

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 لذت بخش 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 می شود احساس انرژی کنم.	۰	۱	۲	۳
۱۴	دوست دارم فعالیت ها و پروژه ها را به تنهایی انجام دهم.	۰	۱	۲	۳
۱۵	از صحبت کردن در جمع احساس اضطراب نمی کنم.	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 محیط های شلوغ باعث شادی و انگیزه من می شود.	۰	۱	۲	۳
۱۸	در جلسات گروهی ترجیح می دهم بیشتر گوش بدهم تا صحبت کنم.	۰	۱	۲	۳
۱۹	از شرکت در بحث های جمعی احساس لذت می کنم.	۰	۱	۲	۳
۲۰	زمان های تنهایی به من کمک می کند انرژی و تمرکز خود را بازیابم.	۰	۱	۲	۳

۳. روش نمره گذاری

نمره فرد در پرسشنامه شخصیت درون گرا/ برون گرا از جمع نمرات مربوط به سوالات هر ویژگی (یعنی درون گرایی یا برون گرایی) بدست می آید.

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

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

۴. تفسیر

پس از محاسبه دو نمره جداگانه، می توان تشخیص داد که فرد بیشتر ویژگی های درون گرایانه دارد یا برون گرایانه.

- **نمره بالای درون گرایی** معمولاً نشان دهنده تمایل به خلوت، تفکر، پردازش درونی و روابط عمیق تر است.
- **نمره بالای برون گرایی** بیشتر به انرژی گرفتن از تعاملات اجتماعی، فعالیت های گروهی و بیان گری هیجانی اشاره دارد.

این تفسیر کمک می کند فرد درک دقیق تری از تیپ شخصیتی خود داشته باشد و بتواند برای رشد فردی، انتخاب های شغلی و بهبود روابط قدم های آگاهانه تری بردارد.

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 مهدی امینی**، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

Reference:

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