



# گزارش تست شخصیت شناسی پنج عاملی نئو

امیر موسوی

۱۳۹۷/۲/۲۲

کاربوم

تهیه شده در کاربوم

با همکاری هسته پژوهشی دانشگاه علامه طباطبائی



karboom.io

www.karboom.io



پنج بعد شخصیت شما به شرح زیر است

O گشودگی به تجربه ۵۸ وضعیت بالا	N روان رنجوری یا عصبیت ۵۶ وضعیت بالا	E برونگرایی ۴۵ وضعیت پایین	C با وجدان بودن ۴۹ وضعیت نرمال	A موافق بودن ۳۶ وضعیت پایین
---------------------------------------	--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

تفسیر اجمالی ابعاد شخصیت شما

N روان رنجوری یا عصبیت

حساس ، هیجانی ، و مستعد تجربه ی احساسات ناراحت کننده هستید .

E برونگرایی

درونگرا ، محافظه کار و جدی هستید . تنها بودن یا داشتن فقط چند دوست صمیمی را ترجیح می دهید .

O گشودگی به تجربه

پذیرای تجارب جدید هستید . شما دارای علایقی گسترده و از تخیل قوی برخوردارید .

A موافق بودن

سرسخت ، دیر باور ، مغرور ، و اهل رقابت هستید . شما دوست دارید خشمتان را به طور مستقیم ابراز کنید .

C با وجدان بودن

شما قابل اطمینان و نسبتاً سازمان یافته هستید . به طور کلی اهداف روشن و واضحی دارید اما قادرید کارتتان را کنار بگذارید .

تفسیر اولین بعد: روان رنجوری یا عصبیت

عموما احساس می کنید هیجان زده ، ناراحت ، عصبی و مضطرب هستید و به راحتی ترسانده می شوید . به راحتی خجالت زده می شوید ، آگاهی بالایی به خود و رفتار خود دارید و ممکن است در کنار دیگران احساس حقارت کنید . احساس غم ، گرفتگی و افسردگی دارید و گاهی به شکل عمیقی احساس گناه و گناه کاری می کنید . اکثرا عصبانی و پرخاشگر می شوید و اطرافیان شما را عصبی و تحریک پذیر می دانند . گاهی در لحظه کارهایی را انجام می دهید که بعدا از آن پشیمان می شوید و عموما تکانشی رفتار می کنید . احساس درماندگی ، ناپایداری هیجانی و گاهی آزار شدید از حس خود دارید .

## بعد روان رنجوری یا عصبیت دارای ۶ مولفه است که در نمودار زیر نمایش داده شده است

وضعیت	میزان	مولفه های بعد روان رنجوری یا عصبیت		
T > ۵۵	بالا	۵۹	اضطراب	N۱
T > ۵۵	بالا	۵۸	خصومت	N۲
۴۵ < T < ۵۵	نرمال	۵۱	افسردگی	N۳
T > ۵۵	بالا	۵۸	هشیاری نسبت به خود	N۴
۴۵ < T < ۵۵	نرمال	۵۵	شتاب زدگی	N۵
۴۵ < T < ۵۵	نرمال	۴۷	آسیب پذیری	N۶

## تفسیر مولفه های این بعد

در این بخش به تفسیر مولفه هایی پرداخته می شود که وضعیت غیر نرمال دارد .

### اضطراب

عموما احساس می کنید هیجان زده ، ناراحت ، عصبی و مضطرب هستید و به راحتی ترسانده می شوید . عموما نگران اتفاق های بدی هستید که امکان وقوع دارند . شما افکار استرس زا دارید و نگران آینده هستید .

عموما عصبانی و پرخاشگر می شوید و توسط دیگران به عنوان فردی عصبی و تحریک پذیر شناخته می شوید . به سادگی از دیگران تنفر پیدا می کنید و در زمان هایی تجربه ی حس تلخی و نفرت را داشته اید . حتی آزار و اذیت های سطحی هم می تواند باعث حس درماندگی در شما شود .

## هشیاری نسبت به خود

شما به سادگی خجالت زده می شوید و در میان دیگران احساس حقارت می کنید . از انجام اشتباه های اجتماعی می ترسید و بعد از رخ دادن آن به سختی می توانید در چشم دیگران نگاه کنید . هنگامی که اطرافیان دست به کار های احمقانه و مسخره می زنند نیز احساس خجالت می کنید . به طور کلی در موقعیت های بین فردی راحت نیستید .

## شتاب زدگی

گاهی اوقات در لحظه کار هایی می کنید که بعدا از آن پشیمان می شوید و عموماً به تکانه های خود پاسخ می گویند . برای شما مقاومت در برابر خواسته ها ، تکانش ها یا وسوسه های آنی سخت است و اکثراً افراط گری می کنید . شما در کنترل احساسات خود مشکل دارید . معمولاً از غذای مورد علاقه ی خود زیاد و گاهی تا حد بیماری می خورید .

## تفسیر دومین بعد: برونگرایی

لذت زیادی از صحبت با دیگران نمی برید و دوست ندارید با همکاران خود رابطه ی شخصی داشته باشید . معمولاً از جمع کناره می گیرید و ترجیح می دهید کارها را به تنهایی انجام دهید . تحرک و شور و اشتیاق دیگران را ندارید و کار شما به احتمال زیاد آرام و ثابت است . کم تر به دنبال هیجان هستید و دوست ندارید در دل فعالیت ها باشید . زیاد خوش بین نیستید و خود را فردی با نشاط و زنده دل نمی دانید .

بعد برونگرایی دارای ۶ مولفه است که در نمودار زیر نمایش داده شده است

وضعیت		میزان	مولفه های بعد برونگرایی	
T<۴۵	پایین	۳۶	خونگرمی	E1
T<۴۵	پایین	۳۶	معاشرتی بودن	E2

T > 55	بالا	61	ابراز وجود	E3
T > 55	بالا	56	فعالیت	E4
45 < T < 55	نرمال	49	هیجان طلبی	E5
45 < T < 55	نرمال	50	هیجان مثبت	E6

## تفسیر مولفه های این بعد

در این بخش به تفسیر مولفه هایی پرداخته می شود که وضعیت غیر نرمال دارد .

### خونگرمی

از هم صحبت شدن با دیگران لذت نمی برید و به دنبال ایجاد رابطه ی شخصی با همکاران خود نیستند . دیگران معمولاً شما را سرد و دور می دانند و معتقدند از آنها فاصله می گیرید و دل بستگی عمیق عاطفی به دوستان خود ندارید .

### معاشرتی بودن

از جمع ها کناره می گیرید و ترجیح می دهید به تنهایی عمل کنید . دور همی های اجتماعی عموماً برای شما حوصله سر بر است . شما ترجیح می دهید تعطیلات خود را در یک کلبه ی دورافتاده بگذرانید تا یک ساحل شلوغ . مشاغلی را ترجیح می دهید که به شما اجازه ی تنها کار کردن بدون مزاحمت دیگران را می دهد .

### ابراز وجود

غلبه گر ، قوی و اظهار گر وجود خود هستید و عموماً رهبر گروه هایی بوده اید که در آن ها عضویت داشته اید . دیگران از شما برای تصمیم گیری الگو می گیرند . در مکالمات ، بیشتر گوینده هستید تا شنونده .

### فعالیت

فعال هستید و زندگی سریعی دارید . وقتی کاری را انجام می دهید ، با شور و نشاط به آن می پردازید . عموماً احساس می کنید که از شدت انرژی در حال انفجار هستید و معمولاً به نظر می رسد عجله دارید .

تفسیر سومین بعد: گشودگی به تجربه

تخیل و زندگی خیالی فعالی دارید . شیفته ی الگو هایی هستید که در آثار هنری یا طبیعت پیدا می کنید . گستره ی وسیعی از هیجانات یا احساسات را تجربه می کنید . فکر می کنید جالب است که سرگرمی های جدیدی را بسازید یا یاد بگیرید . از بازی کردن با نظریه ها و ایده های انتزاعی و حل مسئله یا معما لذت می برید . خود را روشن فکر می دانید و می توانید سبک زندگی و ساختارهای فکری متفاوت را تحمل کنید .

بعد گشودگی به تجربه دارای ۶ مولفه است که در نمودار زیر نمایش داده شده است

وضعیت		میزان	مولفه های بعد گشودگی به تجربه	
$45 < T < 55$	نرمال	۵۴	تخیل	01
$45 < T < 55$	نرمال	۵۱	زیباشناسی	0۲
$T > 55$	بالا	۵۹	احساسات	0۳
$45 < T < 55$	نرمال	۵۳	اعمال	0۴
$45 < T < 55$	نرمال	۵۱	دیدگاه ها	0۵
$T > 55$	بالا	۶۳	ارزش ها	0۶

## تفسیر مولفه های این بعد

در این بخش به تفسیر مولفه هایی پرداخته می شود که وضعیت غیر نرمال دارد .

### احساسات

طیف گسترده ای از احساسات مختلف را تجربه می کنید . زندگی بدون احساسات قوی و پر رنگ برای شما جذابیتی ندارد . همدلی با دیگران برای شما آسان است .

خود را روشن فکر می دانید و می توانید سبک زندگی و ساختارهای فکری متفاوت را تحمل کنید . معتقدید که قوانین و سیاست ها باید متناسب با نیازهای جهان در حال تغییر کند . اعتقادات مختلفی که افراد در جوامع دیگر راجع به درست و غلط دارند ، برای شما معتبر هستند و به آنها احترام می گذارید .

## تفسیر چهارمین بعد : موافق بودن

گاهی نسبت به قصد و نیت دیگران شکاک و بدبین هستید و معتقدید اکثر مردم در صورتی که به آن ها اجازه داده شود دست به سو استفاده می زنند . مشکلی با استفاده ی ابزاری از دیگران برای رسیدن به اهدافشان ندارید و ممکن است افراد را گول بزنید تا کاری را انجام دهند که شما می خواهید . خود خواه ، خود محور ، سرد و محاسبه گر به نظر می رسید . سرسخت ، بی ملاحظه و لجوج هستید و زمانی که لازم می دانید ممکن است طعنه و زخم زبان بزنید . همچنین با اغراق کردن در مورد استعداد ها و دستاورد هایتان مشکلی ندارید .

بعد موافق بودن دارای ۶ مولفه است که در نمودار زیر نمایش داده شده است

وضعیت	میزان	مولفه های بعد موافق بودن	
$45 < T < 55$	۴۹	اعتماد	A1
$T < 45$	۳۵	صداقت	A2
$T < 45$	۴۳	نوع دوستی	A3
$T < 45$	۳۱	انطباق	A4
$T < 45$	۳۶	تواضع	A5
$45 < T < 55$	۵۰	دلرحم بودن	A6

## تفسیر مولفه های این بعد

در این بخش به تفسیر مولفه هایی پرداخته می شود که وضعیت غیر نرمال دارد .

### صداقت

گاهی مشکلی با استفاده ی ابزاری از دیگران برای رسیدن به اهدافتان ندارید و بعضا افراد را فریب می دهید تا کاری را انجام دهند که شما می خواهید . معتقدید صداقت کامل راه خوبی برای معامله کردن نیست . به زیرکی خود در جهت دادن دیگران و تاثیر گذاشتن بر آنها افتخار می کنید .

### نوع دوستی

گاهی دیگران شما را خود خواه ، خود محور ، سرد و محاسبه گر قلمداد می کنند و ممکن است شما را سخاوتمند ندانند .

### انطباق

سرسخت ، بی ملاحظه و لجوج هستید و گاهی ممکن است طعنه و زخم زبان بزنید . اگر از فردی خوشتان نیاید ، این مسئله را به او نشان می دهید . اگر کسی دعوا راه بیندازد ، معمولا شما آماده به دعوا کردن هستید . عموما در حال مجادله با خانواده و همکارانتان هستید .

### تواضع

مشکلی با پز دادن در مورد استعداد ها و دستاورد هایتان ندارید . می دانید که از بیشتر افراد بهتر هستید . نظر بسیار مثبتی نسبت به خودتان دارید .

## تفسیر پنجمین بعد : با وجدان بودن

بعد با وجدان بودن دارای ۶ مولفه است که در نمودار زیر نمایش داده شده است

وضعیت	میزان	مولفه های بعد با وجدان بودن
$45 < T < 55$	نرمال	شایستگی
	۵۵	CI



T<45	پایین	43	نظم و ترتیب	C2
T<45	پایین	38	وظیفه شناسی	C3
T>55	بالا	61	تلاش برای موفقیت	C4
45< T <55	نرمال	54	خویشتن داری	C5
T<45	پایین	44	احتیاط در تصمیم گیری	C6

## تفسیر مولفه های این بعد

در این بخش به تفسیر مولفه هایی پرداخته می شود که وضعیت غیر نرمال دارد .

### شایستگی

فرد لایقی هستید و با احتیاط و عقل سلیمتان شناخته می شوید . همیشه از امور مطلع نگه هستید و معمولاً تصمیمات هوشمندانه ای می گیرید . به قضاوت عاقلانه ی خود افتخار می کنید . در کار خود موثر و پر بازده هستید . فرد مفیدی و کارآمدی هستید که همیشه کارش را انجام می دهد .

### نظم و ترتیب

زیاد روش محور نیستید و به نظر می رسد هیچ وقت منظم نخواهید بود . زمان زیادی را صرف جستجو برای چیز هایی می کنید که در جای نادرست قرار داده اید . ترجیح می دهید گزینه های خود را باز نگه دارید تا این که همه چیز را از پیش برنامه ریزی کنید .

### وظیفه شناسی

به اندازه ای که باید قابل اتکا و اعتماد نیستید .

### تلاش برای موفقیت

مجموعه ی مشخصی از اهداف دارید که برای دستیابی به آن ها به شکل منظم و به سختی تلاش می کنید . می کوشید تا به هر چه که می توانند دست پیدا کنید . می توانید معتاد به کار باشید که در اصل هستید .

## احتیاط در تصمیم گیری

عموما در لحظه عمل می کنید و قبل از تصمیم گیری یا انجام کاری ، آن را بررسی نمی کنید . در طول زندگی تان ، برخی کار های به نسبت غیر عاقلانه انجام داده اید .

در این بخش ۹ سبک فعالیت شما در مقایسه با دیگران مشخص شده است.

رقابتی	متواضع	پذیرنده	رهبر	سبک تعاملی ۱
خانه نشین	درون نگر	تعامل گر خلاق	مصرف کننده	گرایش شغلی ۲
بی تفاوت	خوش بین	بیش هیجانی	بدبین افسرده خو	سبک بهزیستی ۳
غیر حساس	سازگار	بیش حساس	ناسازگار	سبک دفاعی ۴
خونسرد	آسان گیر	محجوب	تندخو	سبک کنترل خشم ۵
آرام	هدایت شده	بیش کنترلی	بی کنترلی	سبک کنترل تکانه ۶
بی حال	زحمتکش	زرنگ	عاشق تفریح	سبک فعالیت ۷
بی میل	کتابدار	دانشجوی خوب	رویاپردازان	سبک یادگیری ۸
تمایز نیافته	خود ارتقا دهنده	نوع دوست موثر	خوش نیت	کارا کتر ۹

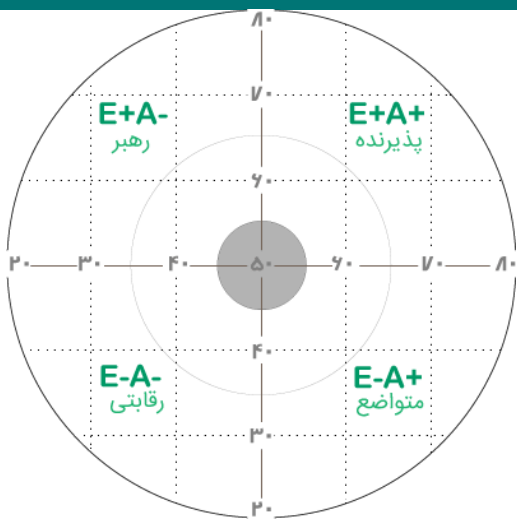
تفسیر سبک های فعالیت شما

### سبک تعاملی

رقابتی (- A - E):

این افراد دیگران را دشمنان بالقوه ی خود میبینند . ملاحظه کار هستند

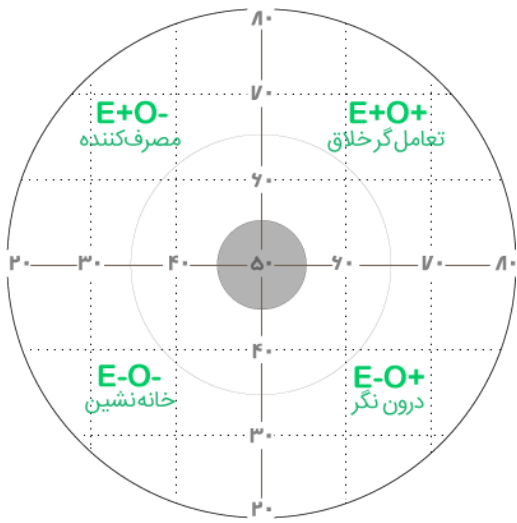
و فاصله ی خود را با دیگران حفظ می کنند . ترجیح می دهند به دوستی ها احترام بگذارند ولی در عین حال با احتیاط از حریم خصوصی خود دفاع کنند . هوشمندانه تر آن است که هنگام تعامل با آنها ، فاصله ای را که نیاز دارند به آنها بدهید .



### گرایش شغلی

درون نگر (E - O +):

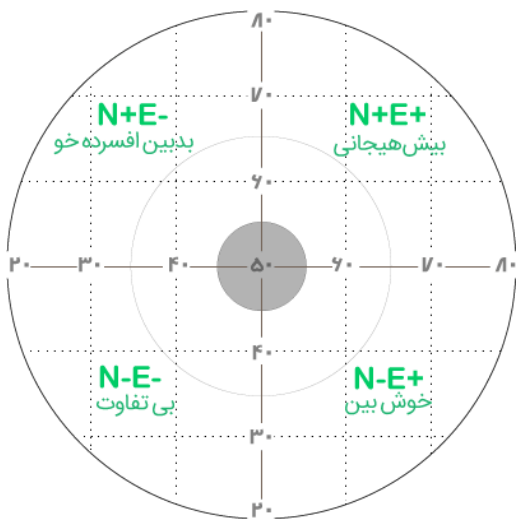
این فرد روی افکار و فعالیت هایی متمرکز است که بتواند به تنهایی آنها را دنبال کند . خواندن ، نوشتن یا سرگرمی های خلاقانه مثل نقاشی و موسیقی اغلب برای آنها جذاب است . مشاغل را ترجیح می دهد که چالش و خلوت را همزمان برای او فراهم کند .



### سبک بهزیستی

بدبین افسرده خو (N + E -):

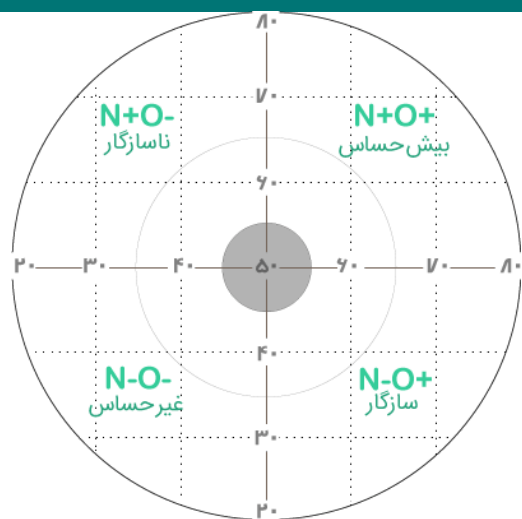
زندگی تاریکی دارد . چیزهای کمی برای خوشحال کردن و چیزهای زیادی برای ناراحت کردن او وجود دارد . ممکن است در شرایط استرس زا دچار افسردگی بالینی شود . حتی در شرایط عادی نیز زندگی برایشان سخت و فاقد لذت است .



## سبک دفاعی

بیش حساس (N + O +):

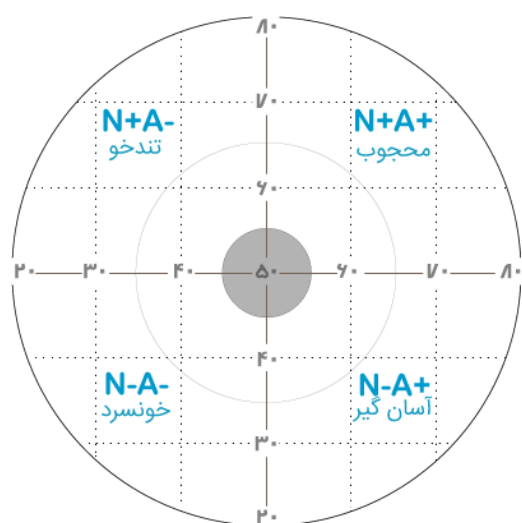
دفاعی ندارد. نسبت به خطرات گوش به زنگ است و مشکلات احتمالی را به وضوح تصور و پیش بینی می کند. کابوس های شبانه دارد. به شیوه های خلاق و غیرمعمول می اندیشد. با ایده های نامتعارف خود به دردرس می افتد.



## سبک کنترل خشم

تندخو (N + A -):

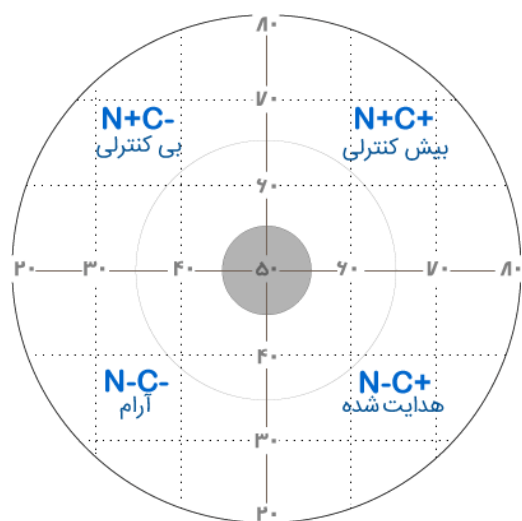
زود خشمگین می شود. خشم خود را مستقیماً ابراز می کند. با کوچکترین تحریکی به ستوه می آید و برای مدت طولانی خشمگین باقی می ماند. به شدت درگیر خودش است و به راحتی توهین می کند. از تاثیر توهین خود بر دیگران چشم پوشی می کند. آمادگی پرخاشگری فیزیکی و سو استفاده کلامی را دارد.



## سبک کنترل تکانه

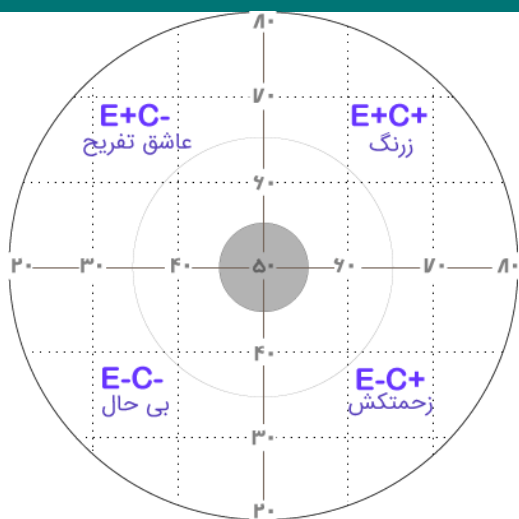
بی کنترلی (N + C -):

در خدمت تکانه های خود است. مقاومت در برابر خواسته ها برایش دشوار است. خود کنترلی ندارد. به شیوه ای عمل می کند که می داند در دراز مدت نتایج خوبی ندارد. آمادگی مصرف مواد یا رفتارهای پرخطر برای سلامتی را دارد.



## سبک فعالیت

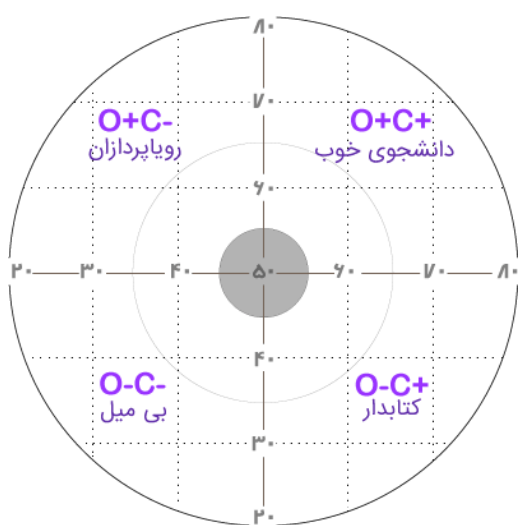
بی حال (E - C -):



بی انگیزه و بی اشتیاق است . برنامه ها و اهداف کمی دارد که بتواند او را برانگیزد . منفعل است و فقط به پرفشارترین تقاضاهای موجود واکنش نشان می دهد . به ندرت فعالیتی را آغاز می کند و در فعالیت های گروهی و بازی ها اغلب پشت سر گذاشته می شود .

## سبک یادگیری

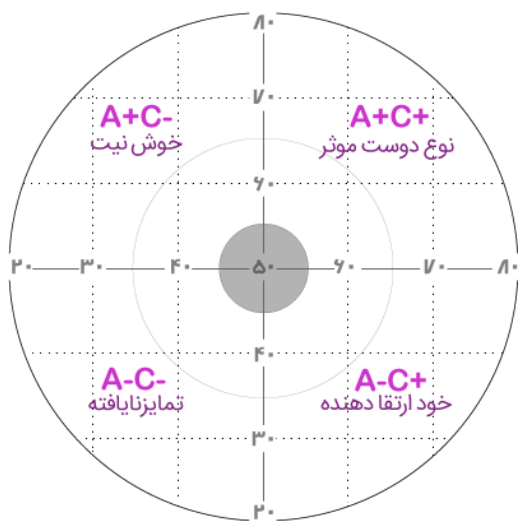
رویاپردازان (O + C -):



به ایده های جدید جذب می شود و آنها را با جزئیات تخیلی گسترش می دهد . در تجسم غرق می شود . در آغاز کردن پروژه های نوآورانه خوب عمل می کند اما در تکمیل آنها موفقیت کمتری بدست می آورد . در متمرکز ماندن نیاز به کمک دارد . در تحمل عدم اطمینان و ابهام خوب هستند .

## کاراکتر

تمایز نیافته (A - C -):



بیشتر روی راحتی و لذت متمرکز است تا بهزیستی دیگران . سست اراده است و ممکن است دارای عادات ناپسندی باشد که تغییر آنها را دشوار ببیند .