

تست شخصیت درون گرا/ برون گرا

۱. معرفی تست

تست شخصیت درون گرا/ برون گرا ابزاری کوتاه و سریع برای ارزیابی یکی از طرحواره‌های ناسازگار اولیه معرفی شده در نظریه طرحواره درمانی است. این تست به شما کمک می‌کند میزان تمایل به برتری طلبی، بی‌صبری یا بی‌احترامی به قوانین را در خود شناسایی کنید.

- نسخه: ۲۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۱۰-۵ دقیقه
- کاربرد: ارزیابی سریع ویژگی‌های درون گرایی یا برون گرایی
- سنین مناسب: افراد ۱۵ سال و بالاتر

۲. راهنمای تکمیل

لطفاً به سؤالات این پرسشنامه بر اساس رفتارها، احساسات و ترجیحات واقعی خود در یک ماه گذشته پاسخ دهید و از فکر کردن بیش از حد به «پاسخ درست» پرهیز کنید. پاسخ‌های صادقانه، دقت نتیجه و تفسیر را افزایش می‌دهد.

سؤال	کاملاً مخالفم	مخالفم	موافقم	کاملاً موافقم
۱ من معمولاً از بودن در جمع بزرگ احساس راحتی می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۲ ترجیح می‌دهم زمانم را به تنهایی بگذرانم تا با دیگران.	۰	۱	۲	۳
۳ دوست دارم افکار و احساساتم را با دیگران به اشتراک بگذارم.	۰	۱	۲	۳
۴ وقتی تحت فشار هستم، تنهایی را به تعامل اجتماعی ترجیح می‌دهم.	۰	۱	۲	۳
۵ انرژی‌ام از بودن با دیگران افزایش می‌یابد.	۰	۱	۲	۳
۶ ترجیح می‌دهم مسائل مهم را با دوستان نزدیکم مطرح کنم تا جمع بزرگ.	۰	۱	۲	۳
۷ حضور در مهمانی‌های بزرگ برایم لذت‌بخش است.	۰	۱	۲	۳
۸ وقتی تنها هستم، احساس آرامش بیشتری دارم.	۰	۱	۲	۳
۹ از بیان نظراتم در جمع نمی‌ترسم.	۰	۱	۲	۳
۱۰ دوست دارم زمان زیادی را در خلوت صرف فکر کردن کنم.	۰	۱	۲	۳
۱۱ من معمولاً با دیگران به راحتی ارتباط برقرار می‌کنم.	۰	۱	۲	۳

۱۲	ترجیح می‌دهم قبل از تصمیم‌گیری در جمع نظر نهایی خود را بسنجم.	۰	۱	۲	۳
۱۳	بودن با دیگران باعث می‌شود احساس انرژی کنم.	۰	۱	۲	۳
۱۴	دوست دارم فعالیت‌ها و پروژه‌ها را به تنهایی انجام دهم.	۰	۱	۲	۳
۱۵	از صحبت کردن در جمع احساس اضطراب نمی‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۱۶	دوست دارم بیشتر زمانم را با افراد کمی که نزدیکم هستند سپری کنم.	۰	۱	۲	۳
۱۷	بودن در محیط‌های شلوغ باعث شادی و انگیزه من می‌شود.	۰	۱	۲	۳
۱۸	در جلسات گروهی ترجیح می‌دهم بیشتر گوش بدهم تا صحبت کنم.	۰	۱	۲	۳
۱۹	از شرکت در بحث‌های جمعی احساس لذت می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۲۰	زمان‌های تنهایی به من کمک می‌کند انرژی و تمرکز خود را بازیابم.	۰	۱	۲	۳

۳. روش نمره‌گذاری

نمره فرد در پرسشنامه شخصیت درون‌گرا/برون‌گرا از جمع نمرات مربوط به سوالات هر ویژگی (یعنی درون‌گرایی یا برون‌گرایی) بدست می‌آید.

سوالات درون‌گرایی: کلیه سوالات زوج شامل ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۸ و ۲۰

سوالات برون‌گرایی: کلیه سوالات فرد شامل ۱، ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷ و ۱۹

۴. تفسیر

پس از محاسبه دو نمره جداگانه، می‌توان تشخیص داد که فرد بیشتر ویژگی‌های **درون‌گرایانه** دارد یا **برون‌گرایانه**.

- **نمره بالای درون‌گرایی** معمولاً نشان‌دهنده تمایل به خلوت، تفکر، پردازش درونی و روابط عمیق‌تر است.
- **نمره بالای برون‌گرایی** بیشتر به انرژی گرفتن از تعاملات اجتماعی، فعالیت‌های گروهی و بیان‌گری هیجانی اشاره دارد.

این تفسیر کمک می‌کند فرد درک دقیق‌تری از تیپ شخصیتی خود داشته باشد و بتواند برای رشد فردی، انتخاب‌های شغلی و بهبود روابط قدم‌های آگاهانه‌تری بردارد.

نکته: تست‌های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ‌وجه جایگزین تشخیص یا درمان حرفه‌ای نمی‌باشند. در صورت مشاهده علائم نگران‌کننده و برای دریافت مشاوره تخصصی با دکتر مؤمن لطفی، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

Reference:

- Jung, C. G. (1971). *Psychological Types*. Princeton University Press.