

پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی NEO (فرم کوتاه 60 سؤالی)

پرسشنامه NEOPI-R

یکی از آزمون های شخصیتی است که بر اساس تحلیل عوامل ساخته شده است و از جدیدترین ابزارها در زمینه شخصیت است که توسط مک کری و کوستا در سال 1985 تحت عنوان پرسشنامه شخصیتی NEO معرفی شد . فرم تجدید نظر شده این پرسش نامه توسط همان مولفین تحت عنوان فرم تجدید نظر شده پرسشنامه شخصیتی نئو ارائه شده است .

فرم بلند این پرسشنامه در 240 عبارت ، به منظور اندازه گیری پنج عامل یا حیطه اصلی روان نژندی ، برونگرایی ، انعطاف پذیری ، دلبذیر بودن و مسئولیت پذیری طراحی شده است . همچنین این پرسشنامه فرم دیگری به نام NEO-FFI دارد که یک پرسشنامه 60 سؤالی است و برای ارزیابی پنج عامل اصلی شخصیت به کار می رود . در فرم 240 سؤالی هر عامل 6 سطح یا زیر مقیاس است ، در حالیکه در فرم کوتاه هر عامل با 12 سؤال سنجیده می شود .

عوامل پنج گانه شخصیت

پنج عامل اصلی

شخصیت عبارتند از : روان نژندی ، برونگرایی ، انعطاف پذیری ، دلبذیر بودن ، مسئولیت پذیری و با وجدان بودن .

که به طور اختصار هر یک از آنها تشریح می شود .

روان نژندی (N)

مؤثرترین قلمرو

مقیاس های شخصیت تقابل سازگاری یا ثبات عاطفی با ناسازگاری یا روان نژندی است . متخصصین بالینی انواع گوناگونی از ناراحتی های عاطفی ، چون ترس اجتماعی ، افسردگی و خصومت را در افراد تشخیص می دهند، اما مطالعات بی شماری نشان می دهد ، افرادی که مستعد یکی از این وضعیت های عاطفی هستند ، احتمالاً وضعیت های دیگر را نیز تجربه می کنند (مک کری و کوستا، 1992)

تمایل عمومی به تجربه عواطف منفی چون ترس ، غم ، دستپاچگی ، عصبانیت ، احساس گناه و نفرت مجموعه حیطة N را تشکیل می دهد . هر چند N چیزی بیشتر از آمادگی برای ناراحتی های روانشناختی دارد . شاید عواطف شکننده مانع از سازگاری می شود . مردان و زنان با نمره بالا در N مستعد داشتن عقاید غیر منطقی هستند و کمتر قادر به کنترل تکانش های خود بوده و خیلی ضعیف تر از دیگران با استرس کنار می آیند .

همچنانکه اسم این عامل نشان می دهد ، بیمارانی که به طور سنتی به عنوان نوروتیک تشخیص داده شده اند کلاً نمره بالایی در اندازه های N به دست می آورند (به عنوان مثال آیزنک 1964 به نقل از مک کری و کوستا 1992) اما مقیاس N این پرسشنامه همانند سایر مقیاس هایش یک بعد از شخصیت سالم را اندازه می گیرد . نمرات بالا ممکن است نشانه احتمال بالا برای ابتلا به برخی از انواع مشکلات روانپزشکی باشد . اما زیر مقیاس N نباید به عنوان اندازه ای برای اختلالات روانی در نظر گرفته شود . ممکن است که به دست آوردن یک نمره بالا در مقیاس N با یک اختلال قابل تشخیص روانی همراه نباشد ، از طرفی تمام اختلالات روانی با نمره بالا در N همراه نیست . به عنوان مثال یک فرد ممکن است اختلال شخصیت ضد اجتماعی داشته باشد و نمره بالایی در N کسب نکند .

افرادی که نمرات آنها در N پایین است دارای ثبات عاطفی بوده و معمولاً آرام ، معتدل و راحت هستند و قادرند که با موقعیت های فشارزا بدون آشفتگی یا هیاهو روبرو شوند .

برونگرایی (E)

برونگراها، جامعه‌گرا هستند، اما توانایی اجتماعی فقط یکی از صفاتی است که حیطة برونگرایی دارای آن است. علاوه بر آن دوست داشتن مردم، ترجیح گروه‌های بزرگ و گردهمایی‌ها، با جرات بودن، فعال بودن و پرحرف بودن نیز از صفات برونگراها است. آنها برانگیختگی جنسی و نیز تحریک را دوست دارند و متمایلند که بشاش باشند. همچنین سرخوش، با انرژی و خوش بین نیز هستند. مقیاس‌های حیطة E به طور قوی با علاقه به ریسک‌های بزرگ در مشاغل همبسته است (کوستا، مک کری و هالند، 1984)

بنابر تعریف جان و سریواستاوا (1999)، برون‌گرایی بیانگر وجود رویکردی پراانرژی به جهان مادی و اجتماعی در فرد می‌باشد که ویژگی‌هایی چون مردم‌آمیزی، فعال بودن، قاطعیت و جرات را شامل می‌شود. سازش‌پذیری نشانگر جهت‌گیری اجتماعی و جامعه‌پسند در مقابل نگرش خصمانه نسبت به دیگران می‌باشد که ویژگی‌هایی چون نوع دوستی، خوش‌قلبی، اعتماد و فروتنی را شامل می‌شود.

هر قدر که نشان دادن مشخصات برونگراها آسان است، به همان اندازه نشان دادن ویژگی‌های درونگراها مشکل است. در برخی از توصیف‌ها درونگرایی باید به منزله فقدان برونگرایی در نظر گرفته شود تا به عنوان ضد برونگرایی. از این رو افراد درنگرا خود دارترند تا غیر دوستانه، مستقلند تا پیرو، یکنواخت و متعادلند تا تنبل و دیرجنب. وقتی منظور این است این افراد ترجیح می‌دهند تنها باشند، شاید گفته شود این افراد کمرو هستند.

افراد درونگرا لزوماً از اضطراب‌های اجتماعی رنج نمی‌برند. گرچه این افراد روحیه بسیار شاد برونگرا را ندارند، ولی آدم‌های غیر خوشحال یا بدبینی نیستند. خصوصیات گفته شده شاید در مواردی عجیب یا بعید به نظر برسند اما آنها به کمک تحقیقات متعددی برآورد شده‌اند و موجب پیشرفت‌های مفهومی در مدل پنج‌عاملی گردیده‌اند (کوستا و مک کری، 1980 و مک کری و کوستا 1987)

این تحقیقات موجب شکسته شدن کلیشه‌های ذهنی که صفات متقابل چون شاد-ناشاد، دوستانه - خصمانه و معاشر- کمرو را به هم متصل می‌کنند، گردیده و اطلاعات جدیدی را در مورد شخصیت به وجود آورده است.

انعطاف پذیری (O)

به عنوان یک بعد اصلی شخصیت ، انعطاف پذیری در تجربه خیلی کمتر از E و N شناخته شده است . عناصر انعطاف پذیری چون تصور فعال ، احساس زیبا پسندی ، توجه به احساسات درونی ، تنوع طلبی ، کنجکاوی ذهنی و استقلال در قضاوت ، اغلب نقشی در تئوری های و سنجش های شخصیت ایفا نموده اند، اما به هم پیوستگی آنها در یک حیطه وسیع و تشکیل عاملی از آن به ندرت مطرح بوده است . مقیاس انعطاف پذیری در پرسشنامه NEOPI-R شاید در وسیع ترین بعد بررسی شده است (مک کری و کوستا، 1985) اشخاص منعطف هم درباره دنیای درونی و هم درباره دنیای بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آنها از لحاظ تجربه غنی است . آنها مایل به پذیرش عقاید جدید و ارزش های غیرمتعارف بوده و بیشتر و عمیق تر از اشخاص غیر انعطاف پذیر هیجان های مثبت و منفی را تجربه می کنند .

سایر مدل های پنج عاملی اغلب این بعد را عقل نامیده اند . نمرات انعطاف پذیری با آموزش نمرات هوش همبسته است . انعطاف پذیری مخصوصاً با جنبه های مختلف هوش چون تفکر و اگرآ که عاملی در خلاقیت می باشد ، مربوط است (مک کری ، 1987) اما انعطاف پذیری ظرفیت هوشی خیلی محدودی دارند . در قالب تحلیل عوامل اندازه های قابلیت ذهنی عامل ششم مستقلی را تشکیل می دهند که مؤلفین آن را خارج از حیطه شخصیت در نظر گرفته اند (مک کری و کوستا، 1987) .

مردان و زنانی که نمره پایینی در انعطاف پذیری می گیرند، متمایلند که رفتار متعارف داشته و دیدگاه خود را حفظ کنند ، این افراد تازه های آشناتر را ترجیح می دهند و پاسخ های عاطفی آنان خیلی محدود است .

متقابلاً اشخاص انعطاف پذیر غیر سنتی و غیر متعارف هستند . علاقه مندند همیشه سؤال کنند و آماده پذیرش عقاید سیاسی و اجتماعی و اخلاقی جدید هستند . این تمایلات نباید این جنبین تلقی شود که آنها افرادی غیر اصولی هستند . یک فرد انعطاف پذیر ممکن است به سیستم ارزش های خود مسئولانه پاسخ دهد ، همچنان مانند سنت گراها . افراد انعطاف پذیر ممکن است از نظر روانشناسی خیلی سالم تر یا رشد یافته تر باشند اما انعطاف پذیری یا اتنعطف ناپذیری ممکن است از نظر روانشناسی خیلی سالم تر یا رشد یافته تر باشند اما انعطاف پذیری یا انعطاف ناپذیری بستگی به اقتضاهای یک موقعیت دارد و افراد هر دو گروه کارهای مفید و مؤثرتری در جامعه انجام می دهند .

دلپذیر بودن (A)

همانند برونگرایی، دلپذیر بودن مقدماً بُعدی از تمایلات بین فردی است. یک فرد دلپذیر اساساً نوع دوست است، او نسبت به دیگران همدردی کرده و مشتاق است که کمک و باور دارد که دیگران نیز متقابلاً کمک کننده هستند. در مقابل فرد غیر دلپذیر ستیزه جو، خود مدار و شکاک نسبت به دیگران بوده و رقابت جو است تا همکاری کننده.

افراد، بسیار مایلند که دلپذیر بودن را هم به عنوان صفتی که از لحاظ اجتماعی مطلوب است و هم از لحاظ روانی سالم تری است، ببینند. این امر نیز حقیقت دارد که افراد دلپذیر مقبول تر و محبوب تر از افراد ستیزه جو هستند، ولی باید توجه داشت که آمادگی برای جنگیدن در برابر منافع خود هم یک امتیاز است و لذا دلپذیر بودن در میدان جنگ یا در صحن دادگاه فضیلتی محسوب نمی شود، همچنین تفکر انتقادی و بدبین بودن در علم نیز به تحلیل های صحیح علمی کمک می کند. هیچ یک از دو قطب انتهایی این عامل از نقطه نظر جامعه مطلوب نیست و نیز هیچ یک لزوماً در مورد سلامت روانی فرد نیز مفید نمی باشد.

هورنای (1945) در مورد دو تمایل نوروتیک «حرکت بر علیه مردم» و «حرکت به طرف» بحث نموده است که این دو شبیه شکل مرضی دلپذیر بودن و ستیزه جو می باشد. نمره پایین در A با حالات خودشیفتگی، ضد اجتماعی و اختلال شخصیتی پارانویید همراه بوده در حالی که نمره بالا در A با اختلال شخصیتی وابسته همراه است (کوستا و مک کری، 1990)

مسئولیت پذیری و با وجدان بودن (C)

تعدادی از تئوری های شخصیت بخصوص نظریه روان پویایی به کنترل تکانه ها توجه دارند. در طول دوره رشد اغلب افراد یاد می گیرند که چگونه با آرزوهایشان کنار بیایند و ناتوانی در جلوگیری از تکانه ها و وسوسه ها کلاً نشانه ای از بالا بودن در میان بزرگسالان است.

وظیفه شناسی و مسئولیت پذیری (با وجدان بودن) توصیف کننده قدرت کنترل تکانه ها، به نحوی که جامعه مطلوب میدانند و تسهیل کننده رفتار تکلیف محور و هدف محور است. وظیفه شناسی ویژگی هایی چون تفکر قبل از عمل، به تأخیر اندازی ارضا خواسته ها، رعایت قوانین و هنجارها و سازماندهی و اولویت بندی تکالیف را در بر می گیرد. کنترل خود، همچنین می تواند به مفهوم قدرت طرح ریزی خیلی فعال، سازماندهی و انجام وظایف محوله به نحو مطلوب نیز باشد. تفاوت های فردی در این موارد اساس با وجدان بودن است. فرد با وجدان هدفمند، با اراده و مصمم است. افراد موفق، موسیقیدانان بزرگ و ورزشکاران به نام این صفات را در حد بالا دارند. دیگمن و تاکوموتوچوک (1981) این حیطة را به نام «تمایل به موفقیت» نامیده اند.

نمره بالا در C با موفقیت شغلی و تحصیلی همراه است. نمره پایین در C ممکن است موجب شود که فرد از باریک بینی لازم، دقت و پاکیزگی زیاد و «معتادکار» اجتناب کند.

با وجدان بودن یک جنبه از آن چیزی است که «منش» نامیده می شود. افراد با نمره بالا در C زیاد دقیق، خوش خلق، و مطمئن هستند. اما افراد با نمرات پایین در C لزوماً فاقد اصول اخلاقی نیستند. اما در به کارگیری اصول اخلاقی زیاد دقیق نیستند. همچنین آنان در تلاششان برای رسیدن به هدف بیحال هستند. مدارکی وجود دارد که این افراد خیلی لذت گرا بوده و علاقه زیادی به امور جنسی دارند (مک کری و کوستاوبوش، 1986).

اعتبار و روایی پرسشنامه

فرم بلند پرسشنامه در کشورهای مختلف جهان از جمله در ایران اعتباریابی شده است. در ایران فرم بلند، توسط گروسی، مهریار و طباطبایی (1380) اعتباریابی شد و نتایج شبیه نتایج به دست آمده در آزمون در کاستا (1992) نشان داد که همبستگی 5 زیر مقیاس فرم کوتاه با فرم بلند از 0/77 تا 0/92 می باشد. همچنین همسانی درونی زیر مقیاس های آن در دامنه 0/68 تا 0/86 بر آورد شده است.

نمره گذاری

شیوه نمره گذاری سؤالات به صورت پنج گزینه ای از کاملاً مخالفم (0)، مخالفم (1)، نظری ندارم (2)، موافقم (3)، و کاملاً موافقم (4) است. برخی پرسش ها به صورت معکوس نمره گذاری می شود.

مدت زمان لازم جهت

تکمیل پرسشنامه 10 تا 15 دقیقه است و پرسشنامه به صورت خودسنجی مورد استفاده قرار می گیرد. نظر به اینکه فرم کوتاه در جامعه ایرانی هنجاریابی نشده است، پرسشنامه دارای نرم ایرانی نیست ولیکن

در پژوهشی که توسط فرنام و همکارانش (1385) بر روی گروهی از دانشجویان ایرانی انجام شد ، میانگین و انحراف معیار زیر مقیاس های آزمون به شرح به دست آمد.

میانگین	انحراف معیار	زیر مقیاس ها
27/94	4/87	انعطاف پذیری
31/62	5/64	مسئولیت پذیری
26/89	6/15	برونگرایی
32/90	7	دلپذیر بودن
22/92	9/54	روان نژندی

روان شناسان معتقدند که زوج هایی که شخصیتشان به هم شبیه تر باشند ازدواج پایدار تری دارد. اما این شباهت شخصی یعنی چه؟ اصلا شخصیت یعنی چه؟ آیا رفتارهایی که دختر و پسر در دوران نامزدیشان دارند نشانه ویژگی شخصیتی شان است؟ آیا این رفتارها فقط یک ویژگی اجتماعی است؟ شخصیت یک

سری از ویژگی های آدمی است که در طول زمان پایدار می ماند. وقتی می گوئیم فلانی شخصیت مهربانی دارد منظورمان این است که او در بیشتر زمان ها و تقریبا همیشه مهربان است.

برای این که بدانیم آیا به همسرمان شباهت داریم یا نه اول باید خودمان را بشناسیم، در مورد شخصیت خودمان منظم و البته منصفانه فکر کنیم و بعد در مورد دیگران و از جمله همسرمان قضاوت کنیم. شناختن خود پایه همه تغییرات مثبت زندگی است.

تست پنج عاملی شخصیت یکی از معتبر ترین تست های روان شناسی در دنیاست. محققانی که این تست را به وجود آورده اند سال ها صفات مختلف شخصیتی را انتخاب کرده اند و پرسشنامه های مفصل را روی مردم اجرا کرده اند و بعد با روش های پیچیده آماری رسیده اند به این پنج عامل بزرگ شخصیت. 5 عاملی یعنی روان نژندی ، برون گرایی ، اشتیاق به تجارب تازه ، توافق پذیری و وظیفه شناسی. 5 عاملی که تحقیقات بین فرهنگی ثابت کرده اند در بیشتر کشورهای دنیا هم مثل اروپا 5 عامل بزرگ شخصیت است. و البته در ایران خودمان. تفسیر تست ها را که بخوانید بیشتر دستتان می آید که منظور از این کلمه

های مبهم چیست. به خاطر این که پیش فرض نداشته باشید بهتر است که توضیح بیشتری در مورد پنج عامل شخصیتی ندهیم و برویم سراغ خود تست ها.

یادتان باشد که معمولا هر چه نمره شما و همسران به هم شبیه تر باشد، شما بهتر با هم کنار می آید. البته همیشه هم این طور نیست مسلما!

راهنما

هر کدام از عبارات های زیر را با دقت بخوانید. بعد بروید سراغ پاسخ نامه و مثل روزی که کنکور داده اید زیر گزینه های های « کاملا موافق/ موافق/ بی تفاوت/ کاملا مخالف و مخالف» علامت بزنید. می توانید برای راحت تر بودن نمره گذاری دور عدد یک رقمی مورد نظرتان زیر گزینه ها دایره بکشید.

1. من آدم نگرانی هستم
2. من دوست دارم همیشه آدم های زیادی دور و برم باشند
3. من دوست ندارم وقتم را با خیالبافی هدر بدهم
4. من سعی می کنم با دیگران خوش رفتار و مودب باشم
5. من چیزهای خودم را مرتب و پاکیزه نگه می دارم
6. من اغلب خودم را کمتر از دیگران حس می کنم
7. من لیبخند زدن به دیگران و بیرون رفتن با آنها را کار آسانی می دانم
8. من وقتی روش درست انجام یک کار را پیدا کنم به همان می چسبم و ادامه می دهم
9. من اغلب با اعضای خانواده بگو نگو دارم
10. من به خوبی می توانم طوری برنامه ریزی کنم که کارهایم به موقع انجام شوند
11. وقتی من زیر بار یک استرس بزرگ هستم بعضی مواقع احساس می کنم دارم از هم می پاشم
12. من خودم را لزوما آدم امیدواری نمی دانم
13. نگاه کردن به نظم حاکم بر طبیعت و زیبایی هنرها برای من بسیار جالب است
14. بعضی از مردم من را آدم خودخواهی می دانند
15. من در کارهایم خیلی با برنامه نیستم
16. من به ندرت احساس تنهایی و دل افسردگی می کنم
17. من واقعا از صحبت کردن با دیگران لذت می برم
18. من معتقدم که اگر به دانشجویان اجازه بدهند که به سخنرانی های بحث بر انگیز و متناقض گوش دهند، آن ها سردرگم و گمراه می شوند.
19. من بیشتر ترجیح می دهم که با دیگران همکاری کنم تا با آن ها رقابت کنم
20. من سعی می کنم وظایفی که بر عهده ام هست را با وجدان کار انجام دهم
21. حس می کنم اغلب اوقات دچار تنش و وحشت زدگی هستم
22. من ترجیح می دهم در جایی باشم که فعالیت وجود داشته باشد
23. خواندن یک شعر تاثیر ناچیزی بر من دارد یا این که اصلا تاثیری ندارد
24. معمولا من در مورد مقاصد دیگران بدگمان و عیبجو هستم
25. من دارای اهداف مشخصی هستم و برای این اهداف برنامه دارم
26. من بعضی وقت ها کاملا احساس بی ارزشی می کنم
27. من معمولا ترجیح می دهم کارها را به تنهایی انجام دهم

28. من معمولاً غذاهای جدید و نا آشنا را امتحان می کنم
29. من عقیده دارم که اکثر مردم اگر به آن ها اجازه داده شود می خواهند از آدم امتیاز به دست آورند
30. من قبل از شروع هر کاری وقت زیادی را تلف می کنم
31. من به ندرت خودم را ترسو یا مضطرب می دانم
32. من اغلب احساس می کنم که پر از نیرو و انرژی هستم
33. من به ندرت متوجه می شوم که احساساتم در محیط های مختلف فرق می کند
34. بیشتر مردمانی را که می شناسم مرا دوست دارند
35. من برای دستیابی به اهداف خودم سخت تلاش می کنم
36. اغلب از نحوه برخورد دیگران با من عصبانی می شوم
37. من آدم بشاش و دارای روحیه بالایی هستم
38. من معتقدم که برای اخذ تصمیم درباره موضوعات اخلاقی باید به مقامات دینی خودمان اقتدا کنیم
39. بعضی از افراد فکر می کنند من آدم سرد و حسابگری هستم
40. وقتی به انجام کاری را متعهد می شوم مردم می توانند همیشه مطمئن باشند که کار را پیگیری می کنم
41. اغلب وقتی کارها طبق نقشه پیش نمی رود یا اشتباه از آب در می آید احساس دلسردی می کنم و می خواهم آن را نیمه تمام رها کنم
42. من آدم خوش بینی نیستم
43. گاهی وقتی که شعری می خوانم یا به یک اثر هنری نگاه می کنم یک حالت یاس یا موجی از برافروختگی را در خودم تجربه می کنم
44. من در رفتار و نظر خود آدم سخت و بی انعطافی هستم
45. گاهی آن قدری که خودم می خواهم، قابل اعتماد نیستم
46. من به ندرت افسرده یا غمگین می شوم
47. همه زندگی و کارهای من با سرعت طی می شوند
48. من علاقه ای به تامل و تفکر در مورد ماهیت جهان یا وضعیت انسان ندارم
49. اغلب سعی می کنم با فکر و با ملاحظه باشم
50. من آدم سازنده و مولدی هستم که همیشه کارها را به ثمر می رساند
51. من اغلب احساس درماندگی می کنم و میل دارم شخص دیگری را مسائلم را حل کند
52. من شخص بسیار فعالی هستم
53. من خیلی کنجکاووم
54. من اگر اشخاصی را دوست نداشته باشم از آن ها پنهان نمی کنم
55. به نظر نمی رسد هرگز بتوانم کارهای خود را نظم و ترتیب بدهم
56. بعضی وقت ها من طوری احساس خجالت می کنم که دلم می خواهد خودم را از دیگران پنهان کنم
57. من ترجیح می دهم راه خودم را بروم تا اینکه رهبر دیگران باشم
58. من اغلب از بازی کردن با نظریه ها و افکار انتزاعی لذت می برم
59. اگر نیاز باشد من حاضرم از افراد دیگر برای رسیدن به مقاصد خودم استفاده کنم
60. من سعی می کنم کارهایم در حد عالی باشد

پاسخنامه تست 5 عامل بزرگ شخصیت

شماره سوال	كاملا موافق	موافق	بی تفاوت	مخالف	كاملا مخالف
1	5	4	3	2	1
2	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5
4	5	5	3	2	1
5	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1
7	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	5	4	3	2	1
11	5	4	3	2	1
12	1	2	3	4	5
13	5	4	3	2	1
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5
17	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5
19	5	4	3	2	1
20	5	4	3	2	1
21	5	4	3	2	1
22	5	4	3	2	1
23	1	2	3	4	5
24	1	2	3	4	5
25	5	4	3	2	1
26	5	4	3	2	1
27	1	2	3	4	5
28	1	2	3	4	5
29	1	2	3	4	5
30	1	2	3	4	5

5	4	3	2	1	31
1	2	3	4	5	32
5	4	3	2	1	33
1	2	3	4	5	34
1	2	3	4	5	35
1	2	3	4	5	36
1	2	3	4	5	37
5	4	3	2	1	38
5	4	3	2	1	39
1	2	3	4	5	40
1	2	3	4	5	41
5	4	3	2	1	42
5	4	3	2	1	43
5	4	3	2	1	44
5	4	3	2	1	45
5	4	3	2	1	46
1	2	3	4	5	47
5	4	3	2	1	48
1	2	3	4	5	49
1	2	3	4	5	50
1	2	3	4	5	51
1	2	3	4	5	52
1	2	3	4	5	53
5	4	3	2	1	54
5	4	3	2	1	55
1	2	3	4	5	56
5	4	3	2	1	57
1	2	3	4	5	58
5	4	3	2	1	59
1	2	3	4	5	60

تفسیر

این تست کلا پنج جنبه از شخصیت شما را می‌سنجد. پایداری هیجانی تان، برون‌گرایی یا درون‌گرایی تان، اشتیاق‌تان به تجربه‌های تازه، توافق‌پذیریتان و مسئولیت‌پذیریتان. برای همین یک نمره کلی از این تست به دست نمی‌آید. 5 نمره به دست می‌آید که هر کدامشان مربوط به یک عامل شخصیتی شماست. تفسیرها را که بخوانید دقیق‌تر دستتان می‌آید هر کدام از این عوامل شخصیتی چه معنایی دارند.

نمره‌های سوالات زیر را جمع بزنید	نمره از 12 تا 24	نمره از 24 تا 48	نمره از 48 تا 60
1 و 6 و 11 و 16 و 21 و 26 و 31 و 36 و 41 و 46 و 51 و 56 (روان‌ترندی)	شما آدمی هستید که هیجانتان پایداری دارید. دمدمی مزاج نیستید و اضطراب و افسردگی و استرس را کمتر به خانه ذهنتان راه می‌دهید.	شما گاهی هیجانتان پایدار است و گاهی نه. احتمالاً خیلی آدم خوشحال و آرامی نیستید. ولی ناراحت و ناآرام هم نیستید. متوسط‌ید دیگر.	شما روی هم رفته آدم مضطربی هستید. همیشه زندگیتان با افسردگی، اضطراب و خشم درونی آمیخته است. برای تغییر دادن شخصیت وقت دراز مدتی لازم دارید.
2 و 7 و 12 و 27 و 32 و 37 و 42 و 47 و 52 و 57 (برون‌گرایی - درون‌گرایی)	شما آدم درون‌گرایی هستید. تنهایی را بیشتر دوست دارید. دوست دارید هر کاری را بدون حضور دیگران انجام دهید.	شما نه کاملاً درون‌گرا هستید و نه کاملاً برون‌گرا. بعضی وقت‌ها با جمع بودن را ترجیح می‌دهید و گاهی تنهایی. هر چه نمره تان بالاتر باشد برون‌گرا ترید.	شما آدم برون‌گرایی هستید. با جمع بودن را دوست دارید. دوست دارید حتی کارهایی را که می‌شود تنهایی انجام داد با جمع انجام دهید.
3 و 8 و 13 و 18 و 23 و 28 و 33 و 38 و 43 و 48 و 53 و 58 (اشتیاق به تجارب تازه)	شما آدمی هستید که خیلی با هنر و سفر کردن و چیزهای تازه را تجربه کردن میانه‌ای ندارید. دوست دارید چیزهای موجودزندگیتان را	شما نه کسی هستید که کاملاً محافظه‌کار است و نه از تجربه چیزهای جدید بدتان می‌آید. گاهی به این و گاهی به آن تمایل دارید.	شما عشق سفر هستید. چیزهای جدید. حالا بستگی به علاقه تان دارد از غذاهای جدید گرفته تا داستان‌های جدید.

		حفظ کنید. شما محافظه کنید.	
شما آدم مردم داری هستید. آدمی که دیگران برایتان خیلی مهم هستند. خیلی زیاد. جمع با بودن با شما خیلی حال می کند. چون شما هم هوای جمع را دارید.	شما در بعضی از موارد ترجیح می دهید دیگران را هم در نظر بگیرید و در بعضی موارد نه. احتمالا به موقعیت بستگی دارد. ممکن است در محل کار آدم سازگاری باشید اما در خانه نه.	شما کسی هستید که خیلی دیگران برایتان مهم نیستند. برای همین گروه های دوستان، گروه های کاری و خانواده خیلی از شما خوششان نمی آید. کلا شما برای زندگی سازگاران در جمع آفریده نشده اید.	4 و 9 و 14 و 19 و 24 و 29 و 34 و 39 و 44 و 49 و 54 و 59 (توافق پذیری)
شما آدم با وجدان، وظیفه شناس و با مسئولیتی هستید. برای همین توی محل کار و جمع خانواده تان روی حرف شما خیلی حساب می کنند	هر چه نمره شما بالتر باشد بیشتر مسئولیت پذیرید. روی هم رفته نه چندان وظیفه شناسید و نه چندان بی وجدان.	شما آدم بی مسئولیت و وظیفه شناسی هستید. معمولا در محل کارتان به خاطر این ویژگیتان مشکل دارید. چندان آدم معتمدی نیستید.	5 و 10 و 15 و 20 و 25 و 30 و 35 و 40 و 45 و 50 و 55 و 60