

تست شخصیت نئو (BFI) - نسخه ۱۰ آیتمی

۱. معرفی تست

تست نئو یا پنج عامل شخصیت (Big Five) یکی از معتبرترین ابزارهای روانشناسی برای سنجش پنج بعد اصلی شخصیت افراد است: برون‌گرایی، توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی و گشودگی به تجربه. این تست به افراد و روانشناسان کمک می‌کند ویژگی‌های شخصیتی و سبک رفتاری را بهتر بشناسند.

- نسخه: ۱۰ آیتم
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه
- کاربرد: شخصیت‌شناسی، مشاوره شغلی، مشاوره ازدواج و روانشناسی بالینی
- سنین مناسب: افراد بالای ۱۸ سال و بزرگسالان

۲. راهنمای تکمیل

این پرسشنامه شامل ۱۰ سؤال است. مشخص کنید که چگونه عبارت‌های زیر ویژگی‌های شخصیتی شما را به خوبی توصیف می‌کنند.

من خودم را فردی می‌دانم که ...		کاملاً مخالفم	مخالفم	نه مخالفم، نه موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	... درون‌گرا و خویشتن‌دار است.	۱	۲	۳	۴	۵
۲	... عموماً قابل اعتماد است.	۱	۲	۳	۴	۵
۳	... آرام است و به خوبی استرس را کنترل می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵
۴	... معمولاً تنبل است.	۱	۲	۳	۴	۵
۵	... علایق هنری کمی دارد.	۱	۲	۳	۴	۵
۶	... خونگرم و اجتماعی است.	۱	۲	۳	۴	۵
۷	... معمولاً از دیگران عیب‌جویی می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵
۸	... کارها را کامل و دقیق انجام می‌دهد.	۱	۲	۳	۴	۵
۹	... به راحتی مضطرب و عصبی می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	... قدرت تخیل فعالی دارد.	۱	۲	۳	۴	۵

۳. روش نمره گذاری

در این آزمون، هر یک از پنج ویژگی اصلی شخصیت از طریق دو سؤال اندازه گیری می شود. یکی از سؤالات به صورت معکوس نمره گذاری می شود (یعنی گزینه های بالاتر، نشان دهنده میزان کمتر آن ویژگی هستند). در پایان، میانگین نمرات این دو سؤال محاسبه می شود و امتیاز نهایی آن بعد را تشکیل می دهد.

- برون گرایی (Extraversion): محاسبه میانگین سؤال ۱ (معکوس) و سؤال ۶
- توافق پذیری (Agreeableness): محاسبه میانگین سؤال ۲ و سؤال ۷ (معکوس)
- وجدانی بودن یا با وجدان بودن (Conscientiousness): محاسبه میانگین سؤال ۳ (معکوس) و سؤال ۸
- روان رنجوری یا بی ثباتی هیجانی (Neuroticism): محاسبه میانگین سؤال ۴ (معکوس) و سؤال ۹
- باز بودن به تجربه ها (Openness to Experience): محاسبه میانگین سؤال ۵ (معکوس) و سؤال ۱۰

توجه: در نمره گذاری معکوس، گزینه ها برعکس محاسبه می شوند؛ یعنی ۵ تبدیل به ۱، ۴ تبدیل به ۲، ۳ ثابت، ۲ تبدیل به ۴ و ۱ تبدیل به ۵ می شود.

۴. تفسیر

پس از نمره گذاری هر دو سؤال، میانگین نمرات محاسبه می شود تا نمره نهایی هر ویژگی شخصیتی به دست آید. این میانگین عددی بین ۱ تا ۵ خواهد بود و نشان می دهد فرد در هر ویژگی در چه سطحی قرار دارد:

- **ویژگی در سطح پایین (نمره کمتر از ۳):** این حالت به معنای آن است که ویژگی مورد نظر در فرد کمتر بروز می کند. برای مثال، نمره پایین در برون گرایی نشان دهنده درون گرایی بیشتر است، یا نمره پایین در توافق پذیری ممکن است بیانگر صراحت و رقابتی بودن باشد.
- **ویژگی در سطح متوسط یا متعادل (نمره ۳):** افراد با این نمره معمولاً در موقعیت های مختلف انعطاف پذیر عمل می کنند. مثلاً ممکن است در برخی موقعیت ها اجتماعی باشند و در برخی دیگر ترجیح دهند تنها باشند.
- **ویژگی در سطح بالا (نمره بالاتر از ۳):** این نمره نشان دهنده بروز زیاد آن ویژگی است. برای مثال، نمره بالا در وجدانی بودن نشانه مسئولیت پذیری و نظم بالاست، و نمره بالا در باز بودن به تجربه نشان دهنده خلاقیت و علاقه به یادگیری موضوعات جدید است.

برون گرایی (Extraversion)

- نمرات بالاتر نشان دهنده اجتماعی بودن، انرژی بیشتر و تمایل به تعامل هستند.
- نمرات پایین تر بیانگر درون گرایی، نیاز به فضای شخصی و ترجیح تعاملات محدودتر است.

توافق پذیری (Agreeableness)



- نمرات بالا: مهربانی، همکاری و اعتماد.
- نمرات پایین: رقابت جویی، انتقادگری یا سخت گیری در تعاملات اجتماعی.

وجدانی بودن یا باوجدان بودن (Conscientiousness)

- امتیاز بالا نشان دهنده مسئولیت پذیری، نظم و پایبندی به اهداف است.
- امتیاز پایین تر می تواند بیانگر بی نظمی، اهمال کاری یا دشواری در برنامه ریزی باشد.

روان رنجوری یا ناپایداری هیجانی (Neuroticism)

- نمره های بالاتر: حساسیت هیجانی، اضطراب و تجربه استرس.
- نمره های پایین تر: آرامش، کنترل هیجانی و پایداری در برابر فشارهای روزمره.

باز بودن به تجربه ها (Openness to Experience)

- نمرات بالا: تخیل قوی، خلاقیت، علاقه مندی به ایده های جدید و تجربه های متفاوت.
- نمرات پایین: واقع گرایی بیشتر، عمل گرایی و ترجیح ساختارهای آشنا و ثابت.

نکته: تست های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ وجه جایگزین تشخیص یا درمان حرفه ای نمی باشند. در صورت مشاهده علائم نگران کننده و برای دریافت مشاوره تخصصی با **دکتر مژگان لطفی**، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

دکتر مژگان لطفی

References:

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2004). A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 587–596. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00118-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00118-1)
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001>