری جلوگیری کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که روابط خود را در طولانی مدت حفظ کنید

پرهیز از بیان نظرات مخالف
شما معمولاً از بیان نظرات مخالف خودداری می‌کنید و ترجیح می‌دهید که با جریان کلی گروه هماهنگ باشید. این حالت می‌تواند به جلوگیری از تعارضات کمک کند، اما ممکن است گاهی به انکار نیازهای شخصی شما منجر شود

توجه به نیازها و خواسته‌های دیگران
شما به طور مداوم به نیازها و خواسته‌های دیگران توجه می‌کنید و سعی می‌کنید که آن‌ها را در نظر بگیرید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که به عنوان فردی مهربان و حمایت‌کننده شناخته شوید

نقش فعال در حفظ روابط اجتماعی
شما به طور فعال در حفظ روابط اجتماعی خود تلاش می‌کنید و از ایجاد تعارضات و درگیری‌ها جلوگیری می‌کنید. این تمایل به شما امکان می‌دهد که شبکه‌ای از روابط پایدار و مثبت را بسازید

افراد فرمانبردار یا غیر قاطع تمایل دارند که در موقعیت‌های مختلف، به جای پیشروی و اعمال نظر خود، بیشتر به نظرات و خواسته‌های دیگران توجه کنند. این افراد معمولاً از تعارضات و درگیری‌ها دوری می‌کنند و تمایل دارند که در مواجهه با مشکلات، راه‌حل‌های هماهنگ و بدون تنش را جستجو کنند. آن‌ها ممکن است ترجیح دهند که نظرات خود را در زمینه‌هایی که مورد مناقشه است، بیان نکنند و بیشتر نقش حمایت‌کننده و همراه را در گروه‌ها و روابط خود ایفا کنند. در ادامه، ویژگی‌های افراد فرمانبردار و راهکارهایی برای مدیریت و بهینه‌سازی این ویژگی‌ها آورده شده است

تمایل به رضایت دیگران
شما معمولاً تمایل دارید که دیگران را راضی نگه دارید و از ایجاد نارضایتی یا تعارض در روابط خود اجتناب کنید. این تمایل به شما کمک می‌کند که روابطی هماهنگ و بدون تنش داشته باشید

پرهیز از مواجهه با تعارض
شما اغلب از مواجهه مستقیم با تعارضات و درگیری‌ها اجتناب می‌کنید. این ویژگی می‌تواند به شما کمک کند که در محیط‌های چالش‌برانگیز آرامش خود را حفظ کنید، اما ممکن است گاهی منجر به نادیده‌گرفتن نیازها و خواسته‌های خودتان شود

نقش حمایت‌کننده در گروه‌ها
شما تمایل دارید که در گروه‌ها نقش حمایت‌کننده و همراه را ایفا کنید. این ویژگی به شما امکان می‌دهد که به خوبی در تیم‌ها عمل کنید و به موفقیت‌های گروهی کمک کنید

پذیرش نظرات و خواسته‌های دیگران
شما معمولاً به راحتی نظرات و خواسته‌های دیگران را می‌پذیرید و از اعمال نظرات خود اجتناب می‌کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در روابط خود با دیگران هماهنگ و سازگار باشید

اجتناب از تصمیم‌گیری‌های قاطعانه
شما ممکن است از اتخاذ تصمیمات قاطعانه و محکم خودداری کنید و بیشتر به نظرات و پیشنهادات دیگران اعتماد کنید. این حالت می‌تواند گاهی به پیچیدگی در حل مسائل و تردید در تصمیم‌گیری‌ها منجر شود

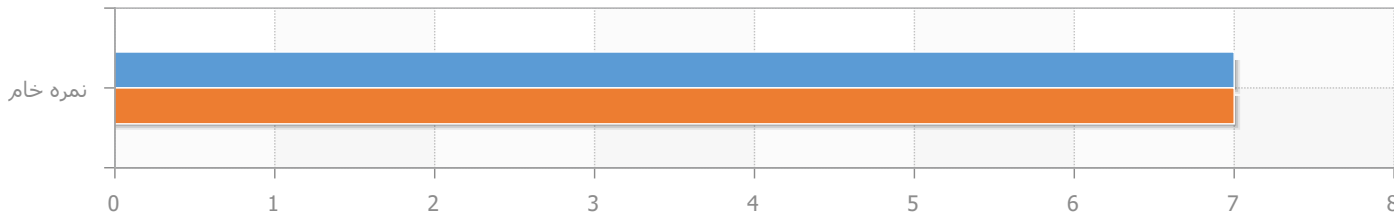
نگرش انعطاف‌پذیر به تغییرات
شما به طور کلی نگرش انعطاف‌پذیری به تغییرات و موقعیت‌های جدید دارید و می‌توانید به راحتی خود را با شرایط مختلف سازگار کنید

تمایل به حفظ صلح و آرامش
شما تمایل دارید که در روابط خود صلح و آرامش را حفظ کنید و از ایجاد تنش‌های غیرضروری جلوگیری کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که روابط خود را در طولانی مدت حفظ کنید

پرهیز از بیان نظرات مخالف
شما معمولاً از بیان نظرات مخالف خودداری می‌کنید و ترجیح می‌دهید که با جریان کلی گروه هماهنگ باشید. این حالت می‌تواند به جلوگیری از تعارضات کمک کند، اما ممکن است گاهی به انکار نیازهای شخصی شما منجر شود

توجه به نیازها و خواسته‌های دیگران
شما به طور مداوم به نیازها و خواسته‌های دیگران توجه می‌کنید و سعی می‌کنید که آن‌ها را در نظر بگیرید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که به عنوان فردی مهربان و حمایت‌کننده شناخته شوید

نقش فعال در حفظ روابط اجتماعی
شما به طور فعال در حفظ روابط اجتماعی خود تلاش می‌کنید و از ایجاد تعارضات و درگیری‌ها جلوگیری می‌کنید. این تمایل به شما امکان می‌دهد که شبکه‌ای از روابط پایدار و مثبت را بسازید



برون گرایی فعالیت

۱۶

علی		مهسا					
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
فعالیت	۱۱	۱۷	خیلی پایین	۱۵	۴۰	پایین	E4

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

میل 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 پرهیز 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

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

میل 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.

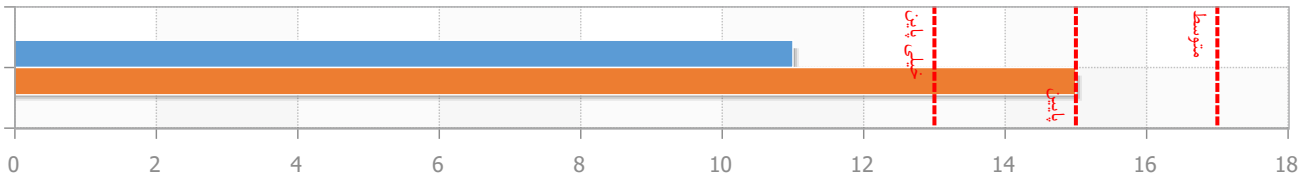
این رویکرد می‌تواند در همکاری و کار گروهی بسیار مفید باشد
تمرکز بر حفظ روابط

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 پرهیز 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

نمره خام



علی		مهسا			نماد	ابعاد
نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده		
۱۱	۱۶	خیلی پایین	۱۵	۴۰	پایین	هیجان خواهی
E5						

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 تنشی داشته باشید

احتیاط 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 قدردان آن‌ها باشید

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 تنشی داشته باشید

احتیاط 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

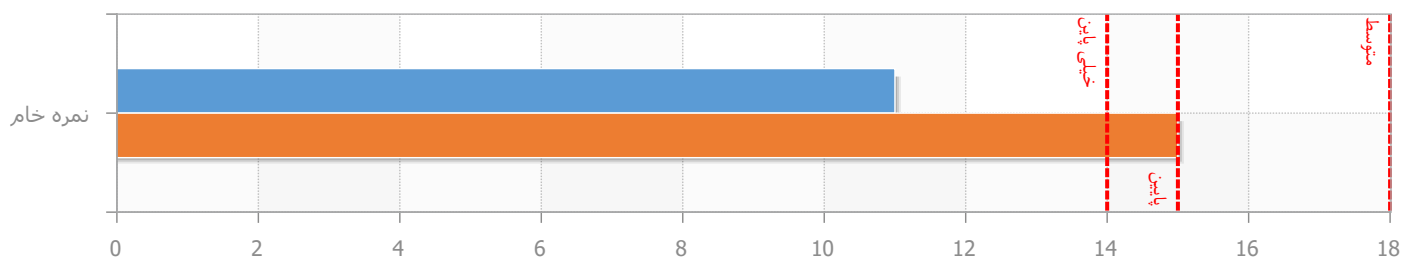
شما به دنبال آرامش و راحتی در زندگی هستید و از تلاش‌های شدید و فشارهای روانی دوری می‌کنید. این رویکرد به شما کمک می‌کند که از لحظات کوچک و ساده زندگی لذت ببرید

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 قدردان آن‌ها باشید



علی		مهسا					
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
خوش بینی	۳	۴	خیلی پایین	۲۲	۷۵	بالا	E6

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

بمدیریت 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

افرادی که دارای انگیزه بالا هستند، همواره به دنبال دستیابی به اهداف بلندپروازانه و موفقیت‌های بزرگ در زندگی خود هستند. شما به عنوان فردی با انگیزه بالا، انرژی و اشتیاق زیادی برای پیشرفت و بهبود مداوم دارید و هرگز از تلاش برای رسیدن به بهترین نسخه از خودتان دست نمی‌کشید. این انگیزه قوی به شما کمک می‌کند که با اراده‌ای قوی و تصمیم‌گیری‌های سریع، به اهداف و رویاهای بزرگتان دست یابید. با این حال، ممکن است گاهی نیاز به یافتن تعادل بین تلاش‌های بی‌وقفه و لحظات آرامش و استراحت داشته باشید. ده ویژگی بارز شما به شرح زیر است

تعیین اهداف بلندپروازانه

شما کمک می‌کنید که به دستاوردهای بزرگی برسید و مسیر زندگی‌تان را به طور مستمر بهبود ببخشید

تمرکز و اراده قوی

شما می‌توانید به طور مداوم بر روی اهداف خود تمرکز کنید و اراده‌ای محکم برای رسیدن به آن‌ها دارید. این

ویژگی شما را قادر می‌سازد که به راحتی از موانع عبور کنید و به سوی موفقیت پیش بروید

بایداری و استقامت

شما در برابر چالش‌ها و موانع، استقامت زیادی نشان می‌دهید و به راحتی از مسیر خود منحرف نمی‌شوید. این بایداری به شما کمک می‌کند که به طور مداوم به سوی اهداف خود حرکت کنید، حتی زمانی که مسیر دشوار و

طولانی است

انرژی بی‌پایان

شما دارای انرژی زیادی هستید که به شما اجازه می‌دهد ساعت‌های طولانی کار کنید و همچنان فعال و پویا باقی بمانید. این انرژی به شما کمک می‌کند که در طول روز بهره‌وری بالایی داشته باشید و به تمامی وظایف خود به

خوبی رسیدگی کنید

اشتیاق برای یادگیری و رشد

شما همیشه به دنبال یادگیری و کسب مهارت‌های جدید هستید که به شما کمک می‌کند تا در زمینه‌های مختلف پیشرفت کنید. این اشتیاق به یادگیری، شما را به فردی همیشه در حال توسعه و نوآور تبدیل می‌کند

عشق به چالش‌ها

شما از مواجهه با چالش‌های بزرگ و پیچیده لذت می‌برید و آن‌ها را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت می‌بینید. این نگرش به شما کمک می‌کند که همیشه به دنبال بهبود و گسترش توانایی‌های خود باشید

برنامه‌ریزی و سازماندهی

شما به خوبی می‌توانید برنامه‌های دقیقی برای دستیابی به اهداف خود تنظیم کنید و آن‌ها را به طور موثر اجرا کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند که با نظم و سازمان‌دهی به سوی موفقیت حرکت کنید

برهبری طبیعی

شما تمایل دارید که در گروه‌ها و تیم‌ها نقش رهبری را به عهده بگیرید و دیگران را به سوی اهداف مشترک هدایت کنید. این ویژگی به شما اجازه می‌دهد که تأثیر زیادی بر اطرافیان خود داشته باشید و آن‌ها را به سوی موفقیت

سوق دهید

اعتماد به نفس بالا

شما به توانایی‌ها و پتانسیل خود اعتماد زیادی دارید و مطمئن هستید که می‌توانید به هر هدفی که تعیین

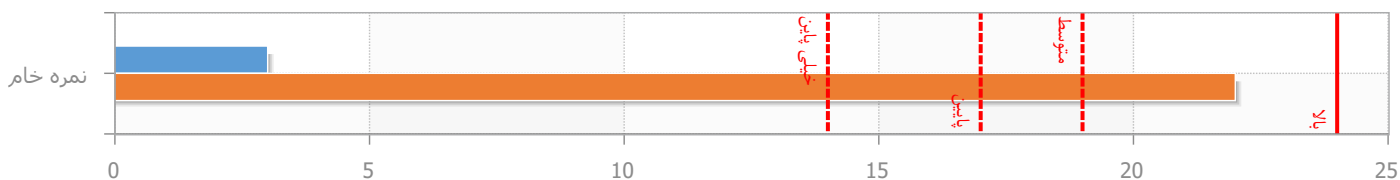
می‌کنید، برسید. این اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند که به طور مداوم از خودتان فراتر بروید و به دستاوردهای

بزرگ برسید

توانایی مدیریت استرس

شما می‌توانید به خوبی استرس‌های ناشی از کارهای پرچالش را مدیریت کنید و از آن‌ها به عنوان نیروی محرکه برای حرکت به جلو استفاده کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند که در مواجهه با فشارهای بزرگ نیز آرامش و

تمرکز خود را حفظ کنید



گشودگی به تجربه

۱۹

مهسا				علی			
نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O	خیلی پایین	۲۰	۹۵	خیلی پایین	۱۵	۷۴	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 تنش زایی 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 نشود

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.

انزواگری

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

آرزش قائلی 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

شما ممکن است به دنبال اقتصاد ذهنی و انجام کارهایی با حداقل زمان و انرژی باشید تا برای چالش‌های جدید آماده نباشید

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 تنش زایی 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 نشود

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.

انزواگری

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

آرزش قائلی به استحکام

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

احتمال‌پذیری کمتر

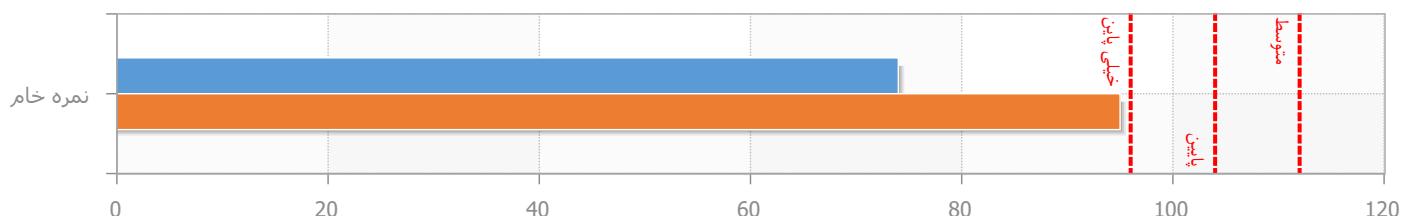
افرادی که تمایل به تجربه جدید ندارند، ممکن است از تجربه‌های جدید و ناشناخته بپرهیزند و از پیش‌بینی‌های قابلیت‌پذیری کمتری استفاده کنند

محدودیت‌پذیری در تفکر

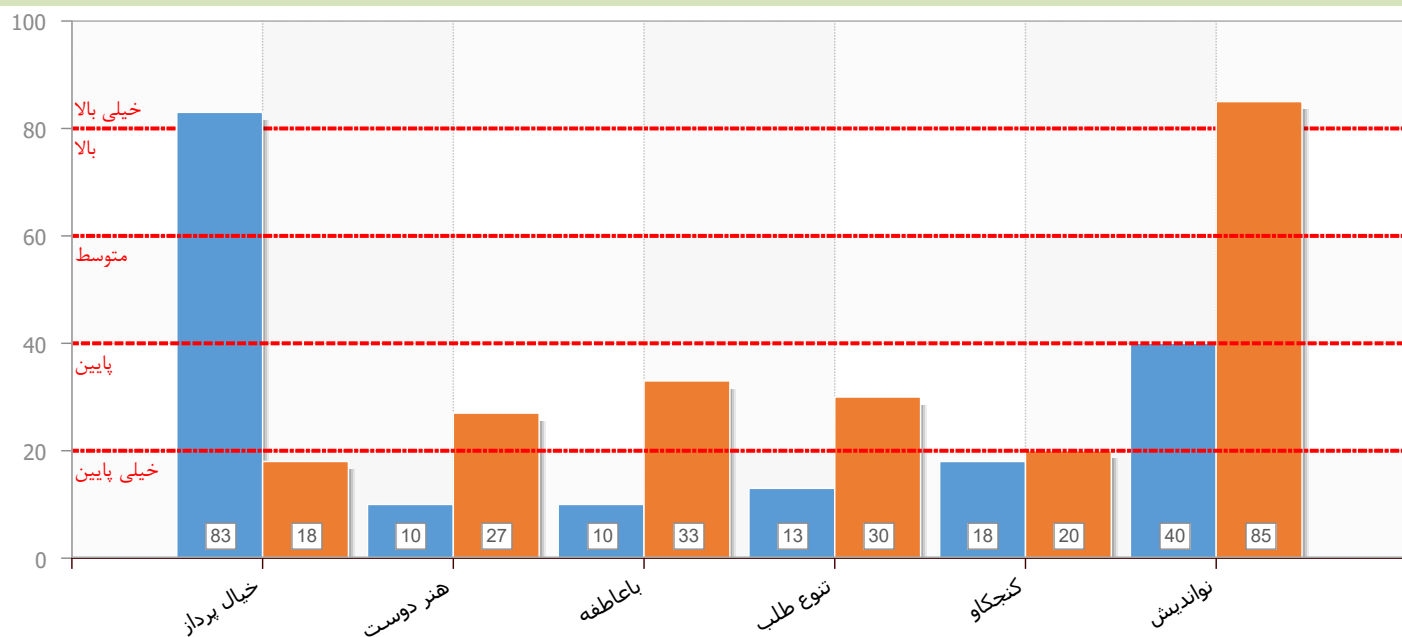
شما احتمالاً در برابر تغییر در الگوهای تفکری و رفتاری محدودیت دارید

اقتصاد ذهنی

شما ممکن است به دنبال اقتصاد ذهنی و انجام کارهایی با حداقل زمان و انرژی باشید تا برای چالش‌های جدید آماده نباشید



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



مهسا				علی			ابعاد
نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	
O1	خیلی پایین	۱۸	۱۰	خیلی بالا	۸۳	۲۲	خیال پرداز
O2	پایین	۲۷	۱۹	خیلی پایین	۱۰	۹	هنر دوست
O3	پایین	۳۳	۱۶	خیلی پایین	۱۰	۷	باعاطفه
O4	پایین	۳۰	۱۲	خیلی پایین	۱۳	۷	تنوع طلب
O5	خیلی پایین	۲۰	۱۶	خیلی پایین	۱۸	۱۴	کنجکاو
O6	خیلی بالا	۸۵	۲۲	پایین	۴۰	۱۵	نواندیش

گشودگی به تجربه-خیال پرداز

۲۱

علی		مهسا					
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
خیال پرداز	۲۲	۸۳	خیلی بالا	۱۰	۱۸	خیلی پایین	O1

افرادی که دارای ویژگی خیال‌پردازی بالا هستند، اغلب دنیایی سرشار از ایده‌های خلاقانه، تصورات رنگارنگ و رویاهای بزرگ دارند. شما به عنوان فردی با خیال‌پردازی 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

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 به‌روایتید 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 رویاپردازی

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

افرادی که دارای ویژگی عینی هستند، بر واقعیت‌های ملموس و مشهود تمرکز دارند و تمایل دارند دنیا را همان‌طور که هست ببینند و تجربه کنند. شما به عنوان فردی عینی، به واقعیت‌ها، حقایق و داده‌های قابل اندازه‌گیری اعتماد دارید و از ابهامات و فرضیات خیالی دوری می‌کنید. این نگرش به شما کمک می‌کند تا تصمیمات منطقی و مبتنی بر شواهد بگیرید و در حل مشکلات به راه‌حل‌های عملی دست یابید. این رویکرد باعث می‌شود که شما در زمینه‌های عملی و روزمره بسیار کارآمد و مؤثر باشید. ده ویژگی بارز شما به شرح زیر است

تمرکز بر حقایق و داده‌ها

شما تمایل دارید تصمیمات خود را بر اساس اطلاعات و داده‌های عینی بگیرید و از فرضیات یا حدس‌های بدون پشتوانه اجتناب می‌کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که همیشه به دنبال حقایق و شواهد قابل اعتماد باشید

واقع‌گرایی در تفکر و عمل

شما دنیا را همان‌طور که هست می‌بینید و از خیال‌پردازی و دیدگاه‌های آرمانی فاصله می‌گیرید. این واقع‌گرایی به شما اجازه می‌دهد که با مشکلات و چالش‌ها به صورت عملی و مؤثر روبرو شوید

عمل‌گرایی و کارایی

شما به دنبال راه‌حل‌های عملی و کارآمد برای مسائل هستید و از پیچیدگی‌های غیرضروری و ایده‌های انتزاعی دوری می‌کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در زمینه‌های مختلف به سرعت به نتایج مؤثر دست یابید

تمرکز بر جزئیات ملموس

شما به جزئیات کوچک و قابل مشاهده اهمیت زیادی می‌دهید و از کلی‌گویی یا مفاهیم مبهم پرهیز می‌کنید. این تمرکز به شما اجازه می‌دهد که دقت و توجه بالایی در کارهایتان داشته باشید

توانایی حل مسائل عملی

شما در حل مسائل و مشکلات روزمره با استفاده از روش‌های عملی و منطقی مهارت دارید. این توانایی به شما کمک می‌کند که با موقعیت‌های مختلف به طور مؤثر و سازنده برخورد کنید

پرهیز از تخیل زیاد

شما تمایل دارید که کمتر به ایده‌های خیالی و تصورات دور از واقعیت بپردازید و بیشتر به دنبال چیزهای قابل مشاهده و سنجش باشید. این نگرش به شما کمک می‌کند که در کارها و تصمیمات خود بر اساس واقعیت‌ها عمل کنید

ارزش‌گذاری بر تجربه‌های واقعی

شما به تجربیات واقعی و ملموس اهمیت بیشتری می‌دهید و از یادگیری از طریق عمل و مشاهده لذت می‌برید. این تمایل به شما اجازه می‌دهد که از تجربیات خود به طور مؤثر استفاده کنید و به یادگیری مداوم دست یابید

پرهیز از ریسک‌های نامعلوم

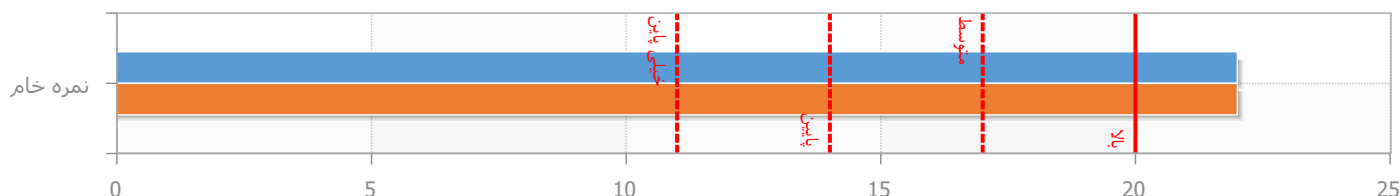
شما تمایل دارید که از ریسک‌ها و تغییراتی که نمی‌توانید آن‌ها را به طور دقیق پیش‌بینی یا کنترل کنید، اجتناب کنید. این رویکرد به شما کمک می‌کند که تصمیمات پایدار و قابل پیش‌بینی بگیرید

نگرش منطقی و واقع‌بینانه

شما در مواجهه با مسائل و چالش‌ها به دنبال تحلیل منطقی و واقع‌بینانه هستید و از احساسات و تصورات دوری می‌کنید. این نگرش به شما اجازه می‌دهد که با وضوح و کارایی بالا مسائل را حل کنید

پرهیز از بلندپروازی‌های غیرواقعی

شما تمایل دارید که اهداف و برنامه‌های خود را بر اساس واقعیت‌ها و توانایی‌های موجود تنظیم کنید و از بلندپروازی‌های غیرقابل دسترس اجتناب کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که به طور مستمر و پایدار در مسیر موفقیت حرکت کنید



گشودگی به تجربه-هنر دوست

۲۲

مehسا				علی			
نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O2	پایین	۲۷	۱۹	خیلی پایین	۱۰	۹	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

بها 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

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

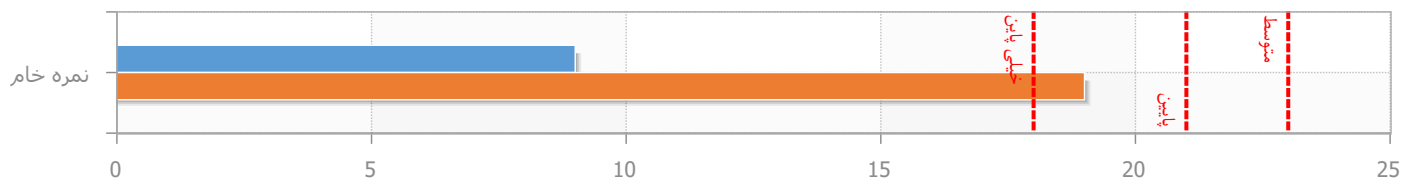
ترجیح تحلیل و داده‌ها به خلاقیت
شما معمولاً به تجزیه و تحلیل داده‌ها و اطلاعات بیشتر علاقه‌مندید و کمتر به دنبال خلاقیت و نوآوری در زمینه‌های هنری هستید. این ترجیح به شما کمک می‌کند که در محیط‌های علمی و فنی به خوبی عمل کنید

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

بها 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



مهسا				علی			
نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O3	پایین	۳۳	۱۶	خیلی پایین	۱۰	۷	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 درونی‌شان 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

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 درونی‌شان 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

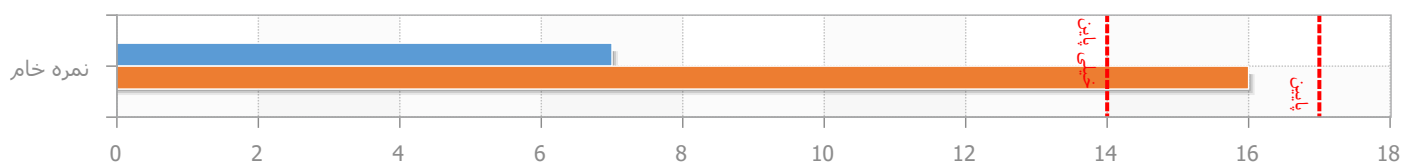
آن‌ها ممکن است به خودکنترلی بیشتری نسبت به احساسات خود داشته باشند و از تنظیم و مدیریت احساساتشان کمک بگیرند

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



مهسا				علی			
نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O4	پایین	۳۰	۱۲	خیلی پایین	۱۳	۷	تنوع طلب

افراد مقاوم به تغییر یا غیر تنوع طلب، اغلب به ثبات و پایداری تمایل دارند و از تغییرات و نوآوری‌ها با احتیاط و تردید نگران می‌شوند. آن‌ها اغلب به روال و شیوه‌های قدیمی و معتاد شده علاقه دارند و تغییرات را به عنوان خطرانی برای ثبات و تعادل خود می‌بینند. ده ویژگی بارز افراد مقاوم به تغییر به شرح زیر است

تمایل به ثبات

آن‌ها به دنبال حفظ شرایط و محیط‌های پایدار و ثابت هستند و تغییرات را به عنوان خطرانی برای این ثبات می‌دانند

احتیاط در مواجهه با تغییرات

آن‌ها از تغییرات و نوآوری‌ها با احتیاط بیشتری نگران می‌شوند و اغلب این تردید را به عنوان یک استراتژی حفظ ثبات خود می‌بینند

ترجیح به روال‌های قدیمی

آن‌ها به روال‌ها و شیوه‌های قدیمی و معتاد شده علاقه زیادی دارند و از تغییر آن‌ها اجتناب می‌کنند

تنوع کم در فعالیت‌ها

آن‌ها به روندی که مطمئن و معتاد به آن هستند، اولویت می‌دهند و اغلب از تغییرات در فعالیت‌ها و تجربه‌ها اجتناب می‌کنند

ترس از ریسک

آن‌ها ممکن است از ریسک و احتمالات ناشناخته که با تغییرات همراه است، می‌ترسند و این ترس به آن‌ها از انجام تغییرات جدید باز می‌دارد

استحکام در استراتژی‌های معمول

آن‌ها به استراتژی‌ها و روش‌هایی که تاکنون برایشان کارآمد بوده است، اعتماد دارند و به سرعت آن‌ها را تغییر نمی‌دهند

کمتر تمایل به آموزش جدید

آن‌ها کمتر به آموزش و یادگیری جدید علاقه دارند و از فرصت‌های جدید برای یادگیری به طور فعال استفاده نمی‌کنند

تمایل به اطمینان و قطعیت

آن‌ها به دنبال اطمینان و قطعیت در تصمیم‌گیری‌های خود هستند و از تغییراتی که این اطمینان را مختل کنند، اجتناب می‌کنند

عدم انعطاف‌پذیری در برخورد با مسائل جدید

آن‌ها ممکن است در مواجهه با مسائل جدید و نیاز به رویه‌های جدید، انعطاف‌پذیری کمتری نشان دهند و به دنبال حفظ وضعیت کنونی خود باشند

استقلال در تصمیم‌گیری

آن‌ها ممکن است به تنهایی و بدون نیاز به تغییر روال‌های خود، تصمیم‌های خود را بگیرند و به دیگران کمتر وابسته باشند

افراد مقاوم به تغییر یا غیر تنوع طلب، اغلب به ثبات و پایداری تمایل دارند و از تغییرات و نوآوری‌ها با احتیاط و تردید نگران می‌شوند. آن‌ها اغلب به روال و شیوه‌های قدیمی و معتاد شده علاقه دارند و تغییرات را به عنوان خطرانی برای ثبات و تعادل خود می‌بینند. ده ویژگی بارز افراد مقاوم به تغییر به شرح زیر است

تمایل به ثبات

آن‌ها به دنبال حفظ شرایط و محیط‌های پایدار و ثابت هستند و تغییرات را به عنوان خطرانی برای این ثبات می‌دانند

احتیاط در مواجهه با تغییرات

آن‌ها از تغییرات و نوآوری‌ها با احتیاط بیشتری نگران می‌شوند و اغلب این تردید را به عنوان یک استراتژی حفظ ثبات خود می‌بینند

ترجیح به روال‌های قدیمی

آن‌ها به روال‌ها و شیوه‌های قدیمی و معتاد شده علاقه زیادی دارند و از تغییر آن‌ها اجتناب می‌کنند

تنوع کم در فعالیت‌ها

آن‌ها به روندی که مطمئن و معتاد به آن هستند، اولویت می‌دهند و اغلب از تغییرات در فعالیت‌ها و تجربه‌ها اجتناب می‌کنند

ترس از ریسک

آن‌ها ممکن است از ریسک و احتمالات ناشناخته که با تغییرات همراه است، می‌ترسند و این ترس به آن‌ها از انجام تغییرات جدید باز می‌دارد

استحکام در استراتژی‌های معمول

آن‌ها به استراتژی‌ها و روش‌هایی که تاکنون برایشان کارآمد بوده است، اعتماد دارند و به سرعت آن‌ها را تغییر نمی‌دهند

کمتر تمایل به آموزش جدید

آن‌ها کمتر به آموزش و یادگیری جدید علاقه دارند و از فرصت‌های جدید برای یادگیری به طور فعال استفاده نمی‌کنند

تمایل به اطمینان و قطعیت

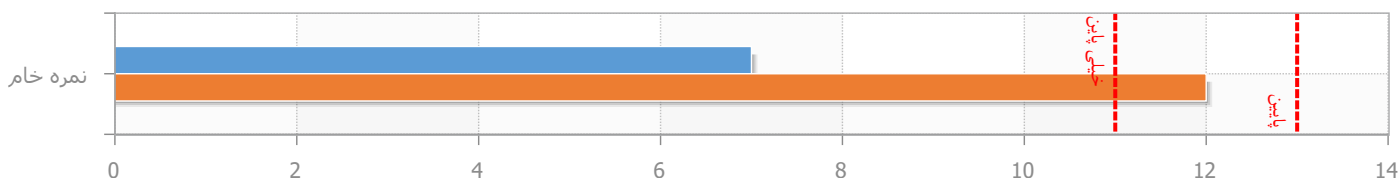
آن‌ها به دنبال اطمینان و قطعیت در تصمیم‌گیری‌های خود هستند و از تغییراتی که این اطمینان را مختل کنند، اجتناب می‌کنند

عدم انعطاف‌پذیری در برخورد با مسائل جدید

آن‌ها ممکن است در مواجهه با مسائل جدید و نیاز به رویه‌های جدید، انعطاف‌پذیری کمتری نشان دهند و به دنبال حفظ وضعیت کنونی خود باشند

استقلال در تصمیم‌گیری

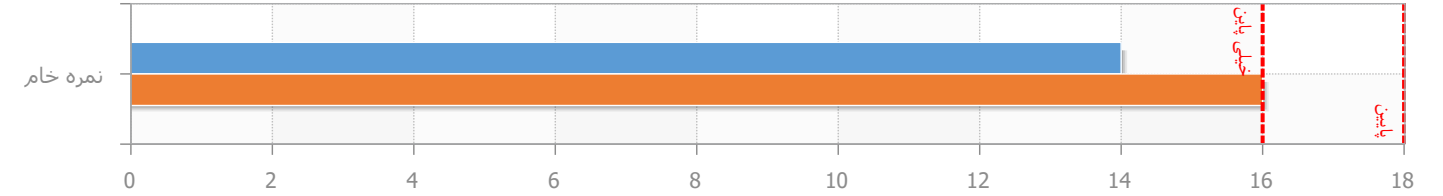
آن‌ها ممکن است به تنهایی و بدون نیاز به تغییر روال‌های خود، تصمیم‌های خود را بگیرند و به دیگران کمتر وابسته باشند



۲۵

گشودگی به تجربه-کنجکاو

علی				مهسا		
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت
کنجکاو	۱۴	۱۸	خیلی پایین	۱۶	۲۰	خیلی پایین
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						
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						
بدر 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 پابندی 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						



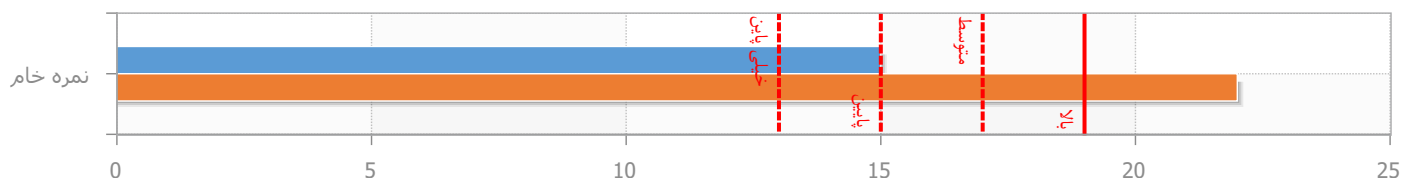
مehسا				علی			
نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O6	خیلی بالا	۸۵	۲۲	پایین	۴۰	۱۵	نواندیش

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

افراد متعصب تمایل شدیدی به حفظ وضعیت دارند و تمایل کمتری به اکتشاف و تغییر دارند. آنها معمولاً متمرکز بر حفظ و نگهداری از وضعیت‌ها و باورهای قدیمی هستند و از تغییرات و نوآوری‌ها اجتناب می‌کنند. این افراد ممکن است به طور معمول انعطاف‌پذیری کمی داشته باشند و در برابر شرایط جدید و نو ممکن است مقاومت نشان دهند. آنها به طور عمومی کمتر از هنر و خلاقیت لذت می‌برند و به جای آن، تمایل زیادی به تکرار الگوها و روندهای معمول دارند. علاقه کمتری به سفر و کاوش در فضاها و فرهنگ‌های مختلف دارند و ممکن است در محیط کار به تغییرات با اندازه‌ای که با روندهای آشنا شکل می‌گیرد، توجه کمتری داشته باشند. در مجموع، افراد متعصب به دنبال حفظ و استمرار وضعیت‌ها و باورهای قدیمی هستند و از تغییرات و نوآوری‌ها اجتناب می‌کنند. ویژگی‌های بارز افراد متعصب عبارتند از:

- تمرکز بر حفظ وضعیت
- این افراد به دنبال حفظ و نگهداری از وضعیت‌ها و الگوهای معمول هستند و از تغییرات استقبال نمی‌کنند
- مقاومت در برابر تغییر
- آنها در برابر شرایط جدید و نو ممکن است مقاومت نشان دهند و به جای انطباق، تمایل زیادی به حفظ وضعیت دارند
- انعطاف‌پذیری کم
- افراد متعصب به طور کلی انعطاف‌پذیری کمی دارند و در مواجهه با تغییرات سریع ممکن است دشواری داشته باشند
- علاقه کم به نوآوری
- آنها به طور کمتری از هنر و خلاقیت لذت می‌برند و تمایل زیادی به تکرار الگوها و روندهای معمول دارند
- عدم علاقه به سفر و کاوش
- این افراد به طور کمتری به سفر و کاوش در فضاها و فرهنگ‌های مختلف علاقه دارند
- تمایل به استمرار در روال‌های آشنا
- آنها به دنبال استمرار در روال‌ها و الگوهای آشنا هستند و از تغییرات زیاد خودداری می‌کنند
- استحکام در باورها
- افراد متعصب به باورها و اعتقادات خود احترام می‌گذارند و کمتر به تحول در این باورها تمایل دارند
- ترجیح به ثبات برابر تغییر
- آنها به طور کلی تمایل دارند تا ثبات و استحکام را بیشتر از تغییرات در نظر بگیرند
- تمرکز بر گذشته
- این افراد ممکن است به طور زیادی بر روی گذشته تمرکز داشته باشند و کمتر به آینده توجه کنند
- کمبود جستجوی و فعالیت تحقیقی
- آنها ممکن است کمتر به جستجو و تحقیق بپردازند و از منابع متنوع کمتر استفاده کنند



مهسا				علی			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	
سازش پذیری	۱۰۳	۱۹	خیلی پایین	۱۳۸	۸۲	بالا	A

افرادی که سازش‌پذیری بالایی دارند، تمایل زیادی به همکاری و هماهنگی با دیگران نشان می‌دهند و غالباً سعی می‌کنند از تعارضات و اختلافات اجتناب کنند. آنها معمولاً درک عمیقی از احساسات و نیازهای دیگران دارند و آماده‌اند که خود را در جهت تسهیل همکاری و ایجاد محیطی همدلانه و دوستانه تغییر دهند. این افراد به ارتباطات مثبت و سازنده علاقه‌مند هستند و تلاش می‌کنند تا از طریق تفاهم و همدلی، روابط مؤثری برقرار کنند. توانایی شما در سازش‌پذیری به شما کمک می‌کند که در جمع‌ها و گروه‌ها نقش هماهنگ‌کننده و صلح‌طلب را به عهده بگیرید و فضایی گرم و پذیرنده ایجاد کنید

همدلی

شما می‌توانید به خوبی احساسات و نیازهای دیگران را درک کنید

انعطاف‌پذیری

شما به راحتی می‌توانید خود را با شرایط و خواسته‌های دیگران وفق دهید

آرامش‌طلبی

شما ترجیح می‌دهید از تعارض و کشمکش اجتناب کنید و به جای آن، به دنبال راه‌حل‌های صلح‌آمیز هستید

نوع‌دوستی

شما معمولاً به دیگران کمک می‌کنید و تمایل دارید نیازهای آنها را بر نیازهای خود مقدم بدانید

مسئولیت‌پذیری

شما احساس وظیفه می‌کنید که به دیگران کمک کنید و در مواقع نیاز به حمایت آنها بپردازید

مدارا

شما تمایل دارید با نظرات و رفتارهای متفاوت برخوردی مداراگرانه داشته باشید

وفاداری

شما به روابط و تعهدات خود پایبند هستید و تلاش می‌کنید در هر شرایطی از دوستان و خانواده حمایت کنید

تشویق به همکاری

شما همیشه تلاش می‌کنید دیگران را به همکاری و همفکری ترغیب کنید

انعطاف در مذاکره

شما در مذاکرات و تصمیم‌گیری‌ها آماده‌اید که برای یافتن راه‌حل‌های مشترک، سازش کنید

مثبت‌نگری

شما به طور کلی نگاه مثبتی به زندگی و روابط دارید و سعی می‌کنید دیگران را نیز به این نگرش مثبت هدایت کنید

افرادی که دارای درجه پایینی از سازش‌پذیری 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 انتقادات 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

خودانگاری

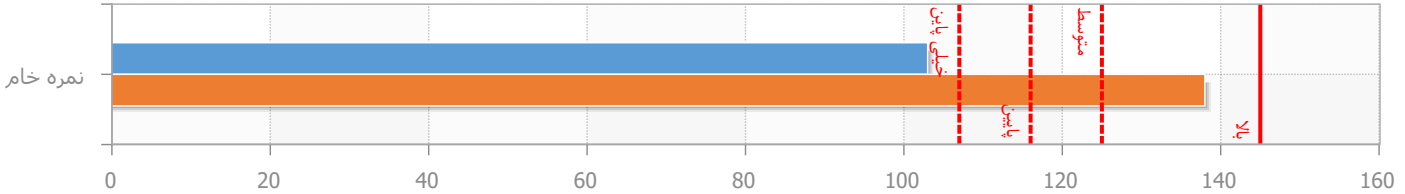
شما به توانایی‌های خود اعتماد بالایی دارید و ترجیح می‌دهید که بدون تکیه بر دیگران به موفقیت برسید

پایبندی به اصول شخصی

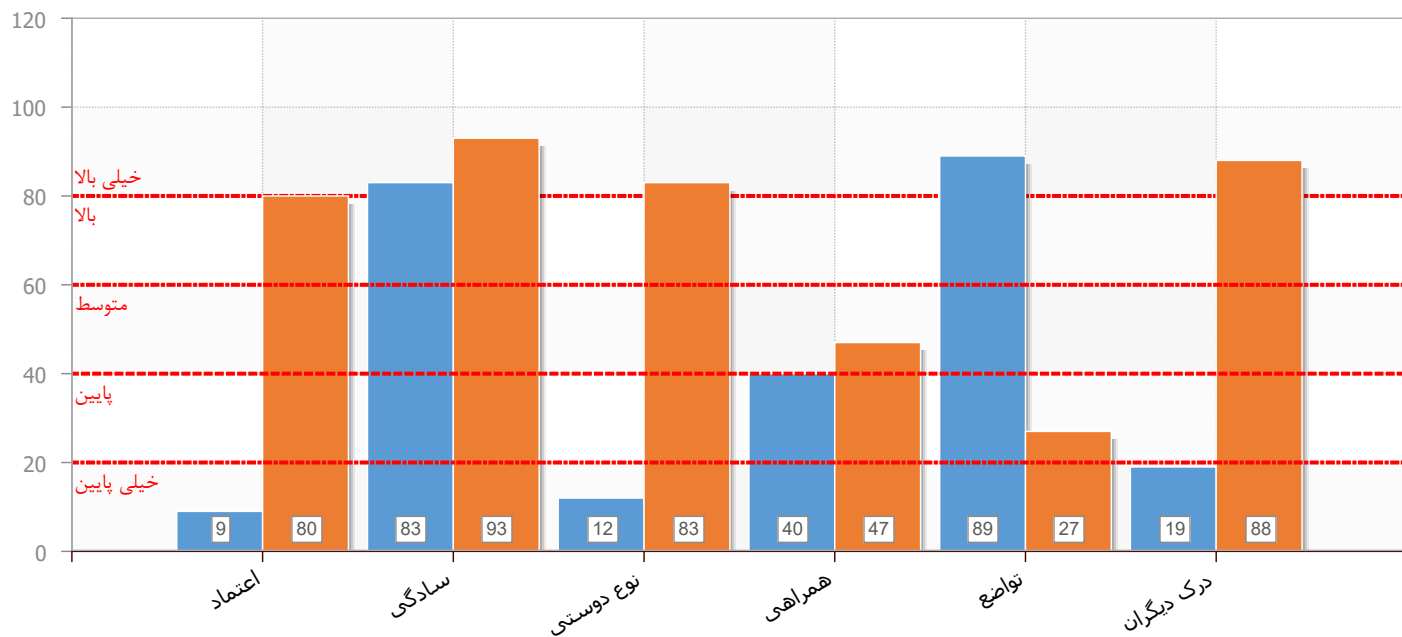
شما معمولاً به اصول و ارزش‌های شخصی خود بسیار پایبند هستید و از تغییر آنها به راحتی خودداری نمی‌کنید

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 زوجین در شش مولفه اصلی سازش پذیری آورده شده است



نماد	مهسا			علی			ابعاد
	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	
A1	بالا	۸۰	۲۴	خیلی پایین	۹	۷	اعتماد
A2	خیلی بالا	۹۳	۳۰	خیلی بالا	۸۳	۲۷	سادگی
A3	خیلی بالا	۸۳	۲۶	خیلی پایین	۱۲	۱۱	نوع دوستی
A4	متوسط	۴۷	۱۶	پایین	۴۰	۱۵	همراهی
A5	پایین	۲۷	۱۵	خیلی بالا	۸۹	۲۶	تواضع
A6	خیلی بالا	۸۸	۲۷	خیلی پایین	۱۹	۱۷	درک دیگران

۲۹

سازش پذیری-اعتماد

علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
اعتماد	۷	۹	خیلی پایین	۲۴	۸۰	بالا	A1

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

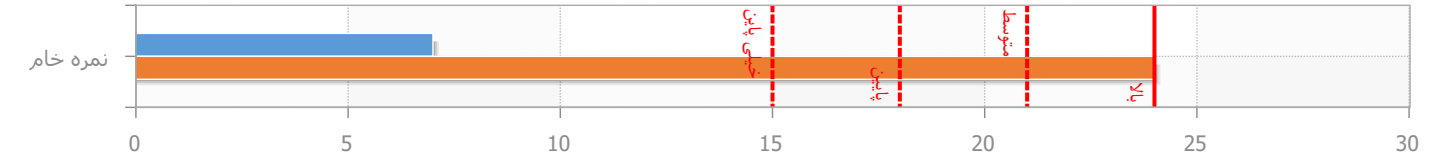
شما اغلب در تصمیم‌گیری‌ها دچار تردید می‌شوید و ممکن است به دلیل ترس از نتایج منفی، از گرفتن تصمیمات مهم خودداری کنید

اجتناب از ریسک

شما معمولاً از ریسک کردن اجتناب می‌کنید و به دنبال امنیت و ثبات هستید.

بمیل 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



سازش پذیری-سادگی

۳۰

علی		مهسا					
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
سادگی	۲۷	۸۳	خیلی بالا	۳۰	۹۳	خیلی بالا	A2

افراد ساده‌انگار یا غیر زیرک، معمولاً با رویکردی ساده و بی‌تکلف به زندگی نگاه می‌کنند و تمایل دارند که مسائل را به شکل ساده و مستقیم ببینند. آن‌ها اغلب به اطلاعات و ظاهر اولیه اکتفا می‌کنند و جزئیات و پیچیدگی‌های عمیق‌تر را نادیده می‌گیرند. این افراد به سرعت به دیگران اعتماد می‌کنند و به ندرت به نیت‌ها و انگیزه‌های پنهان دیگران شک می‌کنند. در محیط‌های کاری و اجتماعی، ساده‌انگاران معمولاً به عنوان افرادی خوش‌قلب و خوش‌بین شناخته می‌شوند که به راحتی فریب می‌خورند یا از مسائل پیچیده غافل می‌مانند. این رویکرد ممکن است در برخی موارد آن‌ها را آسیب‌پذیر کند، اما از طرفی نیز می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا از استرس و نگرانی‌های بیش از حد در امان باشند. ویژگی‌های بارز افراد ساده‌انگار عبارتند از:

اعتماد سریع به دیگران

شما تمایل دارید به سرعت به دیگران اعتماد کنید و به ندرت به نیت‌ها یا انگیزه‌های پنهان شک می‌کنید

پذیرش اطلاعات به ظاهر

شما معمولاً به اطلاعاتی که در ظاهر به شما ارائه می‌شود اکتفا می‌کنید و به ندرت به جزئیات و عمق مسائل توجه می‌کنید

تمرکز بر جنبه‌های مثبت

شما تمایل دارید که جنبه‌های مثبت زندگی و دیگران را ببینید و از دیدن نقاط ضعف و مشکلات اجتناب کنید

نادیده‌گیری پیچیدگی‌ها

شما تمایل دارید که مسائل را به صورت ساده ببینید و از پرداختن به جزئیات و پیچیدگی‌های عمیق‌تر دوری کنید

اعتماد به نظرات دیگران

شما معمولاً به نظرات و پیشنهادات دیگران اعتماد می‌کنید و به ندرت آن‌ها را به طور جدی مورد بررسی قرار می‌دهید

پذیرش بدون شک و تردید

شما معمولاً اطلاعات و ادعاها را بدون شک و تردید می‌پذیرید و به ندرت به صحت یا دقت آن‌ها شک می‌کنید

خوش‌بینی به نیت‌های دیگران

شما به طور طبیعی به نیت‌ها و اهداف دیگران خوش‌بین هستید و به ندرت فکر می‌کنید که کسی ممکن است قصد بدی داشته باشد

ساده‌سازی مشکلات

شما تمایل دارید که مشکلات را به صورت ساده و بدون پیچیدگی ببینید و راه‌حل‌های ساده برای آن‌ها پیدا کنید

عدم تمایل به تجزیه و تحلیل عمیق

شما معمولاً به تجزیه و تحلیل عمیق مسائل علاقه‌ای ندارید و به دیدن و پذیرش آن‌ها در سطحی ساده راضی هستید

پذیرش سریع تغییرات

شما به راحتی تغییرات را می‌پذیرید و به ندرت به پیامدهای آن‌ها فکر می‌کنید

افراد ساده‌انگار یا غیر زیرک، معمولاً با رویکردی ساده و بی‌تکلف به زندگی نگاه می‌کنند و تمایل دارند که مسائل را به شکل ساده و مستقیم ببینند. آن‌ها اغلب به اطلاعات و ظاهر اولیه اکتفا می‌کنند و جزئیات و پیچیدگی‌های عمیق‌تر را نادیده می‌گیرند. این افراد به سرعت به دیگران اعتماد می‌کنند و به ندرت به نیت‌ها و انگیزه‌های پنهان دیگران شک می‌کنند. در محیط‌های کاری و اجتماعی، ساده‌انگاران معمولاً به عنوان افرادی خوش‌قلب و خوش‌بین شناخته می‌شوند که به راحتی فریب می‌خورند یا از مسائل پیچیده غافل می‌مانند. این رویکرد ممکن است در برخی موارد آن‌ها را آسیب‌پذیر کند، اما از طرفی نیز می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا از استرس و نگرانی‌های بیش از حد در امان باشند. ویژگی‌های بارز افراد ساده‌انگار عبارتند از:

اعتماد سریع به دیگران

شما تمایل دارید به سرعت به دیگران اعتماد کنید و به ندرت به نیت‌ها یا انگیزه‌های پنهان شک می‌کنید

پذیرش اطلاعات به ظاهر

شما معمولاً به اطلاعاتی که در ظاهر به شما ارائه می‌شود اکتفا می‌کنید و به ندرت به جزئیات و عمق مسائل توجه می‌کنید

تمرکز بر جنبه‌های مثبت

شما تمایل دارید که جنبه‌های مثبت زندگی و دیگران را ببینید و از دیدن نقاط ضعف و مشکلات اجتناب کنید

نادیده‌گیری پیچیدگی‌ها

شما تمایل دارید که مسائل را به صورت ساده ببینید و از پرداختن به جزئیات و پیچیدگی‌های عمیق‌تر دوری کنید

اعتماد به نظرات دیگران

شما معمولاً به نظرات و پیشنهادات دیگران اعتماد می‌کنید و به ندرت آن‌ها را به طور جدی مورد بررسی قرار می‌دهید

پذیرش بدون شک و تردید

شما معمولاً اطلاعات و ادعاها را بدون شک و تردید می‌پذیرید و به ندرت به صحت یا دقت آن‌ها شک می‌کنید

خوش‌بینی به نیت‌های دیگران

شما به طور طبیعی به نیت‌ها و اهداف دیگران خوش‌بین هستید و به ندرت فکر می‌کنید که کسی ممکن است قصد بدی داشته باشد

ساده‌سازی مشکلات

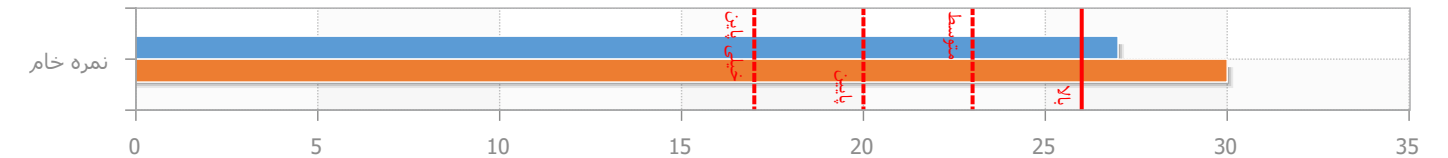
شما تمایل دارید که مشکلات را به صورت ساده و بدون پیچیدگی ببینید و راه‌حل‌های ساده برای آن‌ها پیدا کنید

عدم تمایل به تجزیه و تحلیل عمیق

شما معمولاً به تجزیه و تحلیل عمیق مسائل علاقه‌ای ندارید و به دیدن و پذیرش آن‌ها در سطحی ساده راضی هستید

پذیرش سریع تغییرات

شما به راحتی تغییرات را می‌پذیرید و به ندرت به پیامدهای آن‌ها فکر می‌کنید



مehسا				علی			
نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
A3	خیلی بالا	۸۳	۲۶	خیلی پایین	۱۲	۱۱	نوع دوستی

به عنوان افراد خودمحمور یا غیر نوع دوست، شما معمولاً به طور اصولی به منافع و نیازهای شخصی خود اولویت می دهید و در تعاملاتتان اغلب به دنبال بهره برداری از دیگران برای تحقق اهداف شخصی خود هستید. شما به طور معمول تمایل دارید که روابطی را بر اساس ارزش ها و منافع شخصی خود بررسی کنید و به ندرت درگیر دیگران بدون در نظر گرفتن سودمندی های شخصی خودتان می شوید. این نگرش می تواند در برخی موارد به نظر خودخواه یا بی مبالا به نظر بیاید، اما از طرف دیگر می تواند به شما کمک کند که تمرکز بیشتری بر روی اهداف شخصی و حرکت به سمت آن ها داشته باشید. ویژگی های 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 تصمیم گیری ها به دنبال بهره برداری از دیگران برای رسیدن به اهدافتان هستید

عدم تمایل به تعاملات بی مورد

شما به طور معمول از تعاملاتی که به نفع شما نیستند یا به هدف های شخصیتان کمک نمی کنند، پرهیز می کنید

استفاده از دیگران برای تحقق اهداف

شما معمولاً در تعامل با دیگران به دنبال بهره برداری از منابع، اطلاعات یا شبکه های آن ها 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 فرصت ها برای نمایش توانمندی های خود استفاده می کنید

نیاز به ارزش برابری

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

نیاز به تأیید: شما معمولاً به دنبال تأیید و تقدیر از دیگران برای تلاش ها و اقدامات خود هستید و از این امر برای افزایش اعتماد به نفس خود استفاده می کنید

تمایل به خودپرستی

شما معمولاً به تمجید و تعریف از خود اهمیت می دهید و از این امر برای تقویت تصویر مثبت خود استفاده می کنید

عدم توجه به نیازهای دیگران

شما معمولاً به ندرت به نیازها و احساسات دیگران توجه می کنید 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 هدف های شخصی تان استفاده می کنید

حفظ کنترل

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

شما به عنوان فردی دارای نوع دوستی بالایی، معمولاً ارتباطات عمیق و معنادار با دیگران را ترجیح می دهید و از این که در روابط شما صداقت و احترام وجود داشته باشد، بسیار مهم می دانید. شما به سرعت به دوستی با افرادی که ارزشها و عقاید مشابهی دارند، پرداخته و تمایل دارید که روابط پایدار و بر پایه احترام را تقویت کنید. ویژگی های بارز شما شامل موارد زیر است

صداقت

شما به صداقت و شفافیت در روابط بسیار اهمیت می دهید تا ارتباط شما با دیگران بر پایه اعتماد ساخته شود

تفکر عمیق

شما تمایل دارید که در موضوعات مهم با دوستانتان بحث کنید و به طور عمیق در مورد ایده ها و ارزشها تفکر کنید

بشپتیایی

شما همواره حاضرید که در لحظات دشوار به دوستانتان کمک کنید و حمایتشان کنید

محافظة کاری

شما از حفظ حریم خصوصی و اطلاعات شخصی دوستانتان بسیار مراقبت می کنید

تعهد

شما به روابط دوستانه تعهد قوی دارید و از این که وقت و انرژی لازم را برای حفظ آنها صرف کنید، خوشحالی

همدلی

شما از طرفداران توجه و همدلی نسبت به مشکلات و احساسات دوستانتان هستید

پذیرش

شما به احتمال اشتباهات دوستانتان پذیرش و تسامح نشان می دهید و تلاش می کنید مشکلات را حل کنید

بشرار از انرژی مثبت

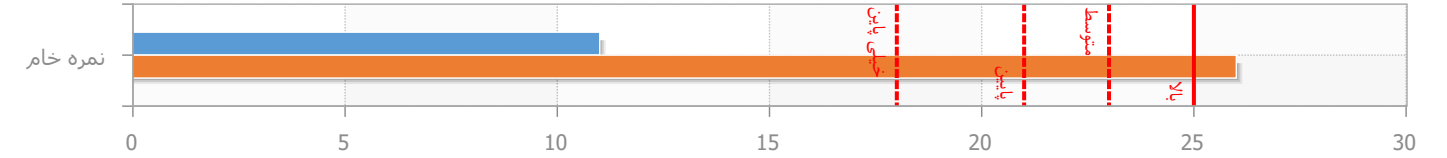
شما توانایی دارید که با انرژی و مثبت بودن خود، محیط اطرافتان را شاداب کنید

کنش گرایی

شما دوست دارید که در برنامه ها و فعالیت های گروهی شرکت کنید و به بهبود روابط کمک کنید

انعطاف پذیری

شما توانایی دارید که در مواقع مختلف به شرایط و نیازهای دوستانتان واکنش نشان دهید و همواره آماده به یادگیری و پیشرفت هستید



۳۲

سازش پذیری-همراهی

علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
نوع دوستی	۱۱	۱۲	خیلی پایین	۲۶	۸۳	خیلی بالا	A3

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

شما به عنوان فردی با مقابله‌گری (غیر مداراکننده)، معمولاً مستقل و تمایل دارید که حقوق و حریم شخصی خود را حفظ کنید. شما از روابط اجتماعی برای استفاده از نیازهای شخصیتان و پیشرفت شخصی استفاده می‌کنید.

ویژگی‌های بارز شما شامل موارد زیر است

مستقل بودن

شما از استقلال و خودکفایی خود بسیار مطمئن هستید و از دیگران برای رسیدن به اهداف شخصیتان وابسته نمی‌شوید

حفظ حریم خصوصی

شما از حفظ حریم خصوصی و مرزهای شخصی خود بسیار مراقبت می‌کنید و به دیگران اجازه نمی‌دهید که به آنها تجاوز کنند

تمرکز بر خود

شما معمولاً بر خودتان تمرکز دارید و از دیگران برای تأمین نیازهای شخصیتان استفاده می‌کنید

تعامل محدود

شما ممکن است تمایل داشته باشید که در محیط‌های اجتماعی محدود حضور داشته باشید و به دیگران فرصت‌های کافی برای نفوذ به زندگی شخصی شما ندهید

قاطعیت

شما دارای قاطعیت در تصمیم‌گیری‌ها و ابراز نظرات هستید و به راحتی از ایدئولوژی‌ها و افکار دیگران پیروی نمی‌کنید

افتخارپذیری

شما به افتخار و عدالت در روابط می‌اندیشید و از دیگران انتظار دارید که شما را با احترام برخورد کنند

مدیریت زمان

شما به توانایی مدیریت زمان و تمرکز بر اهداف شخصیتان اهمیت می‌دهید و از افرادی که وقت شما را هدر می‌دهند اجتناب می‌کنید

شفافیت

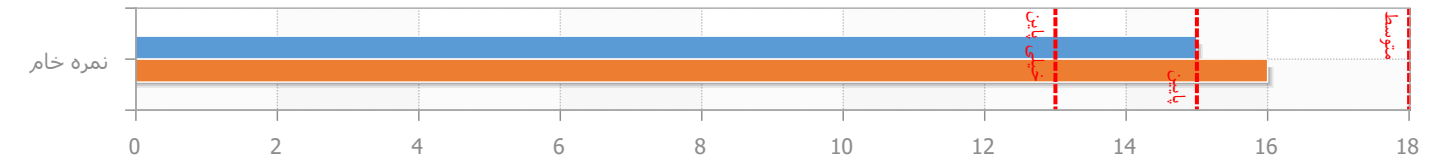
شما به شفافیت و صداقت در روابط اهمیت می‌دهید اما از به اشتراک گذاری اطلاعات شخصی خود با دیگران پرهیز می‌کنید

تلاش برای پیشرفت

شما به دنبال بهبود و پیشرفت مداوم خودتان هستید و از دوستانی که شما را در این راه حمایت می‌کنند، استقبال می‌کنید

قدرت تصمیم‌گیری

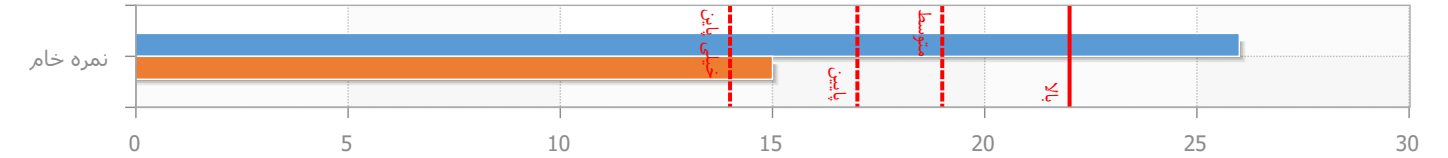
شما دارای توانایی قوی در تصمیم‌گیری‌های دشوار و اهمیت زندگی خودتان هستید و از افرادی که تلاش می‌کنند تصمیم‌گیری‌های شما را مدیریت کنند، ناراضی هستید



علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
تواضع	۲۶	۸۹	خیلی بالا	۱۵	۲۷	پایین	A5

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 کنند، 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

شما به عنوان فردی با فروتنی بالا، معمولاً به تواضع، احترام به دیگران و توجه به نیازهای آنها توجه زیادی دارید. شما از ابراز نظرات خود با احتیاط و ملاحظه بیشتری استفاده می‌کنید و اغلب به دنبال این هستید که رفتارهایتان نسبت به دیگران، منعکس کننده احترام و محبت باشد. ویژگی‌های بارز شما شامل موارد زیر است تواضع
 شما از تواضع در رفتار و برخورد با دیگران استفاده می‌کنید و به این که خودتان را نهایتاً نشان دهید، تمایل کمتری دارید
 احترام و ملاحظه
 شما به احترام به دیگران و مراعات نسبت به نیازها و احساسات آنها توجه زیادی دارید و سعی می‌کنید که در رفتارهایتان، آنها را نادیده نگیرید
 قدردانی از مراعات
 شما از این که دیگران نسبت به شما مراعات کنند و احترام بگذارند، خوشحالی می‌برید و از آنها قدردانی می‌کنید
 خوشحالی در کمک به دیگران
 شما از این که به دیگران کمک کنید و در رفع نیازها و مشکلات آنها به آنها کمک کنید، خوشحالی می‌برید
 تمرکز بر روابط مثبت
 شما به تلاش برای حفظ روابط مثبت با دیگران اهمیت می‌دهید و از این که درگیری‌ها و ناسازگاری‌ها ایجاد شود، پرهیز می‌کنید
 عدم جلب توجه
 شما از جلب توجه و به خود بالا بردن خودداری می‌کنید و به جای آن به توجه به نیازها و احساسات دیگران تمایل دارید
 مدیریت تنش
 شما سعی می‌کنید تا در رفتارهایتان تنش‌ها و درگیری‌ها را به حداقل برسانید و به حفظ صلح و آرامش در روابطتان اهمیت می‌دهید
 پذیرش واقعیت
 شما از این که وضعیت و شرایط واقعی را به درستی تشخیص دهید و به آنها پذیرش بدهید، استفاده می‌کنید
 استفاده از انتقادات
 شما از انتقادات و نقدهای دیگران برای بهبود خودتان و روابطتان استفاده می‌کنید
 محافظه‌کاری در ابراز نیازها
 شما از ابراز نیازها و خواسته‌های شخصی خود با ملاحظه بیشتری استفاده می‌کنید و به دنبال این هستید که نیازهایتان به نحو مناسب و با مراعات نسبت به دیگران، بیان شوند



۳۴

سازش پذیری-درک دیگران

علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
درک دیگران	۱۷	۱۹	خیلی پایین	۲۷	۸۸	خیلی بالا	A6

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 می‌پردازید

شما به عنوان فردی با دل رحمی بالا، معمولاً به احساسات دیگران و نیازهای آنها با توجه ویژه‌ای دقت می‌کنید و اغلب از ابراز همدردی، شفقت و حمایت نسبت به دیگران استفاده می‌کنید. شما به تعاملات محترمانه، صادقانه و محبت‌آمیز با دیگران اهمیت می‌دهید و سعی می‌کنید که به آنها کمک کنید و در موقعیت‌های دشوار پشتیبانی شایسته‌ای ارائه دهید. ویژگی‌های بارز شما شامل موارد زیر است

همدردی و شفقت

شما به دقت به احساسات و تجربیات دیگران توجه می‌کنید و از ابراز همدردی و شفقت نسبت به آنها استفاده می‌کنید

پشتیبانی و کمک

شما از ابراز پشتیبانی و کمک به دیگران در موقعیت‌های مختلف استفاده می‌کنید و سعی می‌کنید تا به آنها در رسیدن به اهدافشان کمک کنید

احترام به حریم شخصی

شما از احترام به حریم شخصی و خصوصیت دیگران مراقبت می‌کنید و از تجاوز به آنها پرهیز می‌کنید

صداقت و صداقت

شما به صداقت و صداقت در تعاملاتتان اهمیت می‌دهید و سعی می‌کنید تا به صورت صادقانه و شفاف با دیگران برخورد کنید

تسامح و بخشش

شما به تسامح و بخشش در برخورد با اشتباهات دیگران تمایل دارید و سعی می‌کنید تا به نحو مناسبی با آنها برخورد کنید

احترام به نظرات

شما از احترام به نظرات و دیدگاه‌های دیگران استفاده می‌کنید و به دنبال درک و تفاهم بیشتر با آنها هستید

مدیریت هماهنگی

شما به مدیریت هماهنگی و همکاری با دیگران برای دستیابی به هدف‌ها و رسیدن به توافقات مشترک، اهمیت می‌دهید

پذیرش واقعیت

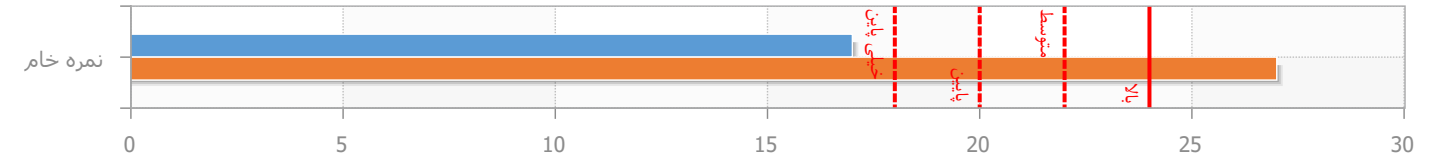
شما از این که وضعیت و شرایط واقعی را به درستی تشخیص دهید و به آنها پذیرش بدهید، استفاده می‌کنید

استفاده از انتقادات

شما از انتقادات و نقدهای دیگران برای بهبود خودتان و روابطتان استفاده می‌کنید و به تغییرات مثبتی اعمال می‌کنید

حفظ صلح و آرامش

شما به حفظ صلح و آرامش در روابطتان اهمیت می‌دهید و از این که درگیری‌ها و ناسازگاری‌ها ایجاد شود، پرهیز می‌کنید



مهسا				علی			
نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
C	بالا	۸۳	۱۴۵	خیلی پایین	۱۷	۸۸	وجدانی بودن

افرادی که نمره بالایی در بعد باوجدان بودن کسب می‌کنند، معمولاً بسیار مسئولیت‌پذیر، سازمان‌یافته و قابل اعتماد هستند. آنها در مدیریت وظایف و کارهای خود با دقت و نظم بالایی عمل می‌کنند و اغلب به دنبال انجام وظایف خود به بهترین شکل ممکن هستند. این افراد تمایل دارند اهداف بلندمدتی را دنبال کنند و برای رسیدن به آنها با برنامه‌ریزی دقیق و پشتکار فراوان تلاش می‌کنند. به دلیل ویژگی‌های منظم و قابل اعتماد بودن، آنها معمولاً در محیط‌های حرفه‌ای و شخصی خود مورد احترام قرار می‌گیرند و به عنوان افرادی موفق و کارآمد شناخته می‌شوند

نظم و ترتیب

شما تمایل دارید که محیط زندگی و کار خود را مرتب و منظم نگه دارید و به برنامه‌ریزی دقیق و سازمان‌یافتگی علاقه دارید.

پشتکار

شما در مواجهه با چالش‌ها و موانع به راحتی تسلیم نمی‌شوید و با پشتکار به اهداف خود ادامه می‌دهید

وظیفه‌شناسی

شما به تعهدات و مسئولیت‌های خود بسیار اهمیت می‌دهید و تلاش می‌کنید آنها را به بهترین شکل ممکن انجام دهید

کمال‌گرایی

شما تمایل دارید که کارهای خود را با بالاترین استانداردها انجام دهید و از نتایج ناقص یا ناکافی راضی نیستید

برنامه‌ریزی

شما به طور دقیق برنامه‌ریزی می‌کنید و برای دستیابی به اهداف خود مسیرهای مشخصی را تعیین می‌کنید

قابل اعتماد بودن

شما به قول‌ها و تعهدات خود پایبند هستید و دیگران می‌توانند روی شما حساب کنند

دقت و توجه به جزئیات

شما به جزئیات کوچک توجه ویژه‌ای دارید و از اشتباهات کوچک هم نمی‌گذرید

انضباط شخصی

شما توانایی کنترل خود را دارید و می‌توانید انگیزه‌های آنی و حواس‌پرتی‌ها را کنار بگذارید تا به اهداف بلندمدت خود برسید

قابلیت اعتماد

شما می‌توانید وظایف خود را به طور مداوم و قابل پیش‌بینی انجام دهید، به طوری که دیگران می‌توانند به توانایی‌ها و نتایج شما اعتماد کنند

هدایت هدفمند

شما همواره اهداف مشخصی در ذهن دارید و برای رسیدن به آنها با دقت و برنامه‌ریزی پیش می‌روید

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

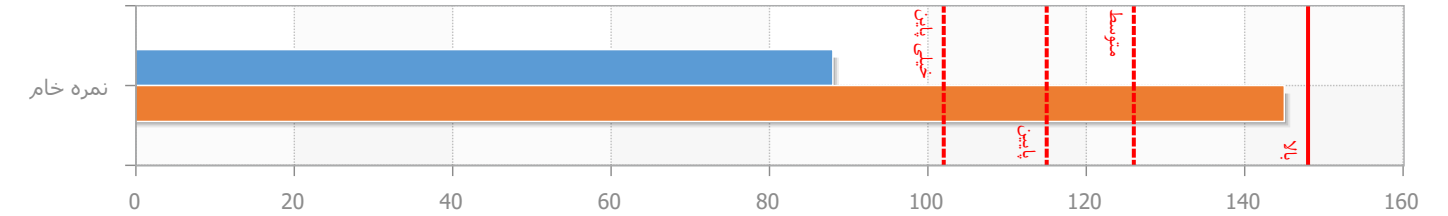
شما ممکن است به جای پیروی از قوانین و روش‌های ثابت، به دنبال راه‌های جدید و خلاقانه باشید.

توجه کمتر به انضباط شخصی

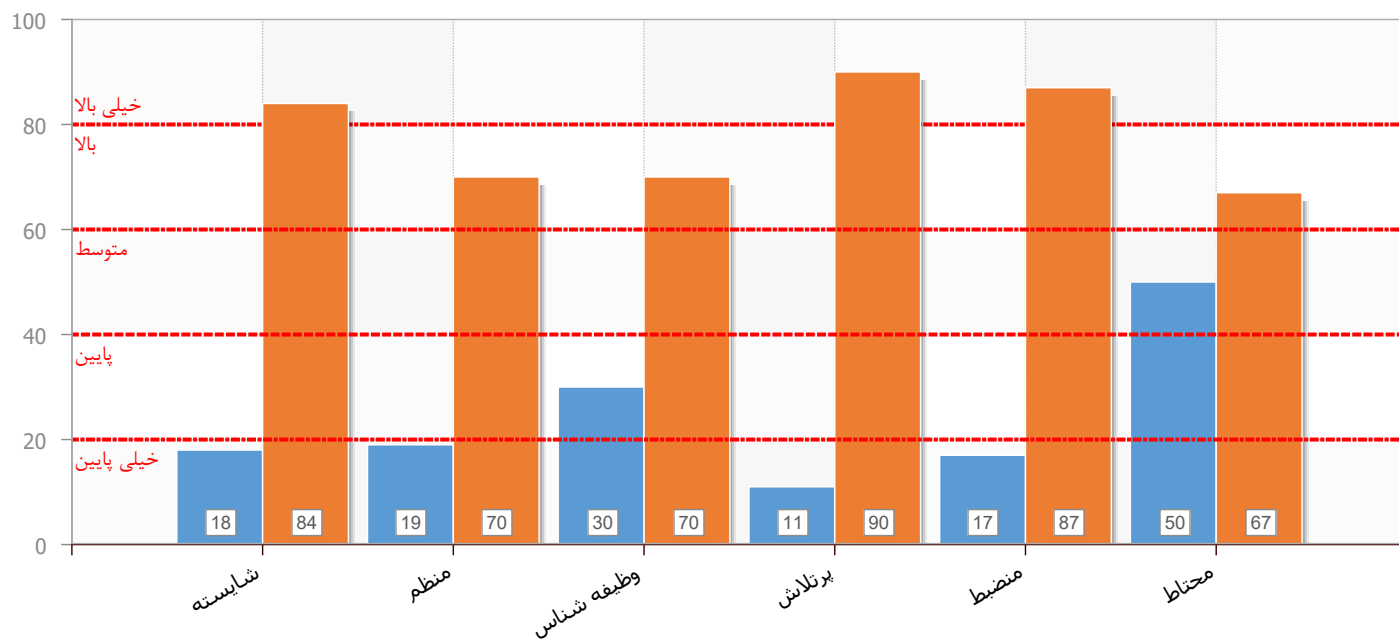
شما ممکن است در کنترل و مدیریت انگیزه‌های خود مشکل داشته باشید و به راحتی دچار حواس‌پرتی شوید

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 زوجین در شش مولفه اصلی وجدانی بودن آورده شده است



مهسا				علی			ابعاد
نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	
C1	خیلی بالا	۸۴	۲۵	خیلی پایین	۱۸	۱۴	شایسته
C2	بالا	۷۰	۲۱	خیلی پایین	۱۹	۱۴	منظم
C3	بالا	۷۰	۲۵	پایین	۳۰	۲۰	وظیفه شناس
C4	خیلی بالا	۹۰	۲۸	خیلی پایین	۱۱	۹	پرتلاش
C5	خیلی بالا	۸۷	۲۵	خیلی پایین	۱۷	۱۲	منضبط
C6	بالا	۶۷	۲۱	متوسط	۵۰	۱۹	محتاط

۳۷

وجدانی بودن-شایسته

علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
شایسته	۱۴	۱۸	خیلی پایین	۲۵	۸۴	خیلی بالا	C1

افرادی که دارای احساس شایستگی بالا هستند، به توانایی‌ها، مهارت‌ها و قابلیت‌های خود اعتماد کامل دارند و از توانمندی‌هایشان در مواجهه با چالش‌ها و فرصت‌ها بهره می‌برند. این افراد معمولاً دارای اعتماد به نفس قوی، انگیزه بالا برای پیشرفت و توانایی تصمیم‌گیری مؤثر هستند. احساس شایستگی بالا به آن‌ها اجازه می‌دهد تا با اطمینان بیشتری به اهداف خود دست یابند و در مواجهه با مشکلات، راه‌حل‌های مناسبی بیابند. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با احساس شایستگی بالا آمده است

اعتماد به نفس قوی

شما به خود و توانایی‌هایتان اطمینان دارید و این اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند که با انگیزه و اراده قوی به دنبال اهداف خود بروید. این اطمینان به شما اجازه می‌دهد تا به راحتی با چالش‌ها مواجه شوید و به راه‌حل‌های مناسبی دست یابید

مواجهه مثبت با چالش‌ها

شما به چالش‌ها و مشکلات به عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد نگاه می‌کنید و از مواجهه با آن‌ها نمی‌ترسید. این نگرش مثبت به شما کمک می‌کند که به طور مؤثرتر با موقعیت‌های پیچیده برخورد کنید و از آن‌ها به نفع خود بهره ببرید

تلاش برای بهبود مستمر

شما به طور مداوم به دنبال بهبود و توسعه مهارت‌ها و دانش خود هستید. این تمایل به یادگیری و رشد نشان‌دهنده تعهد شما به پیشرفت و ارتقای خود است

توانایی تصمیم‌گیری مؤثر

شما در تصمیم‌گیری‌های خود قاطع و مؤثر عمل می‌کنید. این توانایی به شما امکان می‌دهد که در موقعیت‌های مختلف به سرعت و با اطمینان تصمیم‌گیری کنید و به دنبال دستیابی به بهترین نتایج باشید

پذیرش مسئولیت‌ها با اطمینان

شما به راحتی مسئولیت‌های جدید و مهم را می‌پذیرید و به خود اعتماد دارید که می‌توانید از پس آن‌ها برآیید. این اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند که به چالش‌های بزرگتر و فرصت‌های بیشتر دست یابید

انعطاف‌پذیری و تطبیق با تغییرات

شما توانایی خوبی در انعطاف‌پذیری و تطبیق با تغییرات دارید و می‌توانید به سرعت خود را با شرایط جدید و تغییرات غیرمنتظره هماهنگ کنید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در محیط‌های پویا و متغیر به خوبی عمل کنید

مدیریت استرس و فشار

شما توانایی خوبی در مدیریت استرس و فشار دارید و می‌توانید با استفاده از تکنیک‌های مختلف، از فشارهای روزمره به خوبی عبور کنید. این مدیریت مؤثر به شما کمک می‌کند که در مواجهه با چالش‌ها آرامش خود را حفظ کنید

توجه به بازخوردها و یادگیری از آن‌ها

شما به بازخوردهای سازنده اهمیت می‌دهید و از آن‌ها به عنوان فرصتی برای بهبود و رشد استفاده می‌کنید. این تمایل به یادگیری از بازخوردها به شما کمک می‌کند که به طور مداوم خود را ارتقا دهید

رویکرد مثبت به اشتباهات

شما اشتباهات خود را به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد می‌بینید و از آن‌ها برای بهبود عملکرد خود استفاده می‌کنید. این رویکرد مثبت به اشتباهات به شما کمک می‌کند که از هر تجربه‌ای برای پیشرفت استفاده کنید

انگیزه بالا برای دستیابی به اهداف

شما انگیزه و اراده قوی برای دستیابی به اهداف خود دارید و به طور مداوم به دنبال پیشرفت و موفقیت هستید. این انگیزه بالا به شما کمک می‌کند که به طور مستمر به سمت اهداف خود حرکت کنید و از موانع و چالش‌ها عبور کنید

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

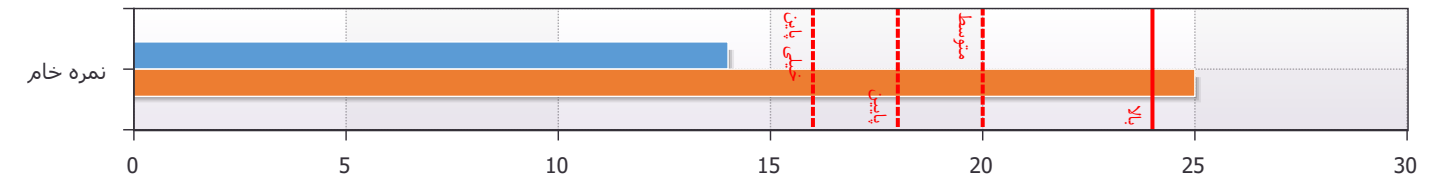
شما ممکن است در پذیرش مسئولیت‌های جدید یا مهم، با شک و تردید روبرو شوید و احساس کنید که توانایی یا شایستگی لازم برای انجام آن‌ها را ندارید

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



علی		مهسا					
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
منظم	۱۴	۱۹	خیلی پایین	۲۱	۷۰	بالا	C2

افرادی که نظم کمتری در زندگی روزمره دارند، اغلب در مدیریت زمان، سازماندهی فعالیت‌ها و پایبندی به برنامه‌های تعیین‌شده 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 برنامه‌ریزی‌شده 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 ناراضیاتی 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

افرادی که نظم کمتری در زندگی روزمره دارند، اغلب در مدیریت زمان، سازماندهی فعالیت‌ها و پایبندی به برنامه‌های تعیین‌شده 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 برنامه‌ریزی‌شده 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 ناراضیاتی 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

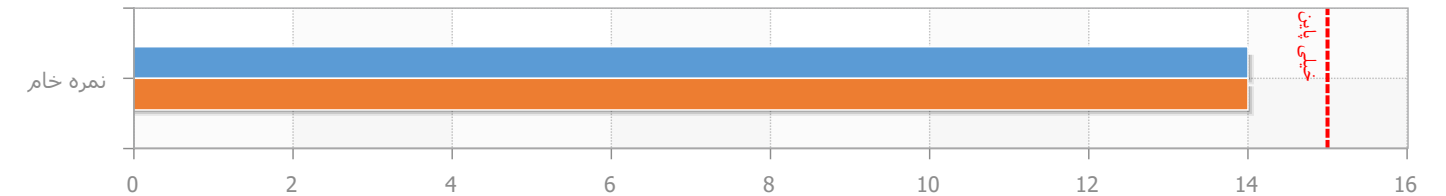
شما در محیط‌هایی که ساختار و نظم کمتری دارند، احساس راحتی بیشتری می‌کنید و کمتر تحت فشار قرار می‌گیرید. این حالت می‌تواند به شما کمک کند که در شرایط غیررسمی و غیرمستقیم بهتر عمل کنید

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



علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
وظیفه شناس	۲۰	۳۰	پایین	۲۵	۷۰	بالا	C3

افرادی که دارای مسئولیت‌پذیری بالایی هستند، به طور قابل توجهی قابل اعتماد، متعهد و مؤثر در انجام وظایف خود هستند. این افراد نه تنها به تعهدات خود عمل می‌کنند، بلکه به دنبال بهبود و پیشرفت در تمام جوانب زندگی خود نیز هستند. ویژگی‌های این افراد معمولاً به آن‌ها کمک می‌کند که در محیط‌های شخصی و حرفه‌ای به موفقیت‌های بزرگی دست یابند و احترام و اعتماد دیگران را به دست آورند. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با مسئولیت‌پذیری بالا و تأثیرات مثبت این ویژگی‌ها بررسی می‌شود

پایبندی قوی به تعهدات

شما به شدت به تعهدات و قول‌های خود پایبند هستید و تلاش می‌کنید که به همه وظایف و انتظارات به بهترین شکل عمل کنید. این پایبندی به شما کمک می‌کند که اعتماد و احترام دیگران را به دست آورید

برنامه‌ریزی و سازماندهی دقیق

شما معمولاً برنامه‌ریزی دقیق و سازماندهی خوبی برای انجام وظایف خود دارید. این توانایی به شما کمک می‌کند که به طور مؤثری زمان و منابع خود را مدیریت کنید و به نتایج مطلوب دست یابید

توانایی مدیریت وظایف متعدد

شما می‌توانید به طور همزمان چندین وظیفه و مسئولیت را مدیریت کنید و به خوبی بین آن‌ها تعادل برقرار کنید. این توانایی به شما امکان می‌دهد که در محیط‌های پر فشار و چالش‌برانگیز به خوبی عمل کنید

التزام به کیفیت و دقت

شما به کیفیت و دقت در انجام وظایف اهمیت زیادی می‌دهید و تلاش می‌کنید که کارها را با بالاترین استانداردهای ممکن انجام دهید. این تعهد به کیفیت به شما کمک می‌کند که نتایج برجسته‌ای در کارها و پروژه‌های خود داشته باشید

توانایی تصمیم‌گیری سریع و مؤثر

شما می‌توانید در شرایط مختلف به سرعت و با دقت تصمیم‌گیری کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند که به‌طور مؤثری با مشکلات و تغییرات ناگهانی مواجه شوید و راه‌حل‌های کارآمدی پیدا کنید

پیش‌بینی و آماده‌سازی برای آینده

شما تمایل دارید که برای وظایف و چالش‌های آینده پیش‌بینی و آماده‌سازی کنید. این پیش‌بینی و آماده‌سازی به شما کمک می‌کند که به طور مؤثری با تغییرات و چالش‌های پیش‌رو برخورد کنید

توانایی همکاری و هماهنگی با دیگران

شما معمولاً توانایی خوبی در همکاری و هماهنگی با دیگران دارید و می‌توانید به طور مؤثر در تیم‌ها و پروژه‌های گروهی مشارکت کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند که به‌طور مشترک به اهداف و موفقیت‌های بیشتری دست یابید

پذیرش و انجام مسئولیت‌های بیشتر

شما معمولاً تمایل دارید که مسئولیت‌های بیشتری را بپذیرید و آن‌ها را به بهترین شکل ممکن انجام دهید. این پذیرش مسئولیت‌ها به شما امکان می‌دهد که به‌طور مداوم در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود پیشرفت کنید

انعطاف‌پذیری در مواجهه با چالش‌ها

شما می‌توانید به سرعت با تغییرات و چالش‌های جدید سازگار شوید و به طور مؤثری با آن‌ها برخورد کنید. این انعطاف‌پذیری به شما کمک می‌کند که در محیط‌های مختلف به خوبی عمل کنید

تعهد به بهبود و توسعه شخصی

شما به بهبود و توسعه شخصی خود اهمیت زیادی می‌دهید و تلاش می‌کنید که مهارت‌ها و توانایی‌های خود را به طور مداوم بهبود دهید. این تعهد به شما کمک می‌کند که در تمام جنبه‌های زندگی خود پیشرفت کنید

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 متمرکز 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

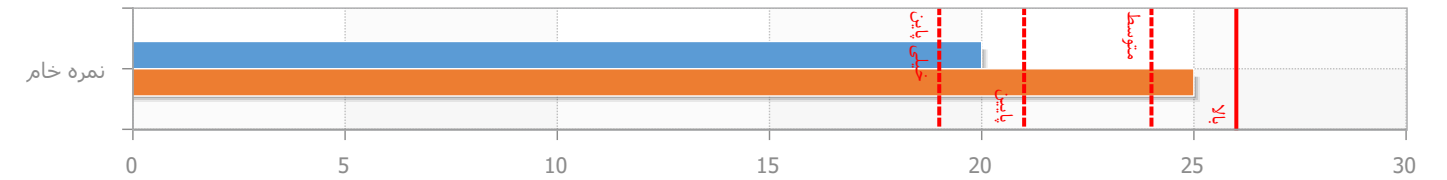
مسئولیت‌ناپذیری می‌تواند تأثیرات منفی بر روابط شما با دیگران داشته باشد. دوستان، خانواده و همکاران ممکن است از شما ناامید شده و روابط خود را با شما کاهش دهند

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



۴۰

وجدانی بودن-پرتلاش

علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
پرتلاش	۹	۱۱	خیلی پایین	۲۸	۹۰	خیلی بالا	C4

افرادی که تلاش بالایی دارند، معمولاً بسیار پرنرژی، هدفمند و متعهد به انجام وظایف و دستیابی به اهداف خود هستند. این افراد اغلب با انگیزه و پشتکار فوق‌العاده‌ای کار می‌کنند و به طور مداوم به دنبال پیشرفت و موفقیت هستند. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با تلاش بالا و تأثیرات این ویژگی بر زندگی شخصی و حرفه‌ای شما بررسی می‌شود

پشتکار و تعهد در کارها

شما برای انجام وظایف خود تلاش زیادی می‌کنید و تعهد بالایی نسبت به آن‌ها دارید. این پشتکار به شما امکان می‌دهد که پروژه‌ها و وظایف را با دقت و کارآمدی به پایان برسانید

انگیزه بالا برای رسیدن به اهداف

شما معمولاً با انگیزه بالایی به دنبال دستیابی به اهداف خود هستید. این انگیزه باعث می‌شود که برای رسیدن به موفقیت‌های شخصی و حرفه‌ای، به طور مستمر و با انرژی فراوان تلاش کنید

تمرکز و دقت در انجام وظایف

شما در انجام وظایف خود بسیار متمرکز و دقیق هستید. این تمرکز به شما کمک می‌کند که وظایف خود را با کیفیت بالا انجام دهید و به نتایج برجسته‌ای دست یابید

تمایل به پیشرفت مداوم

شما به طور مداوم به دنبال پیشرفت و بهبود هستید. این تمایل به رشد و یادگیری باعث می‌شود که همیشه به دنبال فرصت‌های جدید برای توسعه مهارت‌ها و دانش خود باشید

پذیرش چالش‌ها و مسئولیت‌های بزرگ

شما از پذیرفتن چالش‌ها و مسئولیت‌های بزرگ استقبال می‌کنید. این توانایی به شما امکان می‌دهد که در مواجهه با وظایف پیچیده و موقعیت‌های سخت، با اعتماد به نفس و مهارت عمل کنید

مدیریت زمان و منابع با کارایی بالا

شما به خوبی قادر به مدیریت زمان و منابع خود هستید. این مهارت به شما کمک می‌کند که وظایف خود را به موقع انجام دهید و از منابع خود به طور بهینه استفاده کنید

انعطاف‌پذیری و سازگاری بالا

شما می‌توانید به سرعت به تغییرات و شرایط جدید سازگار شوید. این انعطاف‌پذیری به شما کمک می‌کند که در محیط‌های متغیر و پیچیده به خوبی عمل کنید و فرصت‌های جدید را به دست آورید

تمرکز بر اهداف بلندمدت

شما معمولاً تمرکز خود را بر اهداف بلندمدت قرار می‌دهید و برای رسیدن به آن‌ها به طور پایدار تلاش می‌کنید. این تمرکز به شما امکان می‌دهد که به طور مؤثر به دنبال دستیابی به رویاها و آرزوهای خود باشید

استفاده بهینه از فرصت‌ها

شما می‌توانید از فرصت‌های موجود به خوبی بهره‌برداری کنید و از آن‌ها برای پیشرفت شخصی و حرفه‌ای خود استفاده کنید. این توانایی به شما کمک می‌کند که همیشه به دنبال بهره‌برداری از شرایط مطلوب باشید

استقامت و تحمل در برابر فشارها

شما دارای استقامت و تحمل بالایی در برابر فشارها و سختی‌ها هستید. این ویژگی به شما کمک می‌کند که در مواقع بحران و استرس، آرامش خود را حفظ کنید و به طور مؤثر با مشکلات مقابله کنید

افرادی که به عنوان کم‌تلاش 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 کم‌تلاش 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 چالش‌برانگیز

شما ممکن است از وظایف چالش‌برانگیز 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

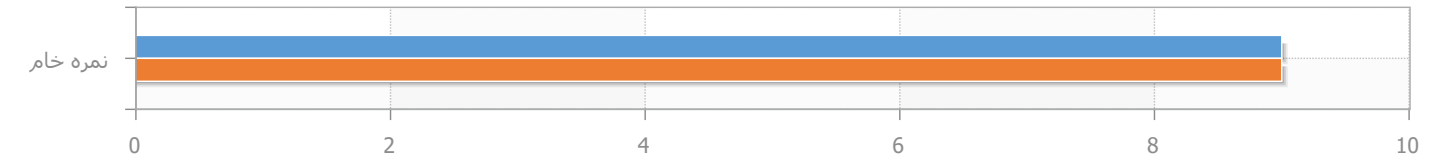
شما ممکن است بیشتر به دنبال لذت‌های کوتاه‌مدت باشید و این می‌تواند باعث شود که از اهداف بلندمدت خود غافل شوید. این تمرکز بر لذت‌های کوتاه‌مدت می‌تواند به کاهش تلاش و پیگیری اهداف منجر شود

سطح پایین خودانگیزشی

شما ممکن است خودانگیزشی 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 خودانگیزشی 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



۴۱

وجدانی بودن-منضبط

علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
منضبط	۱۲	۱۷	خیلی پایین	۲۵	۸۷	خیلی بالا	C5

افرادی که دارای نظم درونی بالایی هستند، معمولاً بسیار منظم، دقیق و قابل اعتمادند. این افراد به خوبی می‌توانند زمان، وظایف و تعهدات خود را مدیریت کنند و به برنامه‌های خود پایبند بمانند. در ادامه، ویژگی‌های شما به عنوان فردی با نظم درونی بالا و تأثیرات این ویژگی بر زندگی شخصی و حرفه‌ای شما بررسی می‌شود

مدیریت عالی زمان

شما دارای توانایی فوق‌العاده‌ای در مدیریت زمان خود هستید. این مهارت به شما اجازه می‌دهد که وظایف خود را به موقع و با کارایی بالا انجام دهید و کمتر دچار تأخیر و استرس شوید

پایبندی به برنامه‌ریزی

شما به طور مداوم به برنامه‌های خود پایبند هستید و از برنامه‌ریزی دقیق برای انجام کارها استفاده می‌کنید. این پایبندی به شما کمک می‌کند که به اهداف خود برسید و موفقیت‌های چشمگیری کسب کنید

تمرکز قوی بر اولویت‌ها

شما توانایی عالی در شناسایی و تمرکز بر اولویت‌های خود دارید. این توانایی به شما کمک می‌کند که انرژی و زمان خود را به مهم‌ترین وظایف اختصاص دهید و به نتایج مطلوب دست یابید

سازماندهی دقیق و مرتب

شما معمولاً در محیط‌های کاری و زندگی خود بسیار منظم و مرتب هستید. این سازماندهی به شما اجازه می‌دهد که به سرعت و به راحتی به منابع و اطلاعات مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنید

استفاده از سیستم‌های پیشرفته مدیریت

شما ممکن است از ابزارها و سیستم‌های پیشرفته مدیریت زمان و وظایف استفاده کنید تا بهره‌وری خود را به حداکثر برسانید. این سیستم‌ها به شما کمک می‌کنند که کارها و تعهدات خود را به طور مؤثر مدیریت کنید

تعهد قوی به انجام وظایف

شما به تعهدات خود بسیار پایبند هستید و همیشه تلاش می‌کنید که وظایف خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهید. این تعهد قوی باعث می‌شود که دیگران به شما به عنوان فردی قابل اعتماد نگاه کنند

انضباط شخصی بالا

شما دارای انضباط شخصی بالایی هستید و می‌توانید به راحتی به برنامه‌های خود پایبند باشید، حتی در مواجهه با وسوسه‌ها یا عوامل مخل. این انضباط به شما کمک می‌کند که به اهداف بلندمدت خود دست یابید

بواکنش سریع و کارآمد به تغییرات

شما توانایی بالایی در سازگاری با تغییرات و موقعیت‌های جدید دارید و می‌توانید برنامه‌های خود را به سرعت با شرایط جدید تطبیق دهید. این توانایی به شما کمک می‌کند که همواره در مسیر موفقیت باقی بمانید

تمایل به بهبود مداوم

شما همیشه به دنبال روش‌های جدید و بهتری برای بهبود نظم و کارایی خود هستید. این تمایل به بهبود مداوم به شما کمک می‌کند که همیشه در حال رشد و پیشرفت باشید

کاهش استرس و افزایش آرامش

با داشتن نظم درونی بالا، شما معمولاً کمتر دچار استرس و اضطراب می‌شوید، زیرا می‌توانید وظایف و زمان خود را به خوبی مدیریت کنید و از پیش‌بینی و آماده‌سازی برای موقعیت‌های مختلف بهره‌مند شوید

افرادی که دچار اهمال‌کاری 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 اهمال‌کار و تأثیرات این ویژگی بر زندگی شما بررسی می‌شود

تمایل به تعویق انداختن کارها

شما معمولاً کارها و وظایف خود را به تعویق می‌انداзید، 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 اهمال‌کاری 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

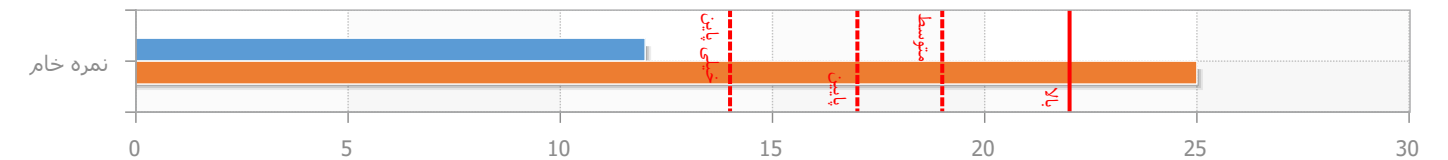
شما ممکن است از وظایف چالش‌برانگیز و سخت اجتناب کنید و به جای آن‌ها به وظایف ساده‌تر و کم‌اهمیت‌تر روی بیاورید. این اجتناب می‌تواند به کاهش فرصت‌های رشد و پیشرفت شما منجر شود

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

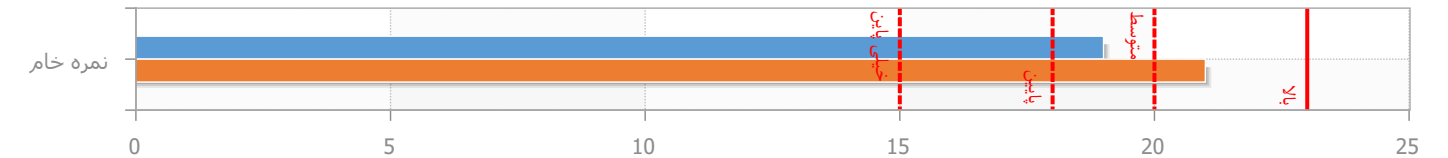


۴۲

وجدانی بودن-محتاط

علی				مهسا			
ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
محتاط	۱۹	۵۰	متوسط	۲۱	۶۷	بالا	C6

به عنوان افرادی که در حد وسطی از محتاط و بی‌پروا قرار دارند، این افراد نسبت به مسائل و تصمیم‌گیری‌های خود به صورت متعادل و با توجه به شرایط و موقعیت‌های خاص عمل می‌کنند. آنها توانایی دارند تا حدودی ریسک‌پذیر باشند اما همچنین از جزئیات و پیامدهای احتمالی نیز پرهیز می‌کنند. ده ویژگی بارز آنها عبارتند از تعادل در تصمیم‌گیری این افراد در هنگام تصمیم‌گیری، به دنبال یک تعادل میان ریسک و احتمالات پیشروی هستند، بدون اینکه به یک طرفه و افراطی عمل کنند توجه به جزئیات مهم آنها توانایی دارند تا حدی به جزئیات مربوط به تصمیم‌گیری‌هایشان توجه کنند، بدون اینکه در جزئیات فرسوده شوند احترام به قوانین و مقررات این افراد به طور کلی از رعایت قوانین و مقررات پیروی می‌کنند، اما در برخی موارد ممکن است با توجه به شرایط خاص، از آنها کمی تخلف کنند برنامه‌ریزی متوسط آنها توانایی دارند تا حد متوسطی برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشند و اغلب به نقطه‌ای از برنامه‌ریزی روزانه‌شان عمل کنند تعادل در استفاده از منابع ناشناس این افراد برخی از منابع و روش‌های ناشناس را می‌پذیرند، اما با توجه به ریسک‌های احتمالی، در استفاده از آنها متعدد هستند تجربه‌های شگفت‌انگیز متوسط این افراد تجربه رویدادها و تجربه‌هایی را که برای بقیه جذاب و پرجنب و جوش هستند، به خوبی دنبال نمی‌کنند، حتی اگر این تجربیات به خطر بیفتند استرس متوسط مدیریت این افراد توانایی دارند تا حد متوسطی با استرس مدیریت کنند و احتمالاً به تصمیمات عجولانه دست نخواهند زد توجه به نظرات اجتماعی این افراد تا حدودی نظرات و حساسیت‌های دیگران را در نظر می‌گیرند و تلاش می‌کنند تا در روابط اجتماعی خود تعادلی حفظ کنند ميل به استقلال و آزادی این افراد به دنبال استقلال و آزادی خود در تصمیم‌گیری‌هایشان هستند و اغلب به تنهایی اقدام می‌کنند مدیریت مناسب در شرایط فشار زیاد این افراد توانایی دارند تا حد متوسطی با فشار و شرایط فشنگی مقابله کنند و تمایل دارند به تصمیم‌گیری‌های آرام و محتاطانه	به عنوان افراد محتاط، این افراد در تصمیم‌گیری‌های خود از دقت و تحلیل دقیق برخوردارند و اغلب به جلوگیری از ریسک‌های بیش از حد تمایل دارند. آنها از نقطه نظرهای مختلف و پیش‌بینی پیامدها استفاده می‌کنند تا تصمیم‌های بهتری بگیرند. ده ویژگی بارز آنها عبارتند از دقت در تحلیل این افراد به دقت تجزیه و تحلیل مسائل می‌پردازند و از اطلاعات کامل و دقیق برای تصمیم‌گیری استفاده می‌کنند برنامه‌ریزی دقیق آنها توانایی برنامه‌ریزی دقیقی دارند و از نقطه نظرهای مختلف در طراحی برنامه‌هایشان استفاده می‌کنند پیش‌بینی پیامدها این افراد می‌توانند پیامدهای مختلف تصمیمات خود را پیش‌بینی کنند و به این ترتیب از تصمیمات بهتری استفاده می‌کنند مراقبت از جزئیات آنها به جزئیات مهم توجه دارند و از این طریق از اشتباهات و پیامدهای غیرمنتظره پیشگیری می‌کنند پذیرش ریسک مدیریت‌شده این افراد می‌توانند به طور محتاطانه با ریسک‌ها مواجه شوند و تلاش می‌کنند تا آنها را کنترل کنند مشورت با دیگران آنها از نظرات و پیشنهادات دیگران در تصمیم‌گیری‌های خود استفاده می‌کنند و از تجربه‌های دیگران نیز بهره می‌برند احتیاط در قبول تغییرات این افراد به دقت تغییرات را ارزیابی می‌کنند و فقط تغییراتی را می‌پذیرند که از آنها مطمئنند استفاده از منابع معتبر آنها تمایل دارند تا از منابع و اطلاعات معتبر و قابل اعتماد استفاده کنند و از اطلاعات نامعتبر پرهیز می‌کنند مدیریت مناسب در شرایط فشار زیاد این افراد توانایی مدیریت مناسب در شرایط فشار زیاد را دارند و اغلب در زمان‌های بحرانی هم‌تیمیان را آرام می‌کنند احترام به نظرات عمومی آنها احترام زیادی به نظرات و عقاید عمومی دارند و در تصمیم‌گیری‌هایشان به این نظرات احترام می‌گذارند
---	---



طرحواره ناسازگار یا همان الگوهای ذهنی نادرست، به مجموعه‌ای از باورها، احساسات و برداشت‌هایی گفته می‌شود که فرد درباره خود، دیگران و جهان اطرافش دارد و این باورها معمولاً در دوران کودکی شکل می‌گیرند. این طرحواره‌ها به گونه‌ای هستند که باعث می‌شوند فرد در روابط و تعاملات خود با دیگران به ویژه در روابط نزدیک مانند ازدواج، رفتارهای نامطلوب و مشکل ساز از خود نشان دهد. این الگوهای ذهنی ناسازگار می‌توانند به صورت ناخودآگاه بر تصمیم‌گیری‌ها، احساسات و رفتارهای فرد تاثیر بگذارند و مانع رشد سالم و ایجاد ارتباط عمیق و پایدار با همسر شوند.

اهمیت شناخت طرحواره ناسازگار در مشاوره پیش از ازدواج بسیار بالاست، چرا که زوجین با آگاهی از این الگوهای ذهنی خود می‌توانند به نقاط ضعف و مشکلات احتمالی در روابطشان پی ببرند و تلاش کنند تا آنها را مدیریت یا تغییر دهند. این شناخت به آنها کمک می‌کند تا رفتارهای مخرب را شناسایی کرده و از تکرار الگوهای ناسازگار که ممکن است باعث سو تفاهم، تعارض و حتی شکست در زندگی مشترک شود، جلوگیری کنند.

در واقع، طرحواره‌های ناسازگار مانند فیلترهایی هستند که فرد از طریق آنها دنیای اطرافش را می‌بیند؛ اگر این فیلترها نادرست یا منفی باشند، فرد ممکن است برداشت‌های اشتباه از رفتارهای همسرش داشته باشد، انتظارات غیرواقعی ایجاد کند و در نتیجه در روابط عاطفی خود دچار مشکل شود. بنابراین، در مشاوره پیش از ازدواج، تمرکز بر شناخت و تحلیل این طرحواره‌ها به زوجین این امکان را می‌دهد که با درک بهتر از خود و یکدیگر، پایه‌ای مستحکم‌تر برای زندگی مشترکشان بسازند. از طرفی، شناخت طرحواره‌های ناسازگار به مشاور کمک می‌کند تا روش‌های درمانی و راهکارهای مناسب را ارائه دهد تا زوجین بتوانند الگوهای ذهنی منفی خود را بازسازی کنند. این فرایند موجب افزایش مهارت‌های ارتباطی، تقویت همدلی، و ایجاد اعتماد بیشتر در رابطه می‌شود. همچنین، زوجین با این آگاهی، بهتر می‌توانند در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی مشترک، رفتارهای سالم‌تری اتخاذ کنند و از شدت تنش‌ها و اختلافات بکاهند.

در نتیجه، اهمیت شناخت طرحواره ناسازگار در مشاوره پیش از ازدواج نه تنها به پیشگیری از مشکلات و تعارضات آینده کمک می‌کند، بلکه باعث رشد و تعالی فردی و زوجی شده و زمینه‌ساز ایجاد یک رابطه عاطفی سالم، پایدار و رضایت‌بخش می‌گردد. به همین دلیل، آموزش و بررسی دقیق این طرحواره‌ها باید یکی از مراحل کلیدی در فرآیند مشاوره پیش از ازدواج باشد.



مهسا



علی

در ادامه نمرات و عملکرد زوجین در ۱۵ طراحواره اولیه آورده شده است

کاهش نمرات محسوس-نیاز به بررسی تست اجتناب و جبران

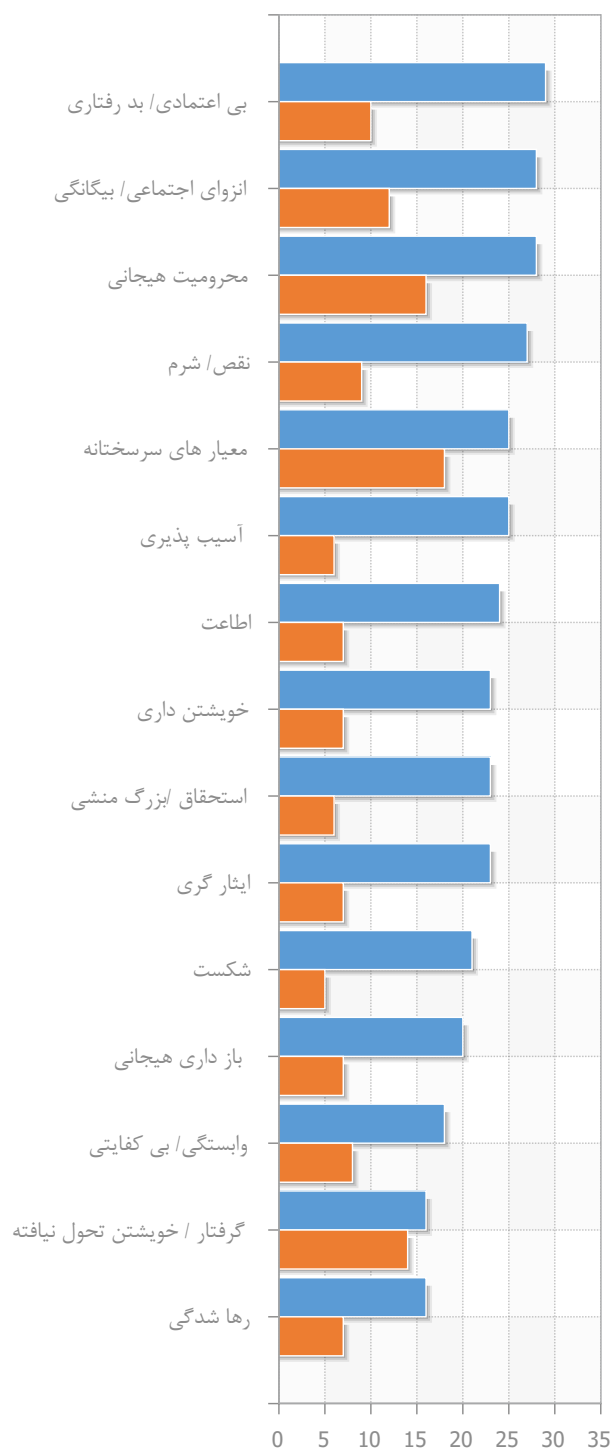


برافراشتگی



نرمال

نماد



ردیف	طراحواره	مهسا نمره	علی نمره
۱	محرومیت هیجانی	۷	۲۸
۲	رهاشدگی/بی ثباتی	۱۴	۱۶
۳	بی اعتمادی/بدرفتاری	۸	۲۹
۴	انزوای اجتماعی/بیگانگی	۷	۲۸
۵	نقص/شرم	۵	۲۷
۶	شکست	۷	۲۱
۷	وابستگی/بی کفایتی	۶	۱۸
۸	آسیب پذیری در برابر ضرر	۷	۲۵
۹	گرفتار/خویشتن تحول نیافته	۷	۱۶
۱۰	اطاعت	۶	۲۴
۱۱	ایثارگری	۱۸	۲۳
۱۲	معیارهای سرسختانه	۱۶	۲۵
۱۳	استحقاق/بزرگ منشی	۱۲	۲۳
۱۴	خویشتن داری/خود انضباطی ناکافی	۱۰	۲۳
۱۵	بازداری هیجانی	۹	۲۰

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۱	محرومیت هیجانی	۲۸ 	۷ 

فرد در این طرحواره نمره بالایی کسب کرده است. اگر فرد در طول زندگی اش به خصوص در دوران کودکی و در رابطه با والدینش به اندازه کافی محبت نبیند، تأیید نشود، درک نشود، مورد پذیرش قرار نگیرد، مدام لازم باشد برای محبت دیدن کار خاصی انجام دهد و همواره در تلاش برای راضی کردن والدین باشد گرفتار طرحواره محرومیت هیجانی می شود. این افراد در بزرگسالی معمولاً احساس می کنند از طرف دیگران درک نمی شوند، احساس می کند نادیده گرفته می شود، بی توجهی دیگران آزارش می دهد، معمولاً احساس بی پناهی دارند و در یک کلام فکر می کنند هیچ کس نمی تواند تنهایی آنها را پر بکند و توقع شان برای محبت از دیگران سیری ناپذیر است و هیچ وقت راضی نمی شوند

نمرات این خرده مقیاس افسرده است و نیاز به بررسی بیشتر توسط متخصص دارد

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۲	رهاشدگی/بی ثباتی	۱۶ 	۱۴ 

برافراشتگی یا افسردگی در این خرده مقیاس مشاهده نمی شود

برافراشتگی یا افسردگی در این خرده مقیاس مشاهده نمی شود

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۳	بی اعتمادی/بدرفتاری	۲۹ 	۸ 

فرد در این طرحواره نمره بالایی کسب کرده است. کسانی که این طرحواره را دارند انتظار دارند که از برف دیگران ضربه بخورند و فکر می کنند مردم نقشه هایی دارند که از او سو ☐ استفاده کنند. چنین افرادی ممکن است در روابط عاطفی دچار موارد زیر شوند؛ همسر بدبین و یا غیر قابل اعتماد پیدا کنند؛ به خاطر عدم اعتماد به مردم با کسی وارد رابطه ی عاطفی نزدیک نشوند؛ از دیگران سو ☐ استفاده کنند و یا نسبت به دیگران بی حرمت باشند. وقتی کسی بر این عقیده باشد که دیگران قصد آسیب زدن یا سو ☐ استفاده از او را دارند همیشه در برابر دیگران حالت دفاعی دارد. حتی زمانی که درهای اعتماد خود را به سوی کسی باز می کند، نمی تواند به صورت کامل به او اعتماد کند و همیشه گوش به زنگ می ماند تا مبادا قریب نخورد. وقتی او وارد رابطه ای می شود هیچ وقت اطلاعات زیادی در مورد خودش فاش نمی کند، از خودش زیاد حرف نمی زند زیرا معتقد است که دیگران از اطلاعاتی که درباره ی خودش می دهد به شکلی علیه او سو ☐ استفاده می کنند

برافراشتگی یا افسردگی در این خرده مقیاس مشاهده نمی شود

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۴	انزوای اجتماعی/بیگانگی	۲۸	۷

فرد در این طرحواره نمره بالایی کسب کرده است. معمولاً افرادی که در دوران کودکی دارای تفاوت‌های فاحشی با دیگران بوده‌اند، مثلاً معلولیت داشته‌اند یا مواردی مثل لکنت یا نقص‌های ظاهری و یا حتی موارد مثبتی مانند هوش بسیار بالا را تجربه کرده‌اند می‌توانند دچار طرحواره انزوای اجتماعی یا بیگانگی شوند. این افراد معمولاً تفاوت‌هایشان را با دیگران بزرگ و شباهت‌هایشان را انکار یا کوچک می‌کنند. این احساس تفاوت، برعکس خودشیفته‌ها از روی خودبرتربینی نیست، بلکه احساس‌های خود کم‌بینی و حقارت دارند و تصور می‌کنند دیگران او را برای تفاوت‌هایش تحقیر می‌کنند؛ در محیط‌های کاری و دانشگاهی سرشان به کار خودشان است، دنبال ترفیع و پیشرفت نیستند و ترجیح می‌دهند به اصطلاح چراغ خاموش مسیرشان را طی کنند؛ در جمع احساس راحتی ندارند، برای بیان هر جمله و کلمه کلی فکر می‌کنند و از اظهار وجود اضطراب می‌گیرند. حس می‌کنند در جمع چیزی برای گفتن ندارند؛ اهل رفیق بازی و دوستی‌های جمعی نیستند، ترجیح می‌دهند در کنار خانواده باشند و ارتباط با افراد جدید را نمی‌پسندند.

نمرات این خرده مقیاس افسرده است و نیاز به بررسی بیشتر توسط متخصص دارد

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۵	نقص/شرم	۲۷	۵

فرد در این طرحواره نمره بالایی کسب کرده است. این افراد احساس می‌کنند ارزشمند نیستند و به درد جامعه نمی‌خورند. آن‌ها نسبت به انتقاد بسیار حساس هستند. معمولاً خود را با دیگران خیلی مقایسه می‌کنند و فکر می‌کنند عیب‌های درونی دارند. فرد احساس می‌کند که در مهمترین جنبه‌های شخصیتی اش انسانی نامطلوب، بد، حقیر و بی ارزش است یا اینکه در نظر افراد مهم زندگی اش فردی منفور و نامطلوب به حساب می‌آید. این طرحواره حساسیت بیش از حد نسبت به انتقاد، طرد، سرزنش، کمرویی، مقایسه‌های نابجا، احساس نا امنی در حضور دیگران و حس شرمندگی در ارتباط با عیب‌ها و نقص‌های درونی را دربر می‌گیرد.

نمرات این خرده مقیاس افسرده است و نیاز به بررسی بیشتر توسط متخصص دارد

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۶	شکست	۲۱	۷

فرد در این طرحواره نمره بالایی کسب کرده است. اعتقاد به این که فرد شکست خورده است یا در آینده شکست خواهد خورد و این که شکست برای او اجتناب ناپذیر است. فرد در مقایسه با همسالانش در حوزه‌های پیشرفت (مثل تحصیل، شغل، ورزش و...) غالباً احساس بی کفایتی میکند. اغلب شامل این باور است که شخصی، دیوانه، بی استعداد، نالایق و نادان است و نسبت به دیگران، موفقیت کمتری دارد، نه‌اغللب آدم‌های کاملاً موفق از آب درمی‌آیند، با این حال احساس میکنند موفقیت‌های آنها ساختگی و جعلی است، افرادی که طرح‌واره شکست را به صورت افراطی جبران می‌کنند، معتقدند مثل دیگران آن قدر باهوش یا با استعداد نیستند، اما می‌توانند با تلاش بسیار و پشتکار زیاد به چنین وضعی نائل شوند؛ رفتارهای معمول چنین افرادی عبارتند از تسلیم طرحواره شدن از طریق ضایع کردن خودشان یا انجام کارها با بی میلی، رفتارهای اجتنابی مانند اهمالکاری یا انجام ندادن تکالیف و رفتارهای جبران افراطی مثل کار کردن بی وقفه یا شکل‌های دیگر پیشرفت طلبی.

نمرات این خرده مقیاس افسرده است و نیاز به بررسی بیشتر توسط متخصص دارد

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۷	وابستگی/بی کفایتی	۱۸	۶

بر افراستگی یا افسردگی در این خرده مقیاس مشاهده نمی شود

نمرات این خرده مقیاس افسرده است و نیاز به بررسی بیشتر توسط متخصص دارد

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۸	آسیب پذیری در برابر ضرر	۲۵	۷

فرد در این طرحواره نمره بالایی کسب کرده است. آسیب پذیر بودن بخشی از زنده بودن است. هیچ کس کاملاً در مقابل فاجعه های طبیعی، بیماری ها، حوادث، جنگ، ورشکستگی های مالی، جرایم و سایر مشکلات دیگر مصونیت ندارد. اما افراد مبتلا به تله آسیب پذیری در کاهش این نگرانی ها مشکلات زیادی دارند. ترس از اتفاق ناگوار باعث می شود فرد بیش از حد از اطرافیان شان محافظت کند، بیش از حد پریشان باشد یا بیش از حد سعی کند همه چیز تحت کنترلش باشد. بدیهی است که طرحواره آسیب پذیری ریشه در اضطراب و استرس دارد. افراد مبتلا به طرحواره آسیب پذیری معمولاً آن را از والدینی به ارث می برند که بیش از حد در مورد اتفاقاتی که ممکن است رخ دهد، نگران هستند و این ایده را به فرزندان خود منتقل می کنند و اصرار دارند که دنیا مکان خطرناکی است. بعضی از کودکان این ایده ها را از والدین کسب نمی کنند و از سایرین یا بر اثر یک تجربه تلخ یاد می گیرند که آسیب در گوشه و کنار در کمینشان است

نمرات این خرده مقیاس افسرده است و نیاز به بررسی بیشتر توسط متخصص دارد

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۹	گرفتار/خویشتن تحول نیافته	۱۶	۷

بر افراستگی یا افسردگی در این خرده مقیاس مشاهده نمی شود

نمرات این خرده مقیاس افسرده است و نیاز به بررسی بیشتر توسط متخصص دارد

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۱۰	اطاعت	۲۴	۶

فرد در این طرحواره نمره بالایی کسب کرده است. این افراد به دیگران اجازه می دهند بر آنها سلطه پیدا کنند. آنها تسلیم کنترل دیگران می شوند، چون احساس می کنند در غیر این صورت از طریق تنبیه یا رها شدن، تحت فشار قرار می گیرند. دو شکل از این طرح واره وجود دارد: اطاعت از نیازها، که افراد تمایلات و آرزوهای خود را واپس زنی می کنند و در عوض از توقعات دیگران پیروی می کنند و اطاعت از هیجانات، که افراد به دلیل ترس از انتقام گیری دیگران، احساسات خود (بویژه خشم) را واپس زنی می کنند. افراد مبتلا به این طرح واره، ادراکشان این است که نیازها و احساساتشان برای دیگران ارزشی ندارد و مهم تلقی نمی شود. این طرح واره تقریباً همیشه منجر به افزایش خشم می شود و به صورت علائم ناسازگاری مانند رفتار پرخاشگرانه - منفعلانه طغیان شدید و خارج از کنترل نشم، علائم روان - تنی، کناره گیری از مهر و محبت، برونریزی و سو ☐ مصرف مواد بروز می کند

نمرات این خرده مقیاس افسرده است و نیاز به بررسی بیشتر توسط متخصص دارد

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۱۱	ایثارگری	۲۳	۱۸

فرد در این طرحواره نمره بالایی کسب کرده است. این افراد مثل افرادی که طرح واره اطاعت دارند، به رضا ☐ نیازهای دیگران توجه دارند، به گونه ای که نیازهای خودشان را فدا می کنند. با این حال، برخلاف افرادی که طرح واره اطاعت دارند، این افراد، با اراده خودشان تصمیم میگیرند چنین کاری انجام دهند. آنها به این دلیل چنین کاری را انجام میدهند که می خواهند از درد و رنج دیگران جلوگیری کنند، چون از طرفی معتقدند این کار درست است و از طرف دیگر نمی خواهند احساس گناه و خودخواهی کنند. ایثار، اغلب در ارتباط با افراد مهم زندگی رخ میدهد و افراد معتقدند اطرافیان آنها، انسانهایی نیازمندند. طرح واره ایثار اغلب پیامد چیزی است که ما به آن خلق و خوی بی نهایت دلسوز و غمخوار میگوییم، یعنی حساسیت زیاد به درد و رنج دیگران. برخی از این افراد، آن قدر نسبت به درد روانی دیگران حساسند که انگیزه زیادی برای تسکین یا جلوگیری از آن پیدا می کنند. آنها نمی خواهند کاری انجام دهند که باعث درد و رنج دیگران شود

بر افزایشگی یا افسردگی در این خرده مقیاس مشاهده نمی شود

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۱۲	معیارهای سرسختانه	۲۵	۱۶

فرد در این طرحواره نمره بالایی کسب کرده است. افرادی که این طرح واره را دارند، خودشان را افرادی تلاشگر و بی نقص گرا جلوه می دهند. آنها معتقدند که باید برای رسیدن به معیارهای بلندپروازانه، مدام تلاش کنند. این معیارها درون سازی شده اند، بنابراین برخلاف طرح واره پذیرش جویی / جلب توجه، افرادی که طرح واره معیارهای سرسختانه دارند، انتظارات و رفتارهای خود را براساس واکنشهای دیگران تغییر نمی دهند. چنین افرادی برای رسیدن به معیارها تلاش می کنند چون باید این کار را انجام دهند، نه به این دلیل که خواهان توجه دیگران هستند. حتی اگر کسی هم متوجه کارهای آنان نباشد، با این حال، اغلب این افراد، روند رسیدن به معیارها را ادامه میدهند. افرادی که هر دو طرح واره را دارند، اغلب هم به دنبال رسیدن به معیارهای بلندپروازانه هستند و هم به دنبال کسب توجه بیرونی. طرح واره های معیارهای سرسختانه، پذیرش جویی / جلب توجه و استحقاق به راحتی در افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته قابل مشاهده اند؛ اگر چه این طرح واره ها، جبران افراطی طرح واره های محرومیت هیجانی و نقص هستند

بر افزایشگی یا افسردگی در این خرده مقیاس مشاهده نمی شود

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۱۳	استحقاق/بزرگ منشی	۲۳	۱۲

فرد در این طرحواره نمره بالایی کسب کرده است. فردی که چنین طرحواره ای دارد معتقد است که نسبت به دیگران یک سر و گردن، بالاتر است، حقوق ویژه ای برای خودش قائل است و تعهدی نسبت به رعایت اصول روابط متقابل که راهنمای تعاملات اجتماعی بهنجار هستند، ندارد. اغلب بر این نکته پافشاری میکند که دیگران باید هر آنچه را که او میخواهد برایش فراهم کنند، بدون توجه به این که آیا درخواست او منطقی است، چه چیزی از نظر دیگران معقول است، یا این که چه هزینه ای برای دیگران دارد. چنین افرادی برای این که بتوانند کسب قدرت کنند و یا دیگران را کنترل نمایند، تمرکز افراطی بر برتری جویی برای مثال موفق ترین، با استعدادترین و ثروتمندترین شدن دارند؛ هدف اولیه کسب توجه یا پذیرش از سوی دیگران نیست؛ گاهی اوقات برای این که فرد بتواند تمایلات خود را رضا کند، بدون همدلی با دیگران و یا بدون توجه به نیازها و احساسات آنها، به رقابت افراطی یا کنترل رفتارهای دیگران روی می آورد. رفتارهای معمول این افراد عبارتند از: رقابت طلبی افراطی، فقرفروشی، سلطه گری، بیان قدرت به شیوه نامناسب و تحمیل نظرات خود به دیگران

بر افزایش یا افسردگی در این خرده مقیاس مشاهده نمی شود

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۱۴	خویشتن داری/خود انضباطی ناکافی	۲۳	۱۰

مشکلات مستمر در خویشتن داری مناسب و تحمل نکردن ناکامی ها در راه دستیابی به اهداف شخصی یا ناتوانی در جلوگیری از بیان هیجان ها و تکانه ها در شکل های خفیف تر آن، بیمار به شدت از ناراحتی اجتناب می کند. فردی که چنین طرحواره ای دارد، درد را تحمل نمی کند، از مسئولیت پذیری گریزان است، به هر قیمتی که شده از تعارض جلوگیری می کند و زیاد به خودش سخت نمیکشد این عوامل باعث میشود از رضایت شخصی، تعهد و انسجام شخصیتی چنین فردی جلوگیری شود. افراد دارای این طرح واره، معمولاً فاقد دو ویژگی هستند، الف: خویشتن داری، یعنی توانایی کنترل هیجان ها و تکانه های خود؛ ب: خود به انضباطی، یعنی توانایی تحمل خستگی و ناکامی در حین انجام کارها. این افراد نمی توانند هیجان ها و تکانه های خود را به شیوه ای مناسب تحمل کنند. آنها هم در زندگی و هم در به تأخیر انداختن رضایت آنی برای دستیابی به اهداف بلندمدت آنی، مشکلات عدیده ای دارند

بر افزایش یا افسردگی در این خرده مقیاس مشاهده نمی شود

ردیف	طرحواره	علی	مهسا
۱۵	بازداری هیجانی	۲۰	۹

فرد در این طرحواره نمره بالایی کسب کرده است. این افراد، محدودیت هیجانی زیادی نشان می دهند و از صحبت کردن درباره هیجان هایشان و بیان آنها به شدت گریزانند. آنها به جای این که هیجانی و بیانگر باشند از لحاظ عاطفی بی تفاوتند و به جای خودانگیختگی، بیشتر خویشتن دارند. آنها معمولاً دلسوزی و محبت خود را بیان نمی کنند و اغلب تلاش می کنند تا تمایلات پرخاشگرانه شان را کنترل کنند. بسیاری از این افراد در روابط بین فردی، برای خویشتن داری بیش از صمیمیت، ارزش قائل می شوند و می ترسند اگر به هیجان هایشان اجازه بروز بدهند، ممکن است کنترلشان را به طور کامل از دست بدهند. آنها می ترسند که در اثر چنین کاری دچار شرم شوند یا پیامدهای ناگوار دیگری مثل تنبیه یا رهاشدگی برایشان پیش بیاید. بیمار، هیجان هایی را بازداری می کند که بهتر است بیان شوند. این هیجان های طبیعی در ذهنیت کودک خودانگیخته وجود دارند. همه کودکان به خاطر احترام به حقوق دیگران، یاد می گیرند هیجان هایشان را کنترل کنند. با این حال، افرادی که این طرح واره را دارند، در چنین کاری افراط می کنند

بر افزایش یا افسردگی در این خرده مقیاس مشاهده نمی شود

سبک دلبستگی به نحوه‌ی تعامل فرد با دیگران و نحوه‌ی تجربه او از روابط عاطفی اشاره دارد. این سبک‌ها معمولاً از روابط اولیه فرد با مراقبانش نشأت می‌گیرند و به طور کلی بر رفتار و احساسات او در روابط بین فردی تأثیر می‌گذارند. به عبارت دیگر، سبک دلبستگی تعیین می‌کند که فرد چگونه به دیگران نزدیک می‌شود، چگونه نیازهای عاطفی خود را برآورده می‌کند، و چگونه به احساسات و چالش‌های مرتبط با روابط پاسخ می‌دهد. این الگوهای اولیه می‌توانند به طور قابل توجهی بر کیفیت و نوع روابط عاطفی فرد در طول زندگی او تأثیر بگذارند.

سبک دلبستگی اجتنابی به عنوان یکی از سه سبک دلبستگی مطرح در روان‌شناسی، به نوعی از رفتارهای ارتباطی و عاطفی اشاره دارد که در آن افراد تمایل دارند از نزدیکی عاطفی با دیگران دوری کنند و استقلال خود را حفظ کنند. این بخش به معرفی و توضیح کلی این سبک دلبستگی پرداخته و اهمیت بررسی آن در تحلیل روابط بین فردی و رشد فردی را بیان می‌کند.

افراد با سبک دلبستگی اجتنابی معمولاً از نزدیک شدن عاطفی به دیگران اجتناب می‌کنند و خود را مستقل و خودکفا می‌دانند. آن‌ها ممکن است نسبت به نیازهای عاطفی خود کمتر حساس باشند و در مواجهه با نزدیکی و وابستگی دیگران، احساس ناراحتی کنند. این ویژگی‌ها معمولاً در دوران کودکی و به دلیل تجارب اولیه با مراقبان شکل می‌گیرد که باعث می‌شود فرد به این سبک از دلبستگی گرایش پیدا کند.

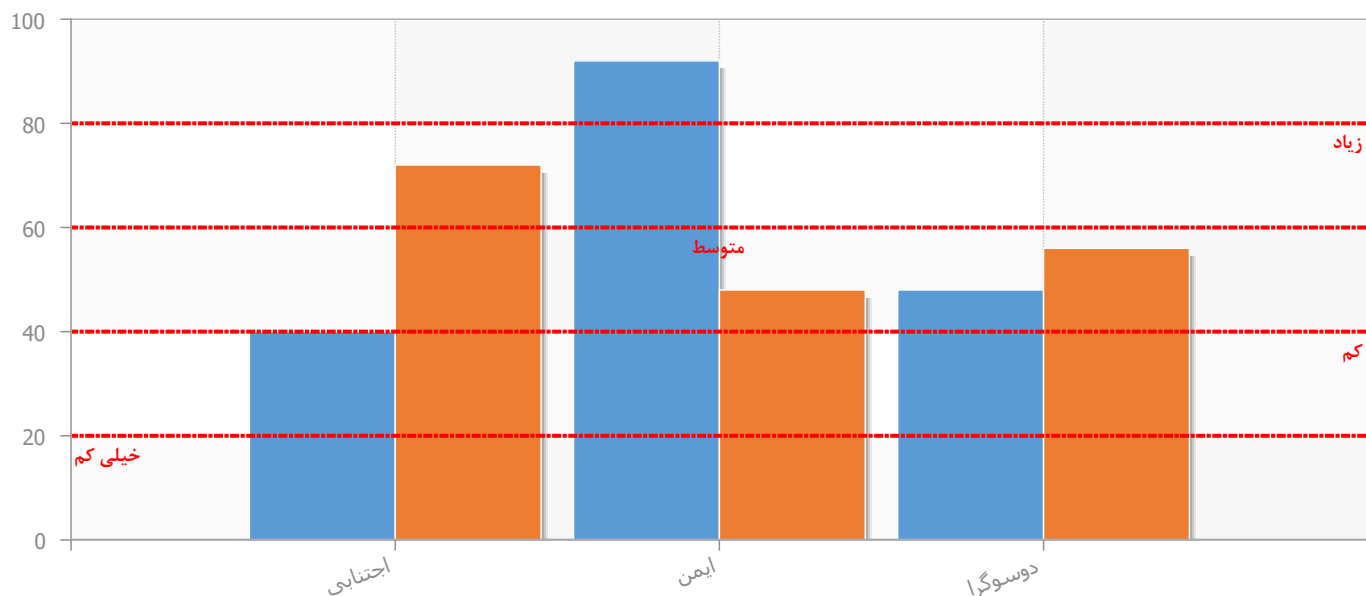
سبک دلبستگی ایمن به عنوان یکی از سه سبک دلبستگی شناخته شده، به نوعی از رفتارها و احساسات اشاره دارد که در آن فرد احساس امنیت و اعتماد به نفس در روابط نزدیک خود دارد. این سبک دلبستگی به توسعه روابط عاطفی سالم و مؤثر کمک می‌کند و پایه‌گذار تعاملات مثبت در زندگی فردی و حرفه‌ای است. این بخش به معرفی و توضیح کلی این سبک دلبستگی و اهمیت آن در تحلیل روابط و رشد فردی می‌پردازد.

افراد با سبک دلبستگی ایمن معمولاً احساس راحتی در نزدیکی عاطفی به دیگران دارند و اعتماد به نفس کافی در روابط خود نشان می‌دهند. آن‌ها به راحتی نیازهای عاطفی خود را ابراز کرده و از دیگران نیز پذیرش و حمایت مشابهی را انتظار دارند. این ویژگی‌ها معمولاً به دلیل تجارب مثبت و حمایتی در دوران کودکی شکل می‌گیرند که به فرد اعتماد به نفس و احساس امنیت در روابط را منتقل می‌کنند.

سبک دلبستگی دوسوگرا، که به عنوان یکی از سبک‌های دلبستگی پیچیده شناخته می‌شود، به الگوهای رفتاری و عاطفی اشاره دارد که در آن فرد احساسات متناقضی نسبت به نزدیکان و روابط عاطفی خود دارد. این سبک دلبستگی می‌تواند ناشی از تجارب اولیه متناقض یا ناامن در دوران کودکی باشد و بر تعاملات عاطفی و روابط فردی تأثیرگذار باشد. این بخش به معرفی این سبک دلبستگی و اهمیت آن در تحلیل رفتارهای عاطفی و روابط می‌پردازد.

افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا، معمولاً تمایل به نزدیک شدن و در عین حال، ترس از وابستگی دارند. آن‌ها ممکن است به طور متناوب رفتارهای وابسته و دوری را از خود نشان دهند و در روابط عاطفی دچار نوسانات شدید شوند. این ویژگی‌ها ناشی از تجارب ناامن و متناقض در دوران کودکی هستند که باعث می‌شود فرد نتواند به طور پایدار احساس امنیت و اطمینان در روابط خود داشته باشد.

در زیر نمودار و نقاط برش هر کدام از مولفه سبک های دلبستگی آورده شده است



مهسا
نمره
۷۲
۴۸
۵۶
سبک دلبستگی اجتنابی

علی	
نمره	مولفه
۴۰	دلبستگی اجتنابی
۹۲	دلبستگی ایمن
۴۸	دلبستگی دو سوگرا
سبک دلبستگی ایمن	سبک دلبستگی غالب

مهسا

علی

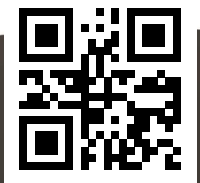
ضعیف	متوسط	بالا
×	×	✓
×	✓	×
×	✓	×

ضعیف	متوسط	بالا
✓	×	×
×	×	✓
×	✓	×

دلبستگی اجتنابی

دلبستگی ایمن

دلبستگی دو سوگرا



با ما همراه باشید