



گزارش آزمون

نئوفرما بلند

کاری از شرکت برنامه نویسی واهو

۱۴۰۴/۰۵/۳۰

تاریخ:



مشخصات فردی شرکت کننده در آزمون شخصیت نئو



مرجان
کشاورزی
۰۹۳۵۳۲۴۰۶۵۸

۴۵

زن

۰۰۷۹۰۱۴۱۲۵

نام:
نام خانوادگی:

تلفن تماس:

سن:

جنس:

کد مراجع:



شناخت شخصیت کمک می‌کند تا تفاوت‌های فردی را بهتر درک کنیم و از این تفاوت‌ها برای بهبود روابط بین فردی استفاده کنیم. برای مثال، در محیط کاری، آگاهی از تیپ شخصیتی همکاران و کارکنان می‌تواند به بهبود تعاملات و افزایش بهره‌وری کمک کند. شناخت دقیق شخصیت می‌تواند راهگشای اتخاذ استراتژی‌های مدیریتی مناسب باشد، که منجر به ایجاد محیط کاری همسو با نیازها و ترجیحات مختلف افراد می‌شود. در سطح شخصی نیز، فهم بهتر شخصیت خودمان می‌تواند به شناسایی نقاط قوت و ضعف کمک کند و در مسیر توسعه فردی و رسیدن به اهداف نقش مؤثری ایفا کند.

علاوه بر این، بررسی شخصیت می‌تواند در حوزه‌های مختلف زندگی مانند انتخاب شغل، مسیر تحصیلی، و حتی درک خودمان از چگونگی واکنش‌هایمان به چالش‌های زندگی مفید باشد. در زمینه‌های روان‌شناسی و مشاوره، ارزیابی شخصیت ابزار مهمی برای تشخیص مشکلات روانی و ارائه درمان‌های مناسب است. به عنوان مثال، افراد با سطوح بالای روان‌رنجوری ممکن است نیاز به حمایت بیشتری در مدیریت استرس و اضطراب داشته باشند. شناخت شخصیت به ما این امکان را می‌دهد که بهترین روش‌های ارتباطی را با دیگران انتخاب کنیم و از تناقضات و سوء تفاهم‌ها جلوگیری کنیم. در مجموع، بررسی و درک شخصیت نه تنها به بهبود روابط و افزایش کیفیت زندگی کمک می‌کند، بلکه ابزار مهمی برای رشد و توسعه فردی است.



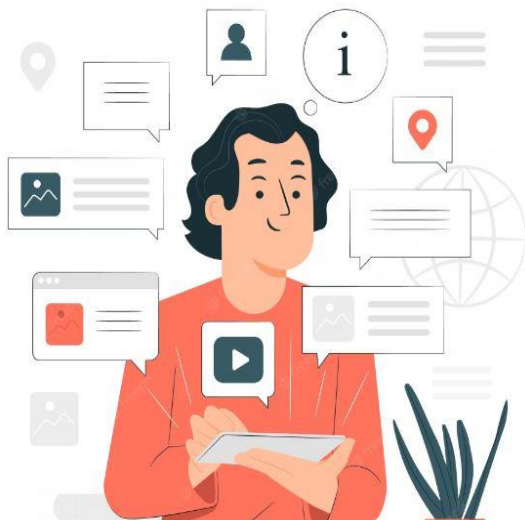
در صورت داشتن هر گونه پیشنهاد یا انتقاد در خصوص
این گزارش می‌توانید با ایمیل زیر در تماس باشید



dpnami@gmail.com

تاریخ دریافت گزارش:

4/27/2026 9:15:17 AM





فهرست مطالب

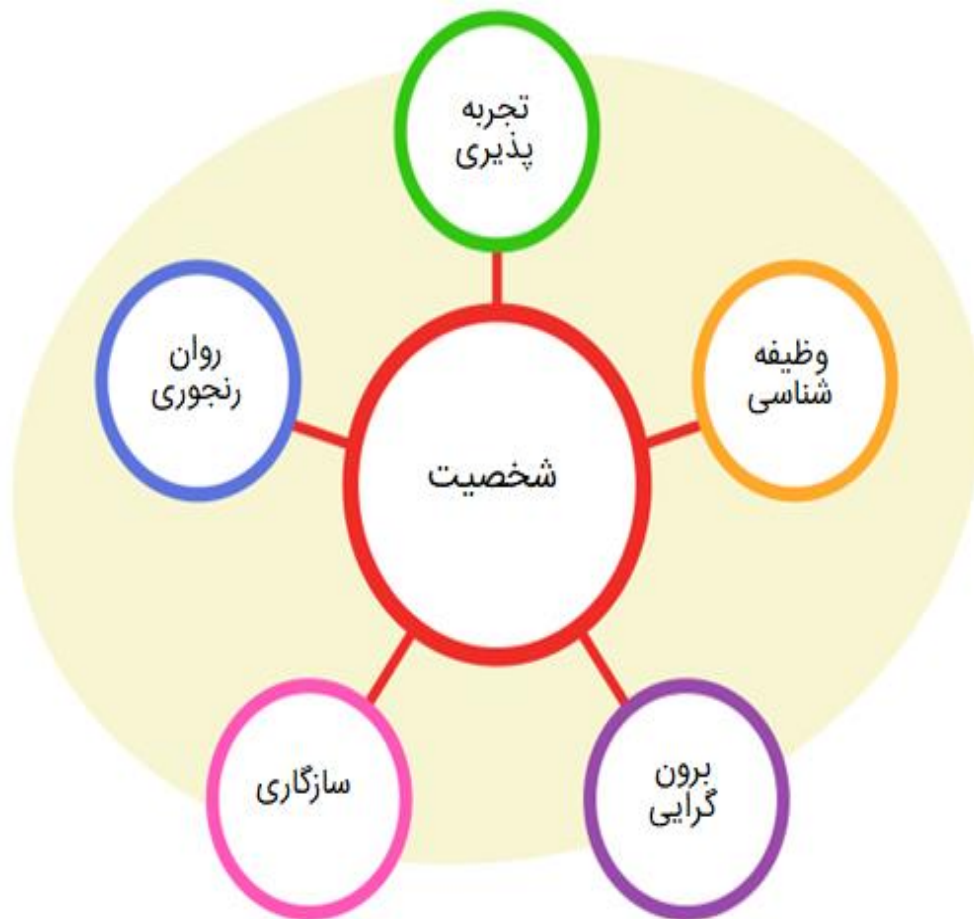
صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۲	عملکرد در پنج عامل اصلی
۳	عملکرد فرد در عامل روان رنجوری
۴	عملکرد فرد در مولفه های روان رنجوری
۱۱	عملکرد فرد در برون گرایی
۱۲	عملکرد فرد در مولفه های برون گرایی
۱۹	عملکرد فرد در مولفه گشودگی به تجربه
۲۰	عملکرد فرد در مولفه های گشودگی به تجربه
۲۷	عملکرد فرد در سازش پذیری
۲۸	عملکرد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

تیپ شخصیتی چیست؟

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

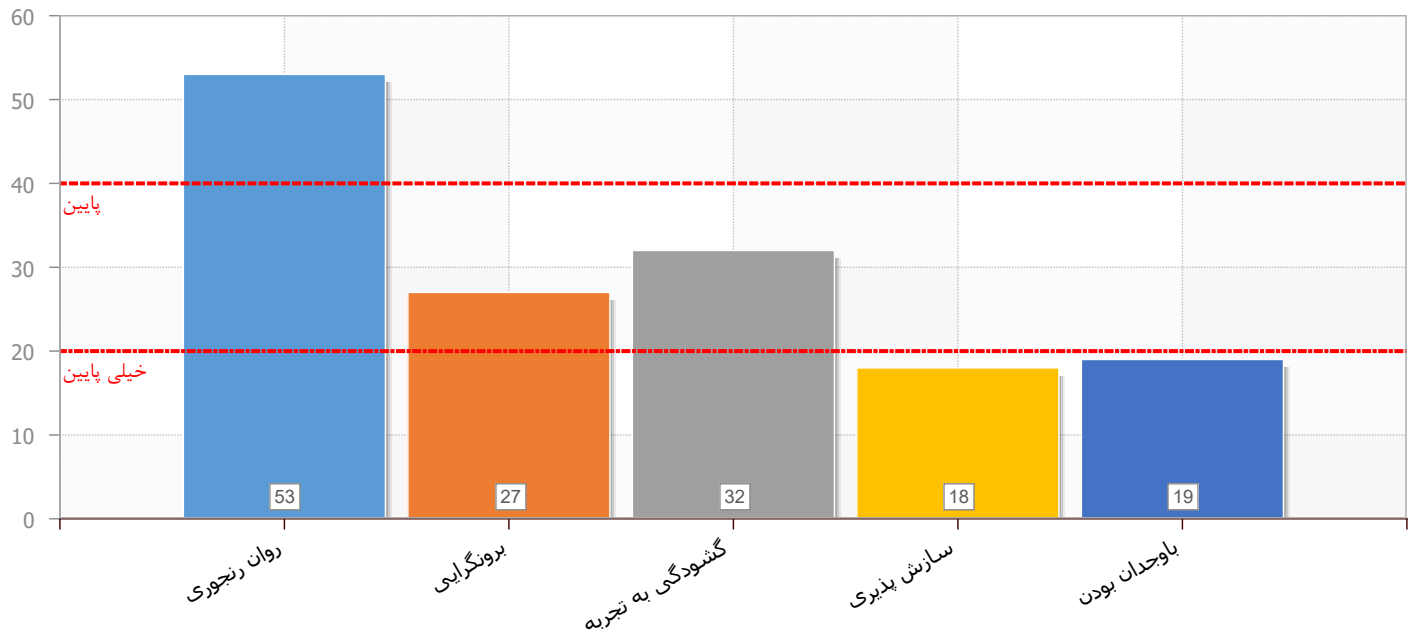


در ادامه ۵ بعد اصلی شخصیت آورده شده است. در ادامه ضمن بیان هر کدام از ابعاد در مورد جزئیات آن نیز صحبت خواهد شد



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

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



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N	متوسط	۵۳	۹۲	روان رنجوری
E	پایین	۲۷	۹۳	برون گرایی
O	پایین	۳۲	۱۰۱	گشودگی به تجربه
A	خیلی پایین	۱۸	۹۶	سازش پذیری
C	خیلی پایین	۱۹	۹۸	وجدانی بودن

ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
روان رنجوری	۹۲	۵۳	متوسط	□

افرادی که نمره متوسط در مولفه روان رنجوری دارند، به طور عمومی نه به طور شدیدی به تجربه احساسات منفی و اضطراب حساس هستند و نه به طور کامل آرام و بی تاثیر هستند. آنها در یک میانه روی مناسب قرار دارند که به طور معقولی با تغییرات و استرس های روزمره مقابله می کنند. به ویژگی بارز این افراد شامل موارد زیر می شود

تعادل احساسی

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

استرس متوسط

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

تنوع در احساسات

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

مدیریت تعاملات اجتماعی

این افراد به طور معقولی می توانند با تعاملات اجتماعی خود مدیریت کنند و به طور عمده تجربیات مثبت از آنها بدست آورند

انعطاف پذیری

آنها توانایی انعطاف پذیری بیشتری دارند و معمولاً به سرعت و سهولت در مواجهه با تغییرات و موقعیت های ناگوار نشان می دهند

تمایل به خودشناسی

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

اعتماد به نفس مناسب

تمایل به داشتن اعتماد به نفس مناسب و احساس رضایت از توانایی ها و مهارت های خود

مهارت در حل مسائل

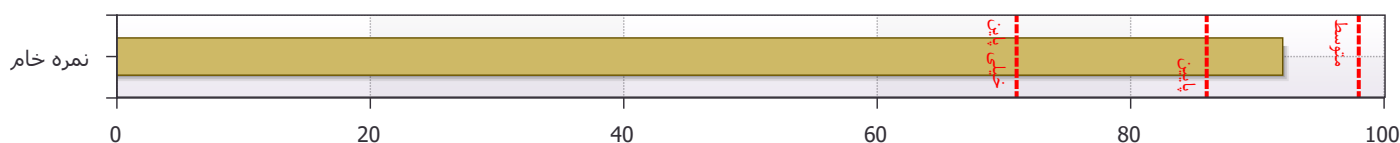
توانایی معقول در حل مسائل روزمره و مدیریت زمان

تمرکز بر روابط مثبت

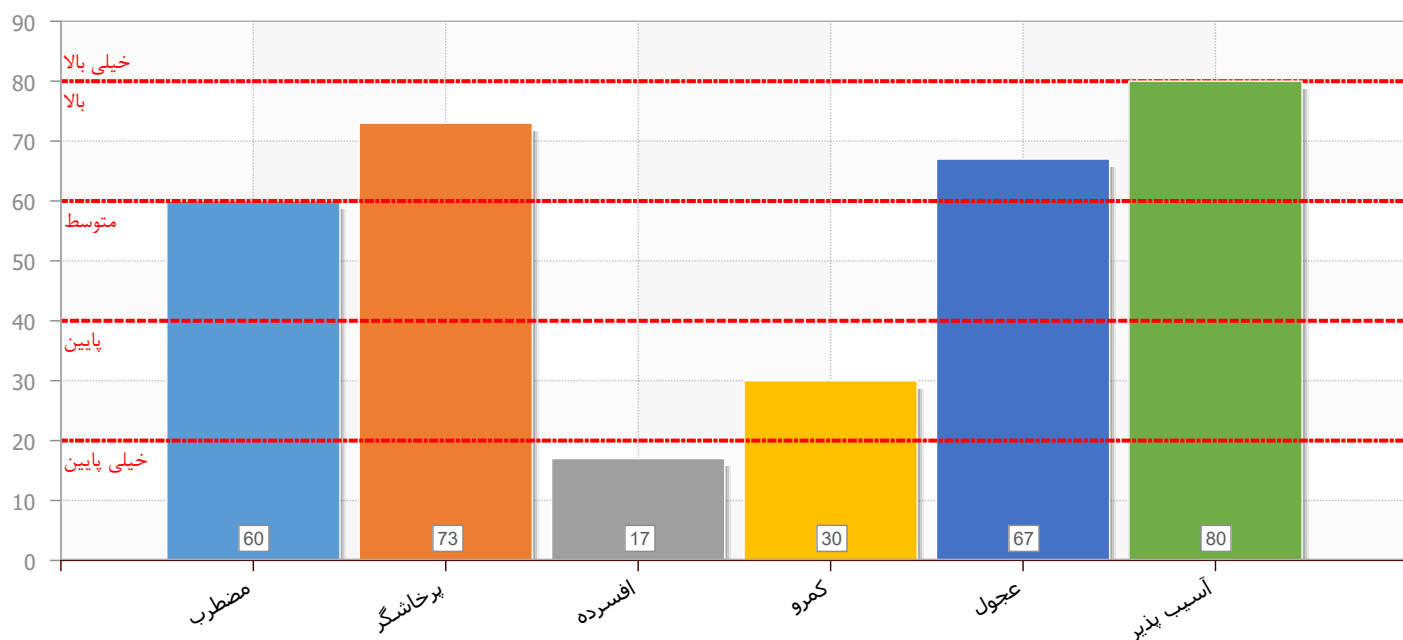
تمایل به تمرکز بر روابط مثبت و ارتباطات سالم با دیگران

احترام به حقوق خود

احترام به حقوق و حریم شخصی خود و دیگران



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



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N1	متوسط	۶۰	۱۷	مضطرب
N2	بالا	۷۳	۱۶	پرخاشگر
N3	خیلی پایین	۱۷	۱۱	افسرده
N4	پایین	۳۰	۱۵	کمرو
N5	بالا	۶۷	۱۶	عجول
N6	بالا	۸۰	۱۷	آسیب پذیر

ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
مضطرب	۱۷	۶۰	متوسط	N1

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

واکنش‌های هیجانی قابل مدیریت

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

تلاش برای حل مسائل

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

مواجهه با استرس

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

تصمیم‌گیری تحت تأثیر احساسات

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

مهارت‌های ارتباطی با چالش

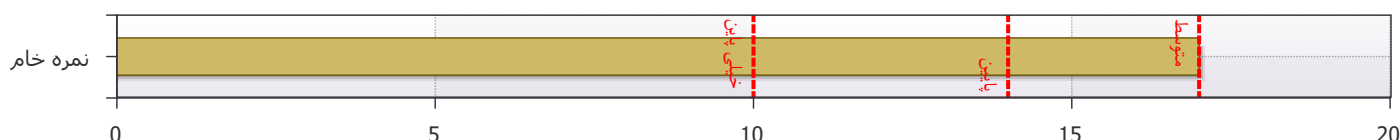
شما در ارتباطات خود با دیگران ممکن است با چالش‌هایی مواجه شوید. اضطراب می‌تواند باعث شود که در مواقع تنش و اختلاف، گفتگوها برای شما سخت‌تر شود. با این حال، تلاش می‌کنید تا گوش دهید و با دقت بیشتری به دیگران پاسخ دهید، حتی اگر گاهی اوقات احساس فشار کنید

اعتماد به نفس متغیر

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

صبر و تحمل

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



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
پرخاشگر	۱۶	۷۳	بالا	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 و واکنش‌های هیجانی شدید

شما معمولاً در مواجهه با موقعیت‌های ناخوشایند یا چالش برانگیز، 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 خشن 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

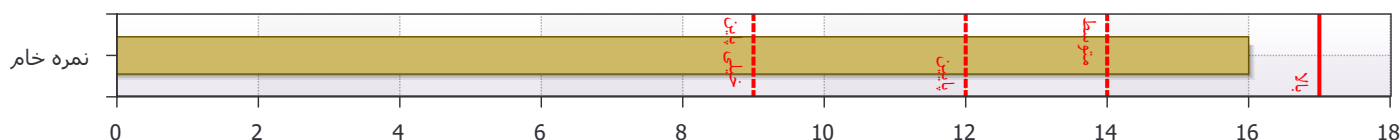
پرخاشگری بالا می‌تواند به استرس و اضطراب شدید منجر شود. شما ممکن است به طور مداوم تحت فشار باشید و احساس کنید که باید با دیگران یا شرایط به نحوی مبارزه کنید. این وضعیت می‌تواند به سلامت روانی و جسمی شما آسیب برساند و شما را به سمت مشکلات بیشتر سوق دهد

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 انزوا و حمایت‌های اجتماعی شما شود



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
افسرده	۱۱	۱۷	خیلی پایین	N3

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

انرژی و شادابی بالا

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

نگرش مثبت به زندگی

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

روابط اجتماعی فعال و مثبت

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

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

قدرت انگیزش بالا

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

حس شوخ‌طبعی

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

تمایل به یادگیری و رشد

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

ایجاد تعادل بین کار و تفریح

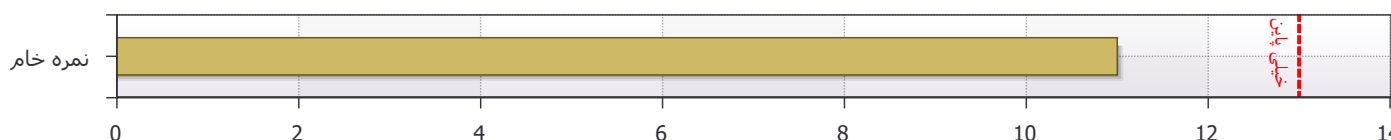
شما به خوبی قادر به ایجاد تعادل بین کار و تفریح هستید. این توانایی به شما اجازه می‌دهد که به طور همزمان در هر دو زمینه موفق باشید و از استرس و فرسودگی جلوگیری کنید. شما می‌دانید که چگونه زمانی را برای استراحت و لذت بردن از زندگی اختصاص دهید، بدون اینکه از مسئولیت‌های خود غافل شوید

ارتباطات مؤثر و همدلانه

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

قدرت تحمل و استقامت در برابر ناملایمات

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



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N4	پایین	۳۰	۱۵	کمر

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

ارتباطات اجتماعی قوی و مؤثر

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

اعتماد به نفس بالا در موقعیت‌های عمومی

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

پذیرش آسان نظرات و بازخوردها

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

توانایی شروع و ادامه دادن مکالمات

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

لذت بردن از فعالیت‌های گروهی

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

بیان راحت احساسات و نیازها

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

انعطاف‌پذیری در تعامل با افراد مختلف

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

توانایی مدیریت تعارضات

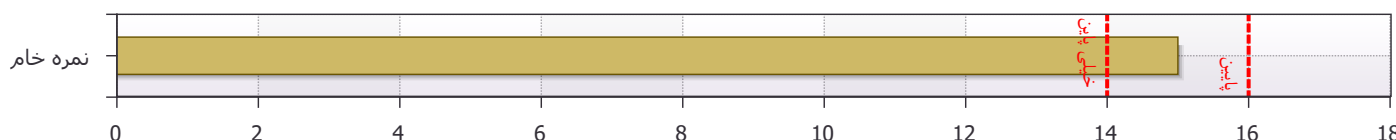
شما به خوبی می‌توانید تعارضات و اختلافات را مدیریت کنید و به دنبال راه‌حل‌های سازنده باشید. شما از بحث‌های سازنده استقبال می‌کنید و می‌توانید با استفاده از مهارت‌های ارتباطی خود، اختلافات را به شیوه‌ای مثبت و مؤثر حل کنید

بشتکار و اشتیاق برای یادگیری از دیگران

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

اشتیاق به حضور در محیط‌های اجتماعی

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



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

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

تصمیم‌گیری سریع و بی‌ملاحظه

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

تمایل به اجرای فوری ایده‌ها

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

کاهش تمرکز و دقت در کارها

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

افزایش استرس و فشار روانی

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

مواجهه با مشکلات در مدیریت زمان

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

نیاز به نتایج فوری و سریع

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

مشکلات در برقراری ارتباط مؤثر

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

نارضایتی از فرآیندهای طولانی

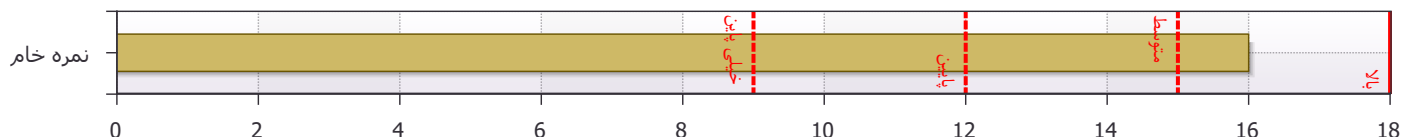
شما معمولاً از فرآیندهای طولانی و پیچیده ناراضی هستید و ترجیح می‌دهید که کارها به سرعت و با کمترین مراحل انجام شوند. این نگرش می‌تواند باعث شود که شما از فرآیندهای ضروری و دقیق صرف‌نظر کنید و به سمت راه‌حل‌های کوتاه‌مدت و سریع‌تر بروید.

واکنش‌های سریع و گاهی غیرمنطقی

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

احساس فرسودگی و خستگی مداوم

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



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
N6	بالا	۸۰	۱۷	آسیب پذیر

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

احتیاط در تصمیم‌گیری

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

پرهیز از ریسک‌های بزرگ

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

تمایل به امنیت و ثبات

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

نگرانی از نتایج ناشناخته

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

تمایل به برنامه‌ریزی دقیق

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

نگرانی به انجام کارهای ثابت و آشنا

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

احتیاط در مواجهه با تغییرات

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

تلاش برای کاهش عدم قطعیت

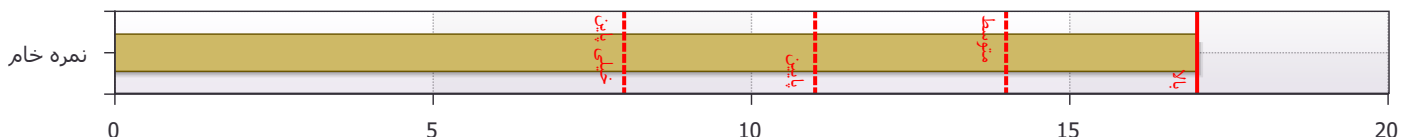
شما معمولاً تلاش می‌کنید که با جمع‌آوری اطلاعات و تحلیل دقیق، میزان عدم قطعیت را در تصمیم‌گیری‌های خود کاهش دهید. این تلاش به شما کمک می‌کند که با اطمینان بیشتری به تصمیمات خود نزدیک شوید

توجه به جزئیات و دقت بالا

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

تمایل به همکاری با دیگران در تصمیم‌گیری

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



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
برون گرایی	۹۳	۲۷	پایین	E

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

خلاقیت و خلاقیت

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

اهمیت به تجربه شخصی

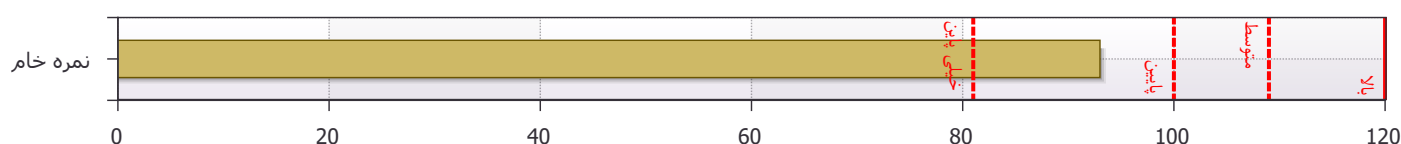
به تجربه شخصی و یادگیری از آن اهمیت می‌دهند، زیرا این تجربیات به آنها کمک می‌کند تا به تعمق و فهم عمیق‌تری از خود و دیگران دست یابند

تعادل احساسی

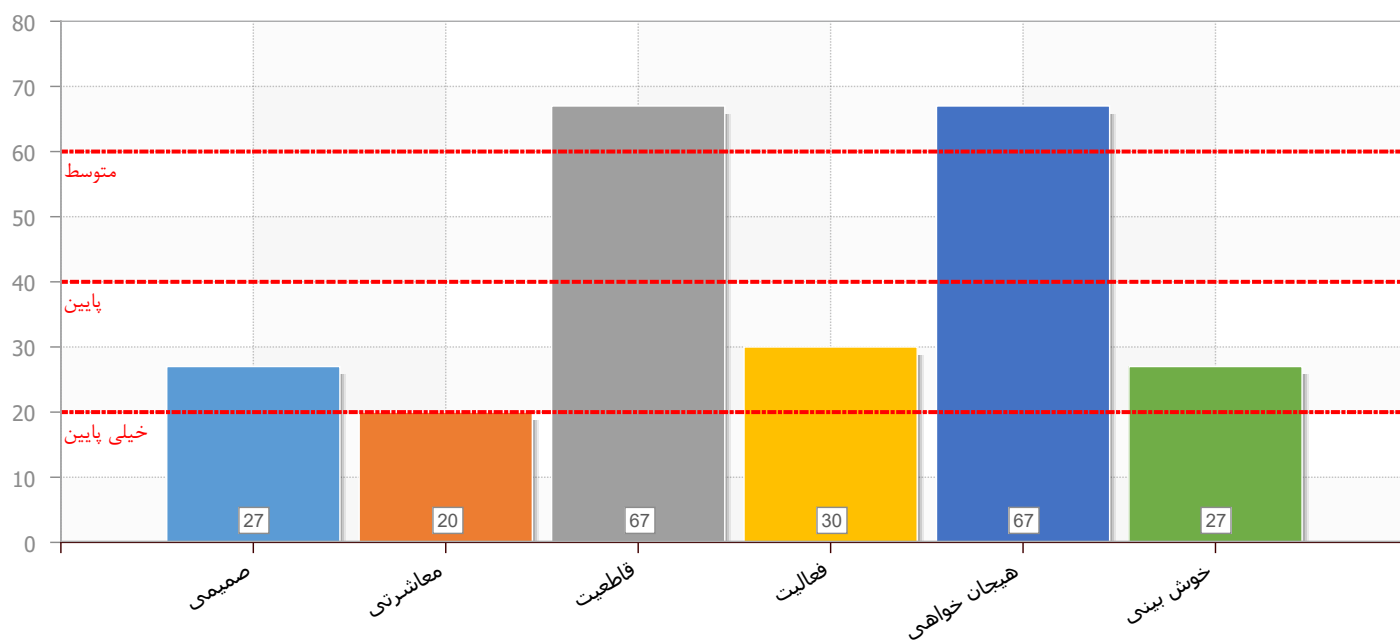
توانایی در مدیریت و برقراری تعادل در احساسات خود، به ویژه در مواقعی که با تحرکات و رویدادهای خارجی مواجه هستند

اعتماد به نفس درونی

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



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



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
E1	پایین	۲۷	۱۷	صمیمیت
E2	خیلی پایین	۲۰	۱۲	معاشرتی
E3	بالا	۶۷	۱۶	قاطعیت
E4	پایین	۳۰	۱۴	فعالیت
E5	بالا	۶۷	۱۹	هیجان خواهی
E6	پایین	۲۷	۱۵	خوش بینی

ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
صمیمیت	۱۷	۲۷	پایین	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

رویکرد رسمی در ارتباطات

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

احتیاط در ایجاد روابط جدید

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

تمرکز بر کار و اهداف

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

استقلال و خودکفایی

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

پرهیز از موقعیت‌های اجتماعی شلوغ

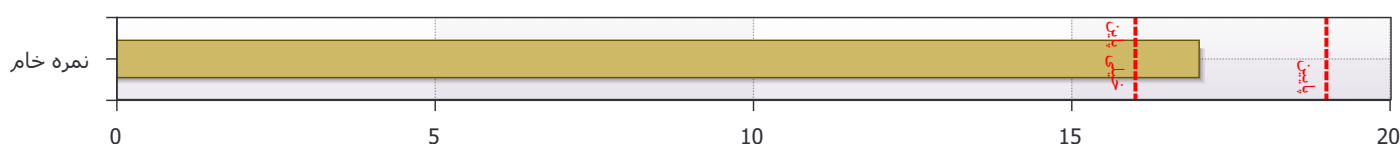
شما معمولاً از موقعیت‌های اجتماعی شلوغ و پرتنش دوری می‌کنید و ترجیح می‌دهید که در محیط‌های آرام‌تر و کم‌تنش‌تر فعالیت کنید. این پرهیز از موقعیت‌های شلوغ به شما کمک می‌کند که آرامش و تمرکز خود را حفظ کنید

رویکرد محافظه‌کارانه در روابط

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

تمرکز بر مسئولیت‌ها و وظایف

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



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
معاشرتی	۱۲	۲۰	خیلی پایین	E2

افراد با ویژگی‌های دوری‌گرای (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. دوری‌گرایی 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 دوری‌گرای 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

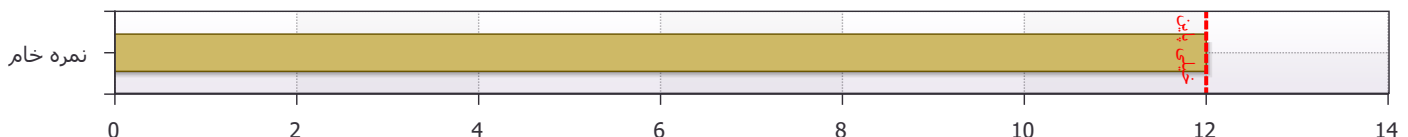
شما ممکن است نیاز به زمان بیشتری برای پردازش اطلاعات و تجربیات اجتماعی داشته باشید. این زمان به شما کمک می‌کند که به خوبی بفهمید که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنید و از تعاملات اجتماعی خود بهترین بهره را ببرید

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



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

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

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

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

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

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

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

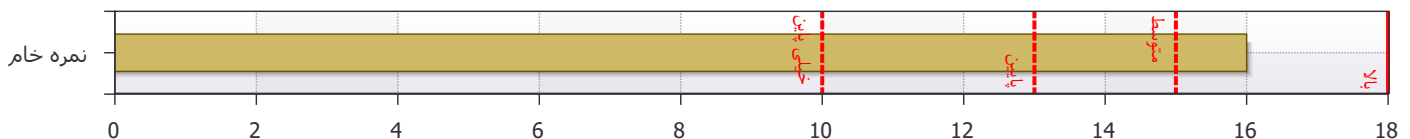
خودباوری و اعتماد به نفس بالا
 شما از سطح بالایی از خودباوری و اعتماد به نفس برخوردارید که به شما اجازه می‌دهد در مواجهه با چالش‌ها و موانع با اطمینان عمل کنید.

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

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

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

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



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

افرادی که دارای ویژگی منفعل هستند، معمولاً تمایل دارند که در پس زمینه بمانند و از مواجهه با چالش ها یا درگیری های مستقیم خودداری کنند. شما به عنوان فردی دارای ویژگی های منفعل، بیشتر به دنبال حفظ آرامش و اجتناب از فشارهای بیرونی هستید. این رویکرد آرام و متین می تواند به شما کمک کند در محیط های پر استرس به خوبی عمل کنید، اما ممکن است در برخی موارد شما را از پیشرفت های سریع یا فرصت های بزرگ دور نگه دارد. ده ویژگی بارز شما به شرح زیر است

آرامش و سکون

شما اغلب آرام و بدون اضطراب هستید و ترجیح می دهید از درگیری ها و تنش ها دوری کنید. این آرامش می تواند در موقعیت های پرتنش به شما کمک کند که به وضوح فکر کنید و بهترین تصمیم را بگیرید

پرهیز از ریسک

شما به طور طبیعی از ریسک های بزرگ و ناشناخته اجتناب می کنید و ترجیح می دهید در محدوده امن و آشنا فعالیت کنید. این ویژگی می تواند شما را از خطرات بزرگ دور نگه دارد، اما گاهی ممکن است فرصت های طلایی را از دست بدهید

انتظار برای هدایت

شما به راحتی نقش های حمایتی را می پذیرید و ترجیح می دهید به جای رهبری، توسط دیگران هدایت شوید. این ویژگی به شما اجازه می دهد که به عنوان یک عضو تیم با وفاداری و کمترین تنش عمل کنید

تمایل به ثبات

شما علاقه مند به ثبات و پیش بینی پذیری هستید و از تغییرات ناگهانی خوشایند نیستید. این ویژگی باعث می شود که در محیط های قابل پیش بینی و روتین به خوبی عمل کنید

پرهیز از مواجهه

شما معمولاً از مواجهه مستقیم با مشکلات یا درگیری ها اجتناب می کنید و ترجیح می دهید که به صورت غیرمستقیم مسائل را حل کنید. این رویکرد می تواند شما را از استرس های 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 می آید و تمایل دارید با محیط خود تطابق پیدا کنید. این ویژگی به شما کمک می کند که در گروه ها و تیم ها به خوبی جای بگیرید و تعارضات کمتری داشته باشید

پذیرش نظرات دیگران

شما به راحتی نظرات و تصمیمات دیگران را می پذیرید و ترجیح می دهید به جای مبارزه، با دیگران همسو شوید. این رویکرد می تواند در همکاری و کار گروهی بسیار مفید باشد

تمرکز بر حفظ روابط

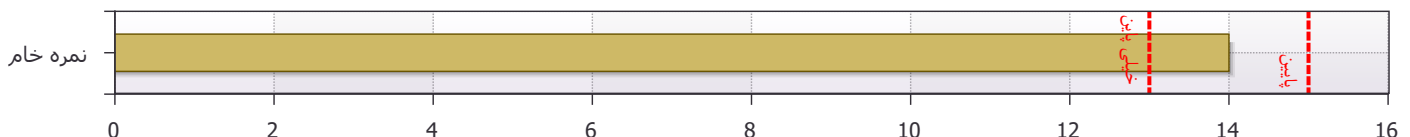
شما معمولاً به جای پیگیری اهداف شخصی بزرگ، بر حفظ و بهبود روابط خود با دیگران تمرکز می کنید. این توجه به دیگران باعث می شود که دوستان و همکاران زیادی داشته باشید که به شما اعتماد دارند

احتیاط در عمل

شما تمایل دارید با دقت و احتیاط عمل کنید و از تصمیم گیری های عجولانه پرهیز کنید. این رویکرد می تواند شما را از اشتباهات پرهزینه دور نگه دارد، اما گاهی ممکن است سرعت پیشرفت شما را کاهش دهد

رضایت از موقعیت فعلی

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



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
هیجان خواهی	۱۹	۶۷	بالا	E5

افرادی که دارای هیجان خواهی بالا هستند، عاشق ماجراجویی، تجربیات جدید و هیجانات بی پایان اند. شما به عنوان فردی با هیجان خواهی بالا، همیشه به دنبال چالش های تازه، تغییرات ناگهانی و فرصت های پرهیجان هستید. زندگی برای شما یک ماجراجویی بزرگ است که هر لحظه آن باید با شور و هیجان بیشتری پر شود. این انرژی بی پایان و تمایل به تجربه کردن، به شما اجازه می دهد که زندگی را به صورت کامل و با تمام جزیاتش لمس کنید. ده ویژگی بارز شما به شرح زیر است:

عشق به ماجراجویی: شما همیشه به دنبال تجربه های جدید و ماجراجویی های غیرمنتظره هستید. این اشتیاق به کشف چیزهای نو، شما را به سفری بی پایان در جستجوی هیجان ها و شگفتی های تازه می برد

تحمل ریسک بالا: شما به راحتی ریسک های بزرگ را می پذیرید و از مواجهه با خطرات یا چالش های جدید نمی ترسید. این ویژگی به شما اجازه می دهد که فرصت های منحصر به فردی را تجربه کنید که برای دیگران غیر قابل تصور است

هیجان طلبی در فعالیت ها: شما به فعالیت های پر جنب و جوش و هیجان انگیز مانند ورزش های ماجراجویانه یا سفرهای غیرمنتظره علاقه مند هستید. این فعالیت ها به شما احساس زنده بودن و شور و نشاط می دهند

تحمل و مدیریت استرس: شما می توانید به خوبی با استرس های ناشی از موقعیت های پرهیجان کنار بیایید و حتی از آن ها لذت ببرید. این توانایی شما را قادر می سازد که در شرایط سخت و نامطمئن نیز عملکرد خوبی داشته باشید

خلاقیت و نوآوری: شما اغلب ایده های خلاقانه و نوآورانه ای دارید که از تجربیات و ماجراجویی های جدیدتان نشأت می گیرند. این ویژگی شما را به فردی پیشرو و ایده پرداز در محیط های مختلف تبدیل می کند

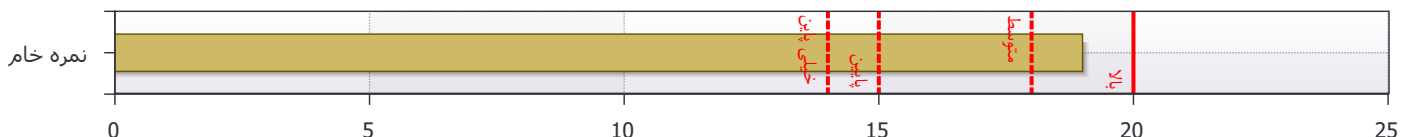
تحرك و پویایی: شما به ندرت در یک مکان یا وضعیت ثابت می مانید و همیشه به دنبال حرکت و تغییر هستید. این پویایی به شما کمک می کند که فرصت های بیشتری را کشف کنید و از زندگی به طور کامل لذت ببرید

جستجوگر تغییرات: شما به جای اجتناب از تغییرات، به استقبال آن ها می روید و از آن ها به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد استفاده می کنید. این نگرش شما را به فردی منعطف و پذیرای نوآوری تبدیل می کند

شور و اشتیاق بالا: شما در هر کاری که انجام می دهید، با اشتیاق و انرژی زیادی شرکت می کنید. این شور و اشتیاق، شما را به منبع انگیزه و الهام برای دیگران تبدیل می کند

توانایی سریع تصمیم گیری: شما قادر هستید به سرعت در شرایط مختلف تصمیم گیری کنید و به تغییرات سریع واکنش نشان دهید. این ویژگی به شما کمک می کند که در موقعیت های پرتنش و غیرمنتظره به سرعت و با اطمینان عمل کنید

پذیرش چالش های بزرگ: شما از مواجهه با چالش های بزرگ و پیچیده استقبال می کنید و آن ها را فرصتی برای نشان دادن توانایی های خود می دانید. این رویکرد به شما اجازه می دهد که با مشکلات سخت روبرو شوید و به دستاوردهای چشمگیری برسید



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
خوش بینی	۱۵	۲۷	پایین	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

مدیریت انرژی کم

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

رضایت از وضعیت موجود

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

تمایل به تصمیم‌گیری‌های ساده

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

کمبود انگیزه برای فعالیت‌های جدید

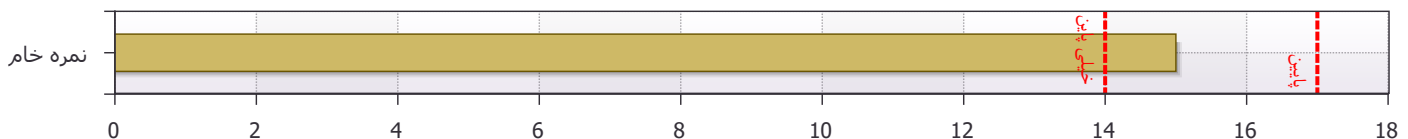
شما تمایل زیادی به شروع فعالیت‌های جدید یا پیگیری اهداف نو ندارید و ترجیح می‌دهید به فعالیت‌های قبلی و آشنا بپردازید. این ویژگی می‌تواند از استرس ناشی از ناآشنایی جلوگیری کند

تمرکز بر راحتی شخصی

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

عدم تمایل به پیشرفت شغلی

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



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
گشودگی به تجربه	۱۰۱	۳۲	پایین	O

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

مقاومت در برابر تغییر

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

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

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

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

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

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

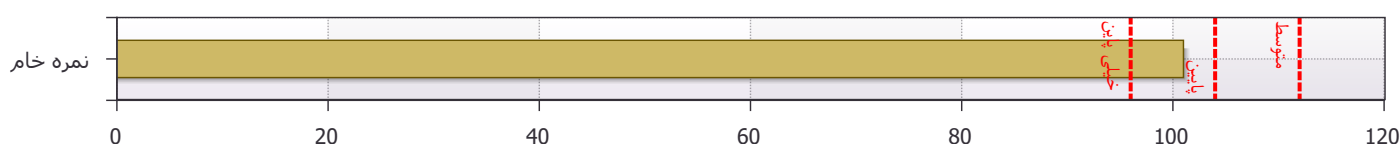
شما به ارزش‌هایی که استحکام و ثبات را ایجاد می‌کنند، اهمیت می‌دهید احتمال‌پذیری کمتر

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

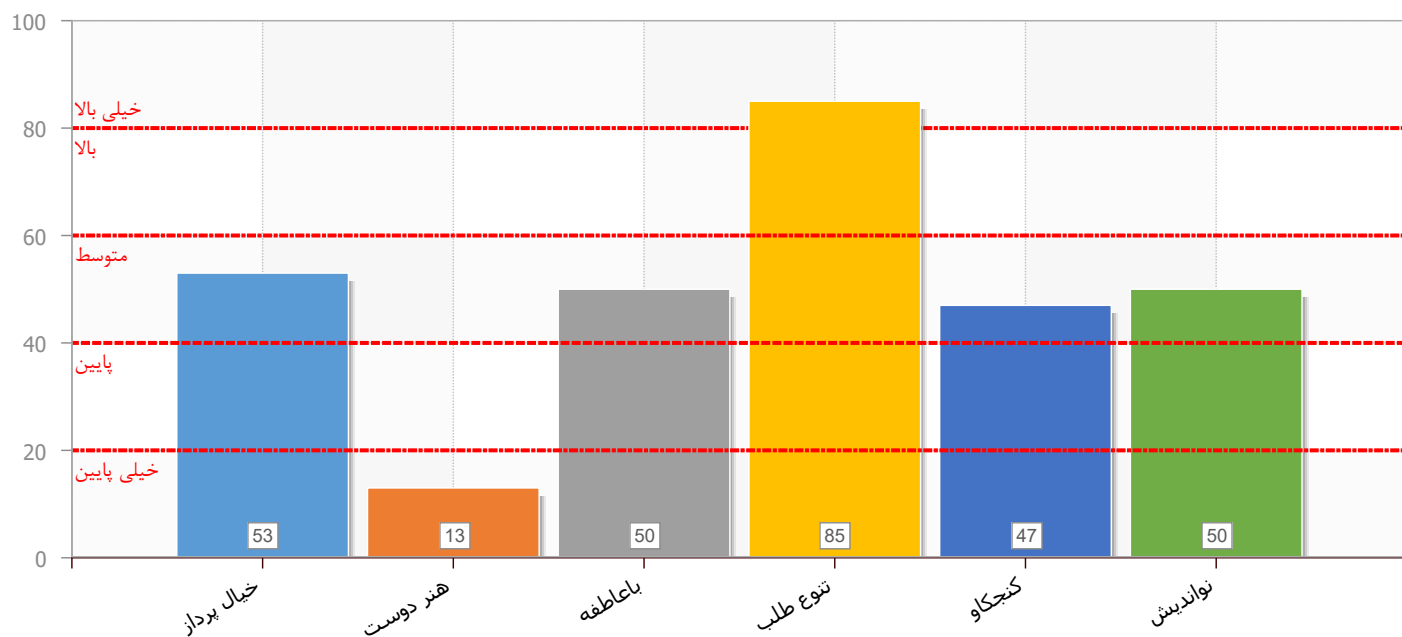
محدودیت‌پذیری در تفکر

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

اقتصاد ذهنی



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



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O1	متوسط	۵۳	۱۶	خیال پرداز
O2	خیلی پایین	۱۳	۱۲	هنر دوست
O3	متوسط	۵۰	۱۸	باعاطفه
O4	خیلی بالا	۸۵	۲۰	تنوع طلب
O5	متوسط	۴۷	۱۹	کنجکاو
O6	متوسط	۵۰	۱۶	نواندیش

ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
خیال پرداز	۱۶	۵۳	متوسط	O1

افرادی که در میان دوگانگی واقع گرایی و خیال پردازی قرار دارند، یعنی ویژگی های عینی متوسط یا خیال پردازی متوسط دارند، از تعادل مناسبی بین دنیای واقعی و تخیلات خود بهره می برند. شما به عنوان فردی با این ویژگی، توانایی برخورد واقع بینانه با مسائل را دارید و همزمان از تخیل و خلاقیت خود برای کشف راه حل های نوآورانه و ایده های جدید بهره می برید. این ترکیب به شما کمک می کند که در مواجهه با چالش ها به طور مؤثر عمل کنید و در عین حال به دنبال فرصت های خلاقانه و جدید باشید. ده ویژگی بارز شما به شرح زیر است:

توانایی ترکیب واقعیت و تخیل

شما می توانید بین واقعیت های ملموس و ایده های خلاقانه پل بزنید و از هر دو برای رسیدن به اهداف خود استفاده کنید. این توانایی به شما کمک می کند که در حل مسائل به راه حل های منحصر به فرد دست یابید

پذیرش تغییرات با دیدگاه مثبت

شما هم به تغییرات عملی و هم به نوآوری های خلاقانه باز هستید و می توانید با هر دو به خوبی کنار بیایید. این پذیرش به شما اجازه می دهد که با شرایط متغیر به طور انعطاف پذیر برخورد کنید

تعادل بین تفکر عملی و خیال پردازانه

شما می توانید به راحتی بین تفکر منطقی و عملی و ایده پردازی خلاقانه تغییر جهت دهید. این تعادل به شما کمک می کند که در محیط های مختلف به طور مؤثر عمل کنید و ایده های جدید را به واقعیت تبدیل کنید

استفاده از تخیل برای حل مشکلات

شما قادر هستید از قدرت تخیل خود برای یافتن راه حل های نوآورانه برای مشکلات روزمره استفاده کنید. این ویژگی به شما کمک می کند که در مواجهه با چالش ها به طور خلاقانه و خارج از چارچوب فکر کنید

قدرت تحلیل واقع بینانه

شما به خوبی می توانید مسائل را به طور واقع بینانه تحلیل کنید و از داده ها و شواهد موجود برای تصمیم گیری های منطقی استفاده کنید. این قدرت تحلیل به شما اجازه می دهد که در مواجهه با مسائل پیچیده به طور مؤثر عمل کنید

پذیرش ایده های جدید با ارزیابی منطقی

شما به ایده های جدید و نوآورانه باز هستید، اما آن ها را با دیدگاه منطقی و ارزیابی دقیق می پذیرید. این رویکرد به شما کمک می کند که از فرصت های جدید بهره برداری کنید بدون اینکه به خطرات نامعلوم دچار شوید

برخوردار از خلاقیت قابل اجرا

شما می توانید ایده های خلاقانه خود را به راه حل های عملی و قابل اجرا تبدیل کنید. این توانایی به شما کمک می کند که از خلاقیت خود به نحو احسن استفاده کنید و در پروژه های مختلف به موفقیت دست یابید

تعادل بین خیال و واقعیت در زندگی روزمره

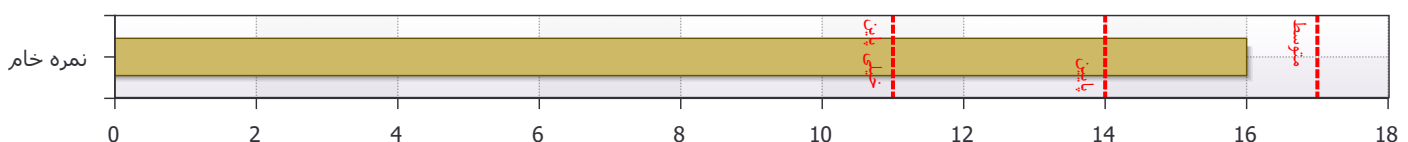
شما هم از لذت های ساده و واقعی زندگی لذت می برید و هم از کاوش در دنیای تخیل و ایده پردازی بهره مند می شوید. این تعادل به شما کمک می کند که زندگی متنوع و پرباری داشته باشید

انعطاف پذیری در مواجهه با نوسانات

شما به خوبی می توانید با تغییرات و نوسانات در محیط پیرامون خود کنار بیایید و به سرعت خود را با شرایط جدید وفق دهید. این انعطاف پذیری به شما کمک می کند که در هر شرایطی بهترین عملکرد را داشته باشید

رویکرد متوازن به تصمیم گیری

شما می توانید هم از منطق و داده های عینی و هم از شهود و الهام خود برای تصمیم گیری استفاده کنید. این رویکرد متوازن به شما اجازه می دهد که تصمیمات هوشمندانه و مؤثری بگیرید که هم واقع بینانه و هم نوآورانه باشند



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
O2	خیلی پایین	۱۳	۱۲	هنر دوست

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

تمرکز بر واقعیت‌های ملموس

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

نگرش منطقی و عملی

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

پرهیز از فعالیت‌های هنری

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

اولویت دادن به کاربردی بودن

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

کمتر توجه به زیبایی‌شناسی

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

ترجیح تحلیل و داده‌ها به خلاقیت

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

پرهیز از فعالیت‌های خلاقانه

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

تمرکز بر کارهای ساختاریافته

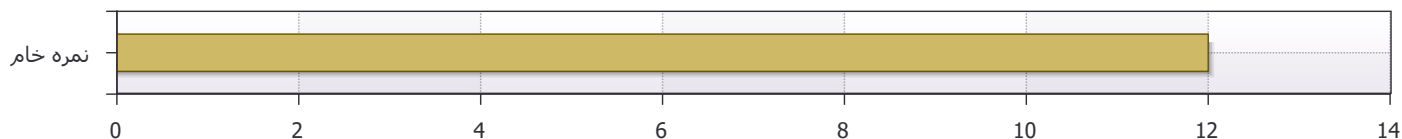
شما به کارهایی که ساختار و قواعد مشخصی دارند، علاقه‌مندید و از فعالیت‌های هنری که نیاز به تغییرات مداوم و نوآوری دارند، دوری می‌کنید. این تمرکز به شما کمک می‌کند که در محیط‌های سازمانی و برنامه‌ریزی به خوبی عمل کنید

عدم تمایل به سرگرمی‌های هنری

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

گاه کارکردی به اشیا □ و پدیده‌ها

بما 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



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
باعاطفه	۱۸	۵۰	متوسط	O3

افرادی که عاطفه متوسط دارند، معمولاً در میانه‌روی بین افراد با عاطفه پایین و با عاطفه بالا قرار دارند. آن‌ها احساسات خود را به طور متعادل بیان می‌کنند و معمولاً در موقعیت‌های مختلف قادر به تنظیم و مدیریت احساسات خود هستند. ده ویژگی بارز افراد با عاطفه متوسط به شرح زیر است:

تعادل عاطفی
 آن‌ها توانایی دارند که احساسات خود را به طور متعادل بیان کنند و در مواجهه با وقایع مختلف کنترل احساساتشان را حفظ کنند

توجه به احساسات دیگران
 آن‌ها به احساسات دیگران توجه دارند و اغلب از این قابلیت برای برقراری ارتباطات موثر استفاده می‌کنند

تجربه گسترده احساسات
 آن‌ها قادر به تجربه و ابراز گسترده‌ای از احساسات هستند، اما به طور کلی این تجربه در میانه‌رو است

تمایل به ابراز احساسات
 آن‌ها تمایل دارند که احساسات خود را به دیگران بیان کنند، اما با میزانی از احتیاط و توجه به شرایط اجتماعی

تحلیل و تفکر درباره احساسات
 آن‌ها به اندازه کافی توانایی تحلیل و تفکر درباره احساسات خود و دیگران را دارند، اما به نسبت افراد با عاطفه بالا کمتر متمایل به تحلیل عمیق‌تر هستند

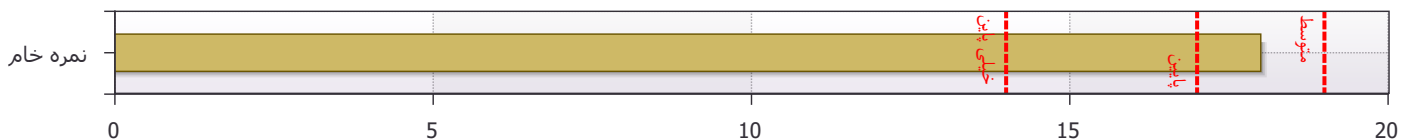
تأثیرپذیری متوسط
 آن‌ها به اندازه کافی از احساسات و ارتباطات اطرافیان‌شان تأثیر پذیرند، اما اغلب این تأثیر در میانه‌رو قرار دارد

ترجیح به همخوانی عاطفی
 آن‌ها به همخوانی و انسجام در روابط عاطفی توجه می‌کنند و به دنبال حفظ تعادل و هماهنگی هستند

عدم تمایل به افراط در ابراز عاطفه
 آن‌ها از افراط در ابراز عاطفه خودداری می‌کنند و تمایل به نگهداری از حدود و مرزهای مناسب دارند

تعامل موثر در گروه
 آن‌ها در محیط‌های گروهی و اجتماعی می‌توانند به عنوان وسیله‌ای برای توازن و هماهنگی در ارتباطات عمل کنند

علاقه به ارتباطات عمیق
 آن‌ها به ارتباطات عمیق و صادقانه با دیگران علاقه‌مندند و به دنبال ایجاد ارتباطات معنی‌دار و پایدار هستند



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
تنوع طلب	۲۰	۸۵	خیلی بالا	O4

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

استقبال از تغییرات

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

تجربه‌پذیری بالا

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

کنجکاوی بالا

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

آمادگی برای خروج از ناحیه راحتی

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

علاقه به هنر و خلاقیت

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

انعطاف‌پذیری در برخورد با مسائل

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

تمایل به سفر و کاوش

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

توجه به تغییرات در محیط کار

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

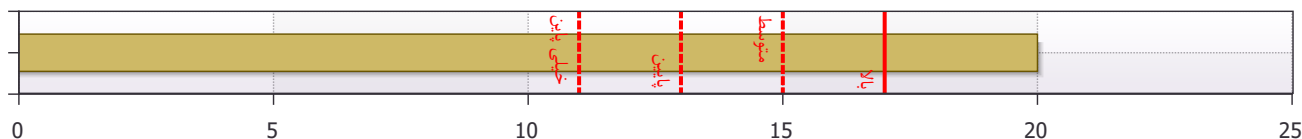
همکاری در گروه‌های متنوع

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

تعامل فعال با فرهنگ‌ها و زبان‌های مختلف

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

نمره خام



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
کنجکاو	۱۹	۴۷	متوسط	O5

فراد با کنجکاوی متوسط به طور کلی به تغییرات و تنوع نسبتاً باز می‌شوند، اما این ویژگی به عنوان جز □ مهم و اساسی زندگی‌شان مطرح نمی‌شود. آنها از تجربه کردن تا حدی لذت می‌برند اما به اندازه افراد با کنجکاوی بالا عمیقاً به این فعالیت علاقه‌مند نیستند. این افراد ممکن است در مقابل تغییرات و شرایط جدید، انعطاف‌پذیری مناسبی نداشته باشند، اما به طور کلی در تلاش برای حفظ استحکام و ثبات زندگی هستند. آنها به هنر و خلاقیت نیز به طور متوسط علاقه‌مند هستند و در مواجهه با مسائل مختلف، به اندازه کافی انعطاف‌پذیر عمل می‌کنند. علاقه به سفر و کاوش نیز در آنها وجود دارد، اما به طور کلی کمتر از افراد با کنجکاوی بالا به این فعالیت‌ها تمایل دارند. در محیط کار، افراد با کنجکاوی متوسط به تغییرات به میزان متوسط توجه می‌کنند و معمولاً از فرصت‌هایی که با آنها همراه می‌شود، بهره می‌برند اما به اندازه‌ای که به عنوان فرصت‌های اصلی برای رشد و یادگیری آنها را در نظر بگیرند. ویژگی‌های بارز افراد با کنجکاوی متوسط عبارتند از:

انعطاف‌پذیری متوسط

این افراد در مقابل تغییرات و شرایط جدید، انعطاف‌پذیری مناسبی دارند و معمولاً به سرعت با این شرایط سازگار می‌شوند

لذت از تجربه کردن

آنها از تجربه کردن موقعیت‌ها و تازگی‌هایی که زندگی به آنها می‌دهد، لذت می‌برند اما به اندازه متوسط و بدون تمایل عمیق به اکتشاف بی‌پایان

محافظه‌کاری در حفظ ثبات

افراد با کنجکاوی متوسط به طور کلی در تلاشند تا ثبات و استحکام زندگی خود را حفظ کنند و از نوسانات زیاد خودداری می‌کنند

علاقه متوسط به هنر و خلاقیت

آنها به هنر و خلاقیت به اندازه‌ای علاقه دارند که از آن به عنوان یک وسیله برای بیان خود استفاده کنند، اما به اندازه کافی عمیق نیستند

علاقه به سفر و کاوش

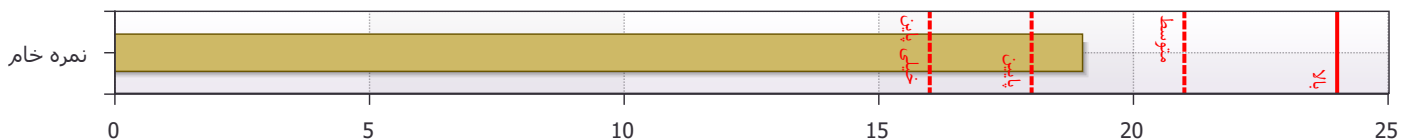
این افراد به طور کلی به سفر و کاوش در فضاهای جدید و با فرهنگ‌های مختلف علاقه دارند، اما به اندازه کافی که به عنوان فرصت اصلی برای گسترش دیدگاه خود نگاه

کنند

میزان متوسط در توجه به تغییرات در محیط کار

آنها به تغییرات در محیط کار به میزان متوسط توجه می‌کنند و از فرصت‌هایی که به همراه تغییرات می‌آیند، بهره می‌برند اما نه به اندازه‌ای که به عنوان فرصت‌های اصلی

برای رشد و یادگیری آنها را در نظر بگیرند



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
نواندیش	۱۶	۵۰	متوسط	O6

افراد با نواندیشی متوسط به طور معمول تمایل دارند که در محدوده‌های آشنا و روال‌های معمولی حرکت کنند و از تغییرات بزرگ و نوآوری‌ها به طور کلی اجتناب می‌کنند. آنها ممکن است به طور محدود به انعطاف‌پذیری نشان دهند اما در برابر تغییرات ناگهانی مقاومت کنند. عموماً به سفر و کاوش در فضاها و با فرهنگ‌های مختلف کمتر علاقه دارند و از ثبات و استحکام در محیط‌های آشنا بیشتر لذت می‌برند. در محیط کار، افراد با نواندیشی متوسط ممکن است به تغییرات با اندازه‌ای که با روندهای آشنا هماهنگ باشد، ترجیح دهند و به جای آن به حفظ و تقویت مهارت‌ها و الگوهای معمولی تمایل داشته باشند. ویژگی‌های بارز افراد با نواندیشی متوسط عبارتند از وفاداری به الگوهای آشنا

این افراد به دنبال حفظ و نگهداری از الگوها و روال‌های معمولی هستند و از تغییرات بزرگ اجتناب می‌کنند

انعطاف‌پذیری محدود

آنها می‌توانند به طور محدود به انعطاف در برابر شرایط جدید نشان دهند اما در مقایسه با دیگران کمتر توانایی انطباق دارند

ترجیح به ثبات

افراد با نواندیشی متوسط به طور کلی به جای تغییرات، به حفظ و استمرار در روندهای آشنا تمایل دارند

کمترین علاقه به نوآوری

آنها کمتر از هنر و خلاقیت لذت می‌برند و به جای آن، به تثبیت و تقویت مهارت‌ها و الگوهای آشنا اولویت می‌دهند

عدم علاقه به سفر و کاوش

افراد با نواندیشی متوسط به طور کمتری به سفر و کاوش در فضاها و با فرهنگ‌های مختلف علاقه دارند

مقاومت نسبی در برابر تغییر

آنها ممکن است در برابر تغییرات سریع و ناگهانی، مقاومت نشان دهند و به جای آن به حفظ وضعیت آشنا تمایل داشته باشند

تمرکز بر استحکام و اعتبار قبلی

این افراد به اهمیت ثبات و استحکام در محیط‌های آشنا بیشتر توجه می‌کنند و از تغییرات زیاد خودداری می‌کنند

تمرکز بر گذشته

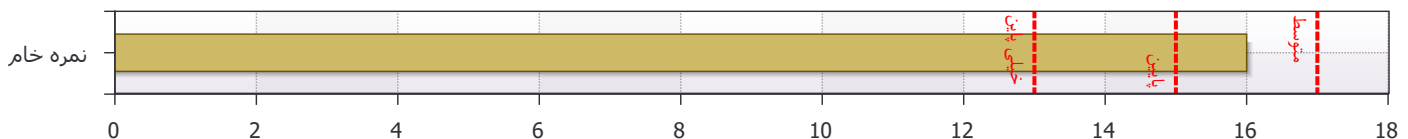
آنها ممکن است به طور زیادی بر روی گذشته و تجربیات قبلی تمرکز داشته باشند و کمتر به آینده توجه کنند

کمترین فعالیت جستجویی

این افراد ممکن است کمتر به جستجو، تحقیق و استفاده از منابع مختلف پرداخته و بیشتر به راهکارهای معمول و آشنا روی بیاورند

ترجیح به ثبات شخصی

آنها به طور کلی به حفظ و تقویت وضعیت شخصی خود اولویت می‌دهند و کمتر به تغییرات شخصیتی و شخصیت خود توجه می‌کنند



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
سازش پذیری	۹۶	۱۸	خیلی پایین	A

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

استقلال فکری

شما تمایل دارید که به طور مستقل فکر کنید و تصمیم‌گیری کنید، بدون اینکه به نظرات دیگران وابسته باشید

قاطعیت

شما توانایی بالایی در حفظ و دفاع از نظرات و تصمیمات خود دارید و به راحتی تحت تأثیر دیگران قرار نمی‌گیرید

مقاومت در برابر فشار اجتماعی

شما اغلب تمایلی ندارید که تحت فشارهای اجتماعی قرار بگیرید یا برای خوشایند دیگران تغییر کنید

تمرکز بر منافع شخصی

شما بیشتر به دنبال تحقق اهداف و نیازهای شخصی خود هستید و ممکن است نیازهای دیگران را در اولویت پایین‌تری قرار دهید

کم‌توجهی به احساسات دیگران

شما ممکن است به احساسات و نیازهای دیگران کمتر توجه کنید و بیشتر به خواسته‌ها و نیازهای خود اهمیت بدهید.

انتقادپذیری پایین

شما ممکن است تمایل کمتری به پذیرش 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

خوداتکایی

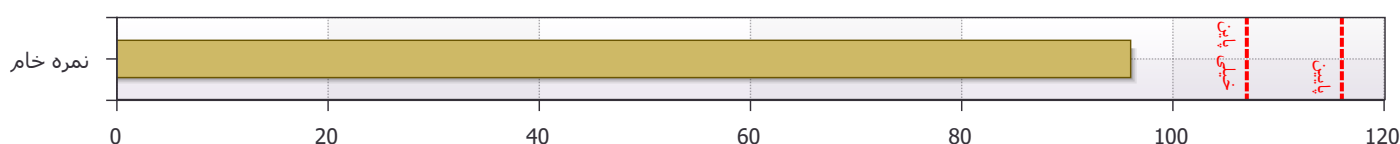
شما به توانایی‌های خود اعتماد بالایی دارید و ترجیح می‌دهید که بدون تکیه بر دیگران به موفقیت برسید

پایبندی به اصول شخصی

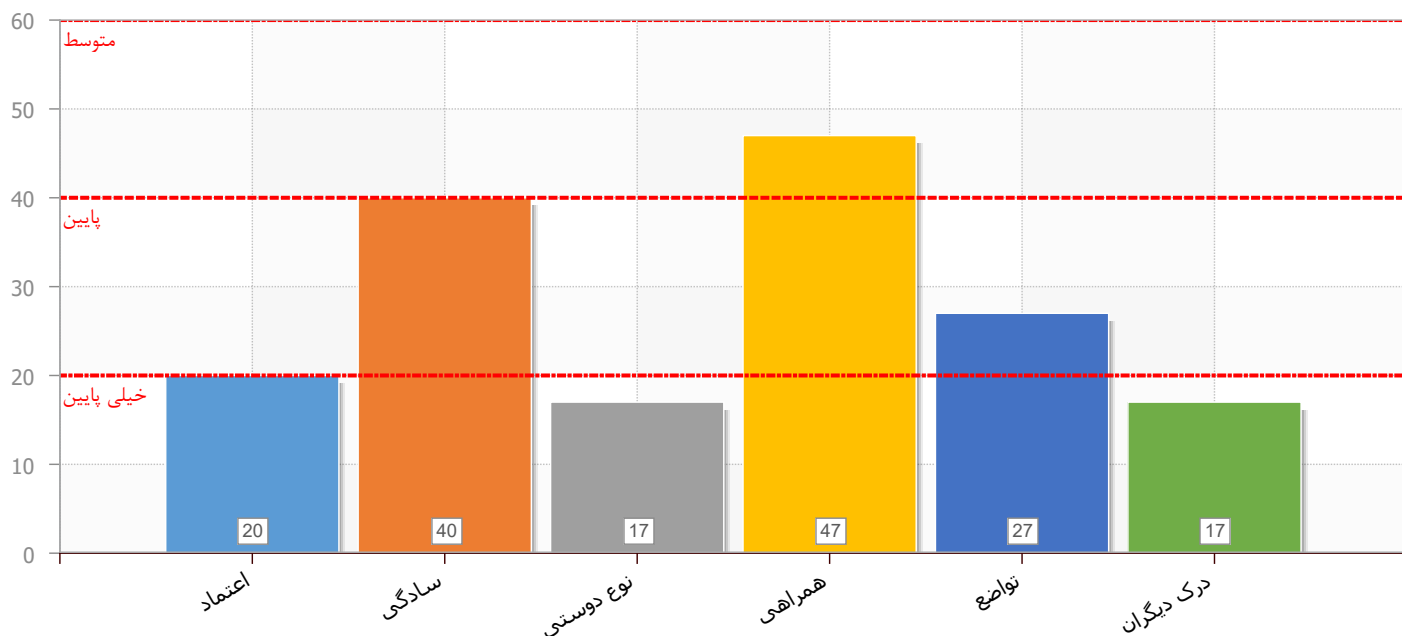
شما معمولاً به اصول و ارزش‌های شخصی خود بسیار پایبند هستید و از تغییر آنها به راحتی خودداری می‌کنید

توجه کمتر به همکاری گروهی

شما ممکن است تمایل کمتری به همکاری نزدیک با دیگران داشته باشید و ترجیح دهید که به تنهایی عمل کنید



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



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
اعتماد	۱۵	۲۰	خیلی پایین	A1
سادگی	۲۰	۴۰	پایین	A2
نوع دوستی	۱۵	۱۷	خیلی پایین	A3
همراهی	۱۶	۴۷	متوسط	A4
تواضع	۱۵	۲۷	پایین	A5
درک دیگران	۱۵	۱۷	خیلی پایین	A6

ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
اعتماد	۱۵	۲۰	خیلی پایین	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

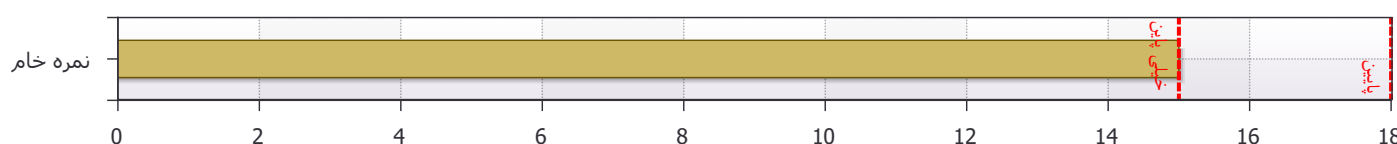
شما اغلب در تصمیم‌گیری‌ها دچار تردید می‌شوید و ممکن است به دلیل ترس از نتایج منفی، از گرفتن تصمیمات مهم خودداری کنید

اجتناب از ریسک

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

میل به تحلیل بیش از حد

شما ممکن است تمایل داشته باشید که هر تصمیم و موقعیتی را به طور دقیق تحلیل کنید و این تحلیل بیش از حد می‌تواند شما را از اقدام به موقع بازدارد



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
سادگی	۲۰	۴۰	پایین	A2

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

ویژگی‌های بارز افراد زیرک عبارتند از

تحلیل دقیق و جامع

شما با دقت و تحلیل عمیق به شرایط و موقعیت‌ها نگاه می‌کنید و سعی می‌کنید تمام جزئیات و جوانب را درک کنید.

شناخت سریع نیت‌ها و اهداف دیگران

شما توانایی دارید که به سرعت نیت‌ها و اهداف دیگران را درک کنید و از فریب‌ها و نیرنگ‌ها جلوگیری کنید

توانایی پیش‌بینی و برنامه‌ریزی

شما قادر هستید که پیامدهای احتمالی یک تصمیم یا رویداد را پیش‌بینی کنید و برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنید

درک سریع تغییرات

شما می‌توانید به سرعت تغییرات در محیط یا وضعیت‌ها را درک کرده و به آن‌ها واکنش مناسب نشان دهید

توانایی یافتن راه‌حل‌های خلاقانه

شما در مواجهه با مشکلات و موانع، می‌توانید راه‌حل‌های خلاقانه و نوآورانه پیدا کنید

تردید در پذیرش اطلاعات سطحی

شما به ندرت اطلاعات را به صورت سطحی می‌پذیرید و همیشه سعی می‌کنید حقیقت پشت آن‌ها را کشف کنید

توانایی مدیریت پیچیدگی‌ها

شما می‌توانید با پیچیدگی‌ها و مسائل چندبعدی به خوبی برخورد کنید و آن‌ها را به نحو مؤثر مدیریت کنید

حفظ آرامش در شرایط چالش‌برانگیز

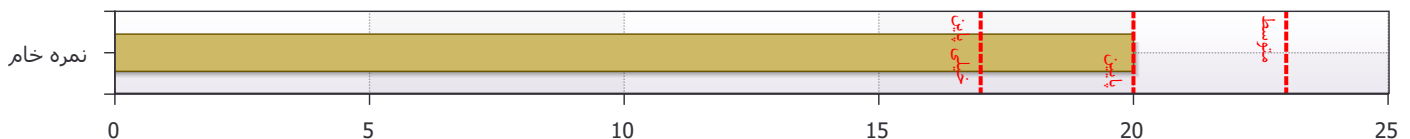
شما معمولاً در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌ها، آرامش خود را حفظ می‌کنید و به طور منطقی و هوشمندانه عمل می‌کنید

توانایی فهم دقیق مسائل

شما قادر هستید که به عمق مسائل نفوذ کرده و آن‌ها را به درستی درک کنید

انتخاب‌های استراتژیک و هوشمندانه

شما در تصمیم‌گیری‌ها معمولاً انتخاب‌های استراتژیک و هوشمندانه انجام می‌دهید که بهترین نتایج را به همراه دارند



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
A3	خیلی پایین	۱۷	۱۵	نوع دوستی

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

تمرکز بر منافع شخصی

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

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

استفاده از دیگران برای تحقق اهداف

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

تمایل به رقابت

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

نیاز به ارزش برابری

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

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

تمایل به خودپرستی

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

عدم توجه به نیازهای دیگران

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

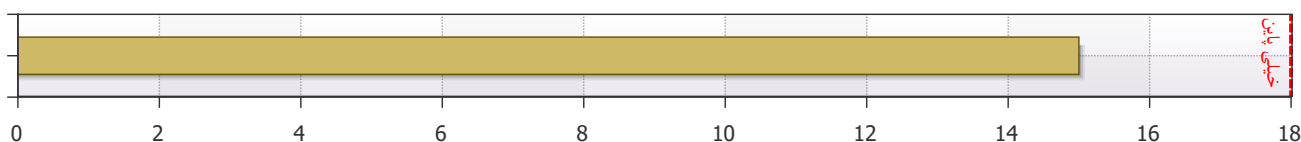
افزایش خودبزرگی

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

حفظ کنترل

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

نمره خام



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
همراهی	۱۶	۴۷	متوسط	A4

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

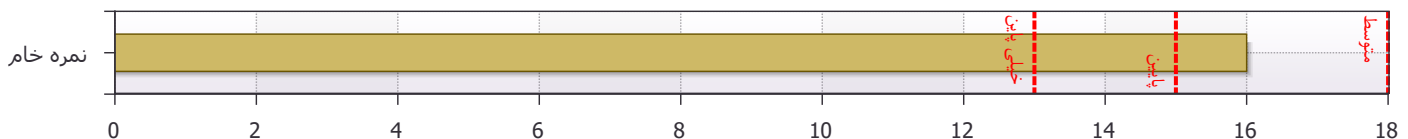
شما از این که اعتماد دیگران به شما حفظ شود، مهم می‌دانید و سعی می‌کنید از اعتماد و احترام دیگران به شما محافظت کنید

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



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
تواضع	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

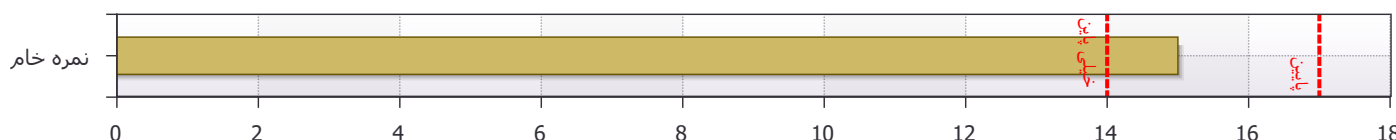
شما از احساس برتری و تفوق نسبت به دیگران احساس خوشحالی می‌کنید و به این احساس بسیار اهمیت می‌دهید

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



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
درک دیگران	۱۵	۱۷	خیلی پایین	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

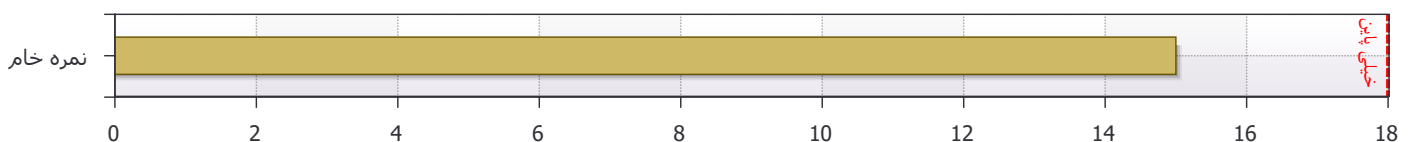
تأکید بر استقلال

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



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
وجدانی بودن	۹۸	۱۹	خیلی پایین	C

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

عدم برنامه‌ریزی دقیق

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

تعویق کاری

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

کم‌توجهی به جزئیات

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

انعطاف‌پذیری بالا

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

توجه کمتر به مسئولیت‌ها

شما ممکن است در قبول و انجام تعهدات و وظایف، کمتر احساس الزام کنید و به راحتی از آنها گذر کنید

تمرکز بر لذت‌ها و تجربیات آنی

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

کاهش استرس ناشی از کمال‌گرایی

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

پایبندی کمتر به اصول و روش‌ها

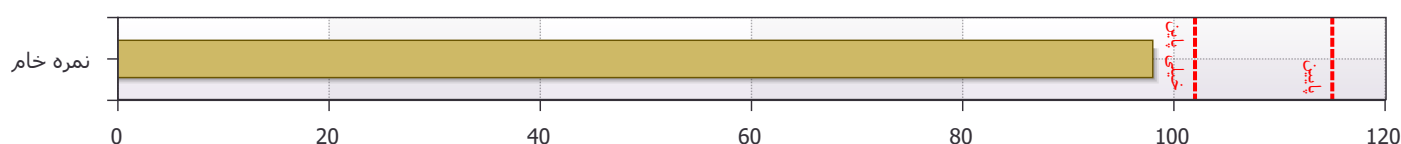
شما ممکن است به جای پیروی از قوانین و روش‌های ثابت، به دنبال راه‌های جدید و خلاقانه باشید.

توجه کمتر به انضباط شخصی

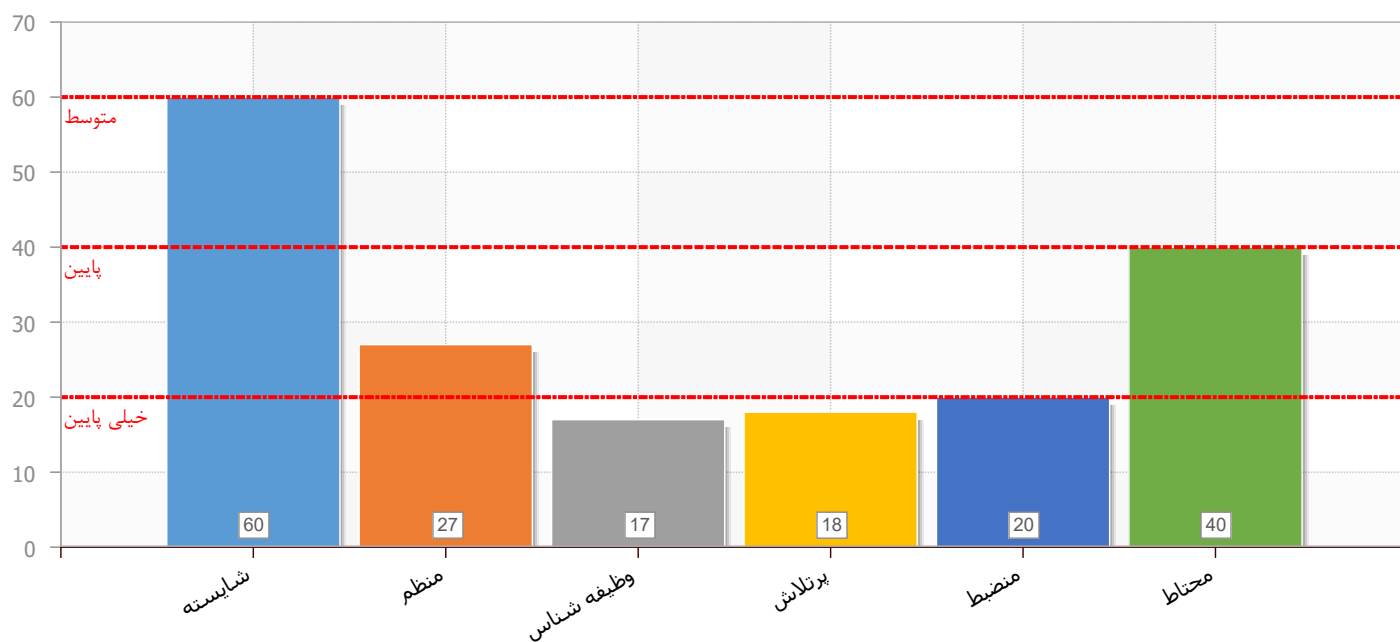
شما ممکن است در کنترل و مدیریت انگیزه‌های خود مشکل داشته باشید و به راحتی دچار حواس‌پرتی شوید

بروکرد آرام به زندگی

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



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



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
C1	متوسط	۶۰	۲۰	شایسته
C2	پایین	۲۷	۱۶	منظم
C3	خیلی پایین	۱۷	۱۶	وظیفه شناس
C4	خیلی پایین	۱۸	۱۴	پرتلاش
C5	خیلی پایین	۲۰	۱۴	منضبط
C6	پایین	۴۰	۱۸	محتاط

ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
شایسته	۲۰	۶۰	متوسط	C1

افرادی که دارای احساس شایستگی متوسط هستند، در بین دو قطب اعتماد به نفس بالا و عدم اعتماد به نفس شدید قرار دارند. این افراد به طور کلی احساس می کنند که توانایی ها و قابلیت های لازم را برای انجام وظایف و رسیدن به اهداف خود دارند، اما ممکن است گاهی در موقعیت های خاص، دچار شک و تردید شوند. این حالت تعادل نسبی به آن ها امکان می دهد که به طور مؤثر عمل کنند، هرچند که ممکن است در برخی شرایط نیاز به تقویت و حمایت داشته باشند. در ادامه، ویژگی های شما به عنوان فردی با احساس شایستگی متوسط آورده شده است

تلاش برای برقراری تعادل بین اعتماد به نفس و تردید شما معمولاً تلاش می کنید تا بین اعتماد به نفس و تردید به خود تعادل برقرار کنید. در بیشتر مواقع، احساس می کنید که توانایی انجام وظایف و مواجهه با چالش ها را دارید، اما ممکن است در برخی شرایط خاص دچار شک و تردید شوید

آگاهی نسبت به نقاط قوت و ضعف خود شما به خوبی از نقاط قوت و ضعف خود آگاه هستید و می توانید به طور متعادل به آن ها نگاه کنید. این آگاهی به شما کمک می کند که در مواجهه با مشکلات و فرصت ها، تصمیمات مناسبی بگیرید

تلاش برای بهبود مستمر شما به طور مداوم به دنبال بهبود و توسعه مهارت ها و توانایی های خود هستید. این تلاش نشان دهنده تمایل شما به رشد و پیشرفت است، حتی اگر گاهی احساس کنید که در برخی زمینه ها نیاز به پیشرفت بیشتری دارید

توانایی پذیرش بازخوردها شما به طور کلی از دریافت بازخوردهای سازنده استقبال می کنید و از آن ها به عنوان فرصتی برای یادگیری و بهبود استفاده می کنید. این توانایی به شما کمک می کند که به طور مداوم خود را ارتقا دهید

تردید گاه به گاه در تصمیم گیری ها شما ممکن است در برخی مواقع در تصمیم گیری های مهم دچار تردید شوید، اما معمولاً می توانید با بررسی دقیق و استفاده از منابع مختلف، به تصمیمات مؤثری برسید

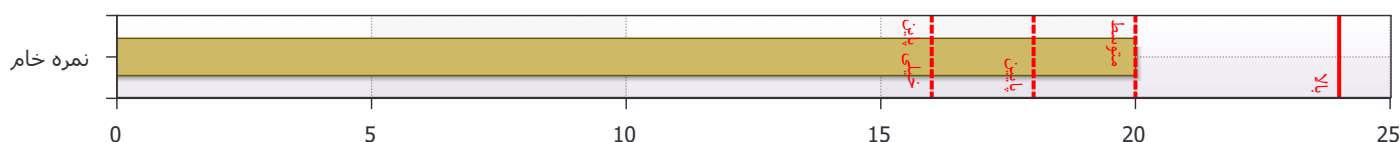
انعطاف پذیری در مواجهه با چالش ها شما توانایی خوبی در انعطاف پذیری و تطبیق با موقعیت های مختلف دارید. این ویژگی به شما کمک می کند که به طور مؤثر با تغییرات و چالش ها مواجه شوید

تمایل به کسب تأیید از دیگران در مواقع خاص شما ممکن است در برخی مواقع نیاز به تأیید و تشویق دیگران داشته باشید تا احساس کنید که در مسیر درستی قرار دارید. این نیاز به تأیید می تواند در موقعیت های جدید یا چالش برانگیز بیشتر احساس شود

تمرکز بر نقاط قوت و پیشرفت ها شما معمولاً تلاش می کنید که بر نقاط قوت و پیشرفت های خود تمرکز کنید و از این تمرکز برای افزایش اعتماد به نفس و احساس شایستگی استفاده کنید

توانایی مدیریت استرس به طور متعادل شما به طور کلی توانایی خوبی در مدیریت استرس دارید و می توانید با استفاده از تکنیک های مختلف، از فشارهای روزمره به خوبی عبور کنید

پذیرش اشتباهات و یادگیری از آن ها شما به طور معمول توانایی پذیرش اشتباهات خود را دارید و از آن ها به عنوان فرصتی برای یادگیری و بهبود استفاده می کنید. این پذیرش به شما کمک می کند که نگرش مثبت تری نسبت به خود و توانایی های پتان داشته باشید



نماد	وضعیت	نمره تبدیل شده	نمره خام	ابعاد
C2	پایین	۲۷	۱۶	منظم

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

انعطاف‌پذیری بالا

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

خلاقیت و نوآوری

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

تمایل به اجتناب از جزئیات

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

مواجهه با چالش در مدیریت زمان

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

پرهیز از ساختارهای سختگیرانه

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

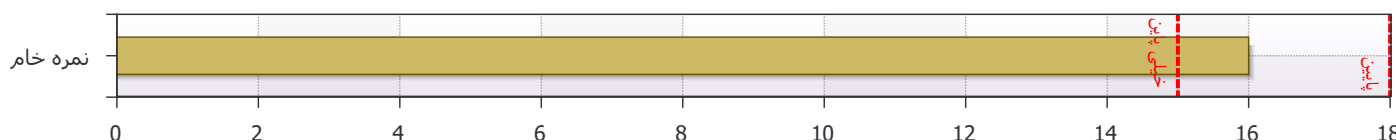
شما در محیط‌هایی که ساختار و نظم کمتری دارند، احساس راحتی بیشتری می‌کنید و کمتر تحت فشار قرار می‌گیرید. این حالت می‌تواند به شما کمک کند که در شرایط غیررسمی و غیرمستقیم بهتر عمل کنید

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



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
وظیفه شناس	۱۶	۱۷	خیلی پایین	C3

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

عدم پایبندی به تعهدات

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

عدم توجه به اولویت‌ها

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

تأخیر در انجام وظایف

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

عدم تمرکز و حواس‌پرتی

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

فرار از مسئولیت‌ها

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

کاهش اعتبار و اعتماد

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

افزایش استرس و فشار

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

تأثیر منفی بر روابط

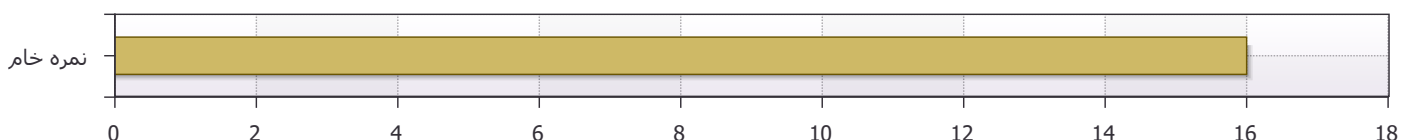
مسئولیت‌ناپذیری می‌تواند تأثیرات منفی بر روابط شما با دیگران داشته باشد. دوستان، خانواده و همکاران ممکن است از شما ناامید شده و روابط خود را با شما کاهش دهند.

کاهش عملکرد و بهره‌وری

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

احساس گناه و نارضایتی

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



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

افرادی که به عنوان کم تلاش شناخته می شوند، معمولاً در انجام وظایف و مسئولیت های خود انگیزه و انرژی کافی را نشان نمی دهند. 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، ویژگی های شما به عنوان فردی کم تلاش و تأثیرات این ویژگی بر زندگی شخصی و حرفه ای شما بررسی می شود.

نقص در پیگیری و تکمیل کارها

شما ممکن است تمایل کمی به پیگیری و تکمیل وظایف خود داشته باشید و این می تواند منجر به ناتمام ماندن پروژه ها و وظایف شود. این نقص می تواند 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 می تواند باعث شود که از فرصت های جدید دوری کنید. این فقدان انگیزه می تواند 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 می تواند باعث شود که کارها به موقع انجام نشوند. این تأخیر می تواند به مشکلاتی مانند کاهش بهره وری و ایجاد استرس منجر شود.

کمبود انرژی و اشتیاق

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

تردید در توانایی ها و مهارت ها

شما ممکن است به توانایی ها و مهارت های خود تردید داشته باشید و این تردید می تواند به کاهش تلاش شما برای دستیابی به اهداف منجر شود. این حالت می تواند باعث شود که نتوانید به پتانسیل کامل خود دست یابید.

تمایل به اجتناب از وظایف چالش برانگیز

شما ممکن است از وظایف چالش برانگیز اجتناب کنید و به جای آن ها به وظایف ساده تر و راحت تر روی آورید. این تمایل می تواند باعث شود که نتوانید به طور مؤثر با چالش ها و مشکلات مواجه شوید.

واکنش های کند به تغییرات

شما ممکن است در مواجهه با تغییرات و شرایط جدید کندتر از دیگران واکنش نشان دهید و این می تواند به عدم تطابق سریع با محیط های متغیر منجر شود. این کندی در واکنش می تواند باعث شود که فرصت ها را از دست بدهید.

تمرکز بر لذت های کوتاه مدت

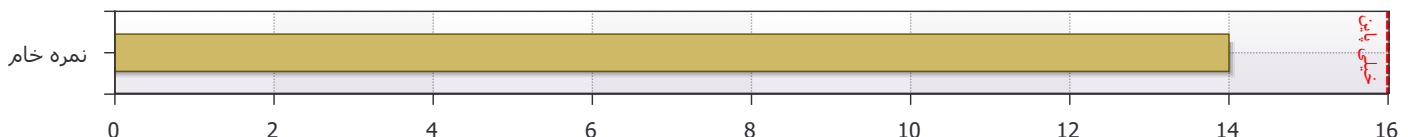
شما ممکن است بیشتر به دنبال لذت های کوتاه مدت باشید و این می تواند باعث شود که از اهداف بلندمدت خود غافل شوید. این تمرکز بر لذت های کوتاه مدت می تواند به کاهش تلاش و پیگیری اهداف منجر شود.

سطح پایین خودانگیزی

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

اجتناب از مسئولیت های بزرگ

شما ممکن است از پذیرفتن مسئولیت های بزرگ اجتناب کنید و این می تواند باعث شود که نتوانید به فرصت های بزرگتر و مهم تر دست یابید. این اجتناب از مسئولیت ها می تواند به محدود شدن پیشرفت شما منجر شود.



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
منضبط	۱۴	۲۰	خیلی پایین	C5

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

تمایل به تعویق انداختن کارها

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

فقدان انگیزه برای شروع کارها

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

احساس غرق شدن در وظایف

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

ترس از شکست یا انتقاد

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

ناتوانی در اولویت‌بندی وظایف

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

پایین بودن بهره‌وری

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

احساس گناه و نارضایتی

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

اجتناب از وظایف چالش‌برانگیز

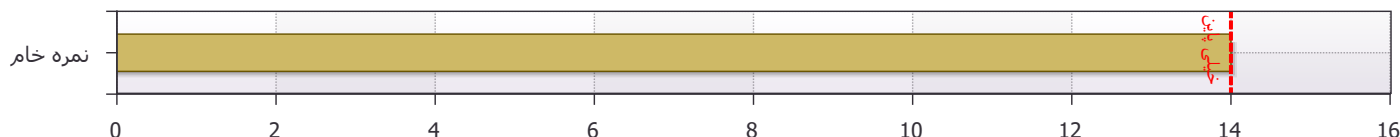
شما ممکن است از وظایف چالش‌برانگیز و سخت اجتناب کنید و به جای آن‌ها به وظایف ساده‌تر و کم‌اهمیت‌تر روی بیاورید. این اجتناب می‌تواند به کاهش فرصت‌های رشد و پیشرفت شما منجر شود.

اتکال 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

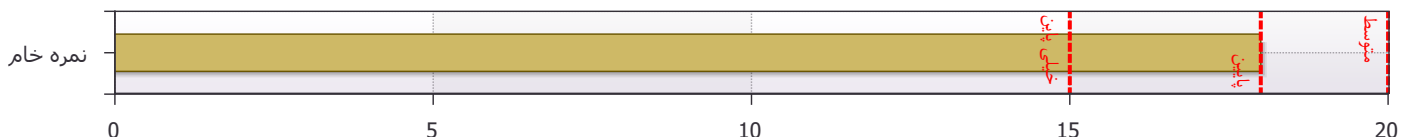
شما ممکن است زمان خود را به طور مؤثر مدیریت نکنید و این می‌تواند به هدر رفتن فرصت‌ها و عدم دستیابی به اهداف منجر شود. این عدم استفاده بهینه از زمان می‌تواند به کاهش بهره‌وری و کارایی شما منجر شود.



ابعاد	نمره خام	نمره تبدیل شده	وضعیت	نماد
محتاط	۱۸	۴۰	پایین	C6

به عنوان فردی که بی پروا است، شما تمایل دارید تا ریسک پذیر و جسور عمل کنید، بدون در نظر گرفتن پیامدهای احتمالی. شما ممکن است به دلیل احساس برتری و اطمینان زیاد، تصمیماتی بگیرید که به نظر دیگران بی ریسک نمی آید. از طرف دیگر، شما به جزئیات کمتری توجه می کنید و معمولاً برنامه ریزی دقیق ندارید. علاوه بر این، احتمالاً قوانین و مقررات را نادیده می گیرید و ممکن است به صورت متقلبانه یا بر خلاف قوانین عمل کنید. زمانی که تحت فشار و استرس قرار می گیرید، احتمالاً توانایی مدیریت استرس را ندارید و تمایل دارید تا تصمیمات عجولانه ای بگیرید که ممکن است پیش بینی نشده باشند. ویژگی های افراد بی پروا شامل موارد زیر می شود:

- ریسک پذیری بالا
- این افراد تمایل دارند به تصمیم گیری هایی که شامل ریسک زیادی هستند، بدون در نظر گرفتن پیامدهای احتمالی
- عدم توجه به جزئیات
- آنها به نتیجه نهایی بیشتر اهمیت می دهند تا جزئیات فرآیند یا مراحل مختلف
- نقض قوانین و مقررات
- افراد بی پروا ممکن است به طور آگاهانه یا ناآگاهانه قوانین و مقررات را نادیده بگیرند و برخلاف آنها عمل کنند
- احساس برتری و اطمینان بیش از حد
- آنها ممکن است به توانایی ها و تصمیمات خود بیش از حد اطمینان داشته باشند و به همین دلیل به تصمیم گیری های بی ریسک و پرخطر پردازند
- برنامه ریزی کم
- آنها معمولاً به برنامه ریزی دقیق و دقیق کمتری توجه می کنند و اغلب به صورت لحظه ای واکنش نشان می دهند
- استفاده از روش های ناشناس
- ممکن است از روش ها و منابعی استفاده کنند که دیگران به آنها توصیه نمی کنند یا درباره آنها اطلاع ندارند
- تجربه های شگفت انگیز
- تمایل دارند به تجربه رویدادها و تجربه هایی که برای بقیه جذاب و پرجنب و جوش است، حتی اگر این تجربیات به خطر افتاده باشند
- عدم مدیریت استرس
- در شرایط فشار زیاد، نمی توانند به خوبی با استرس مدیریت کنند و احتمالاً به تصمیمات عجولانه دست خواهند زد
- تنش در روابط اجتماعی
- ممکن است نسبت به نظرات و حساسیت های دیگران کمتر توجه کنند و به آنها احترام نگذارند
- تمایل به آزادی و مستقلیت
- دوست دارند به صورت مستقل و بدون وابستگی به قوانین و مقررات دیگران زندگی کنند





با ما همراه باشید