



ویژگی های شخصیتی مبتنی بر آزمون نئو

NEO PI-R Profile

نام و نام خانوادگی :

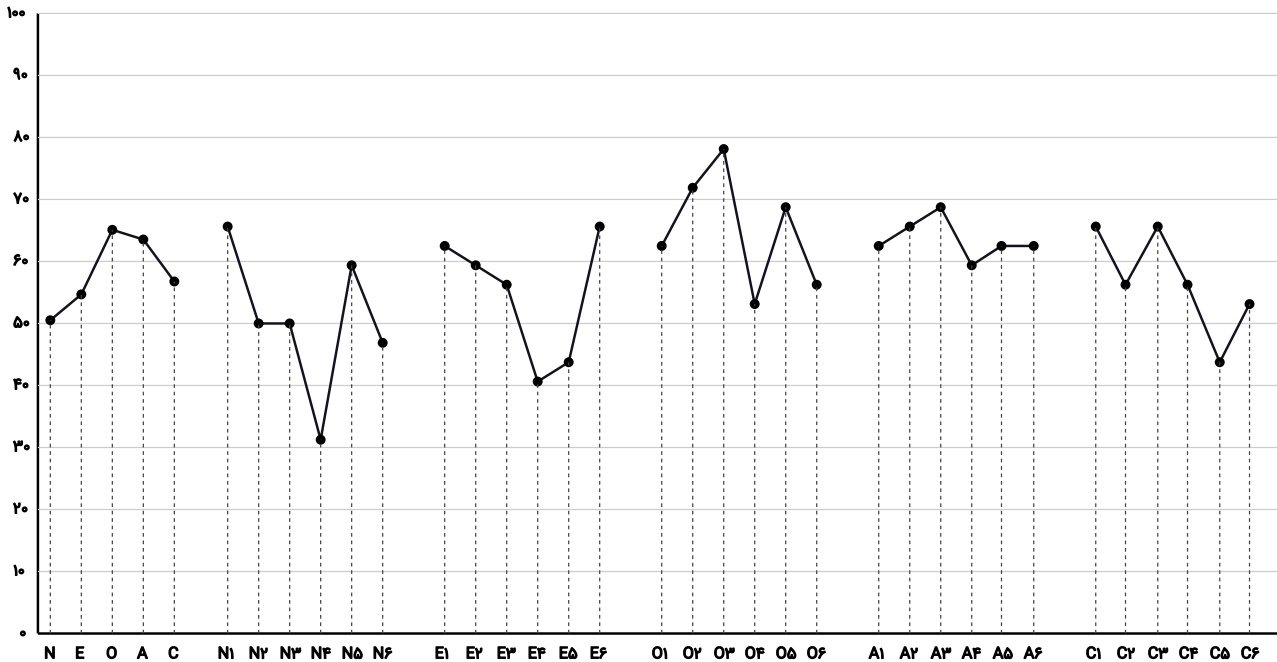
تحصیلات :

تاریخ آزمون : ۱۳۹۹/۰۴/۰۴

از اینکه پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی مبتنی بر آزمون نئو را تکمیل نمودید از شما سپاسگزاریم ، امیدواریم که در مسیر خودآگاهی و افزایش کارایی فردی خود موفق باشید.

۲	ابعاد و مولفه‌های ویژگی‌های شخصیتی آزمون نئو
۳	بعد اول : صفت روان‌نژندی
۴	بعد دوم :صفت برون‌گرایی
۵	بعد سوم :صفت انعطاف‌پذیری
۶	بعد چهارم :صفت دلپذیری یا توافق‌پذیری
۷	بعد پنجم :صفت وجدان کاری
۸	شیوه زندگی
۹	سبک سازگاری
۱۰	شیوه کنترل خشم
۱۱	کنترل تکانش
۱۲	سبک علایق
۱۳	شیوه تعامل
۱۴	شیوه فعالیت
۱۵	شیوه نگرش
۱۶	شیوه یادگیری
۱۷	نوع منش
۱۸	جمع بندی نتایج نئو

برای درک بهتر این گزارش، لطفا آن را پرینت نموده و به دقت مطالعه نمایید، این گزارش بر اساس پاسخ‌های شما به سوالات آزمون شخصیت‌شناسی نئو NEO بوده و به شما کمک می‌کند تا در پنج عامل اصلی و سی شاخص شخصیت نقاط قوت و قابل بهبود خود را بدانید. در این گزارش سعی کرده ایم با تشریح شاخص‌ها و مفاهیم مربوطه کمک کنیم که شناخت خوبی از شخصیت خود بدست آورید ولی در صورت نیاز به شناخت عمیق‌تر و همچنین بهبود این شاخص‌ها می‌توانید با متخصصین ما که در سایت www.SinaTik.com معرفی شده‌اند در ارتباط باشید. امیدواریم با مطالعه این گزارش مسیر رشد و آگاهی و توسعه فردی خود را بهتر طی کنید.



E : برون‌گرایی

- E ۱ : صمیمیت
- E ۲ : جمع‌گرایی
- E ۳ : قاطعیت (ابراز وجود)
- E ۴ : فعالیت
- E ۵ : هیجان خواهی
- E ۶ : هیجانهای مثبت

A : موافقت یا دلپذیری

- A ۱ : اعتماد
- A ۲ : صراحت
- A ۳ : نوع دوستی
- A ۴ : همراهی/همنوایی
- A ۵ : تواضع
- A ۶ : درک دیگران

N : روان‌نژندی یا عصیت

- N ۱ : اضطراب
- N ۲ : پرخاشگری
- N ۳ : افسردگی
- N ۴ : کم‌روبی
- N ۵ : تکانش‌گری
- N ۶ : آسیب‌پذیری

O : اشتیاق به تجربه یا انعطاف‌پذیری

- O ۱ : تخیل
- O ۲ : زیبایی‌پسندی
- O ۳ : عواطف/احساسات
- O ۴ : اعمال و رفتار
- O ۵ : عقاید
- O ۶ : ارزشها

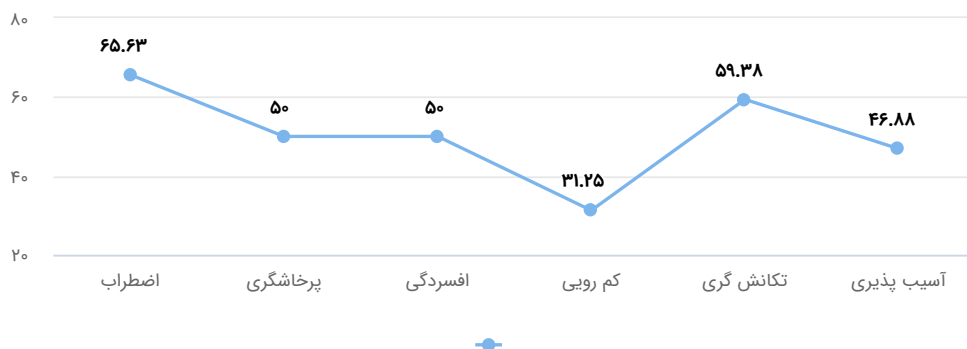
C : وجدان‌کاری

- C ۱ : شایستگی
- C ۲ : نظم و ترتیب
- C ۳ : وظیفه‌شناسی
- C ۴ : تلاش برای موفقیت
- C ۵ : خویشتن‌داری
- C ۶ : احتیاط در تصمیم‌گیری

آزمون نئو (NEO PI-R) یکی از آزمون‌های جهانی معتبر در زمینه تحلیل شخصیت است که توسط کاستا و مک کری برای تحلیل ابعاد مختلف رفتارهای انسان‌ها در یک گستره بسیار وسیع به‌کار گرفته می‌شود. این آزمون دارای پنج بُعد و سی مولفه مختلف می‌باشد که نتایج حاصل از تحلیل‌های انجام شده به شرح زیر است:

بعد اول: صفت روان‌نژندی

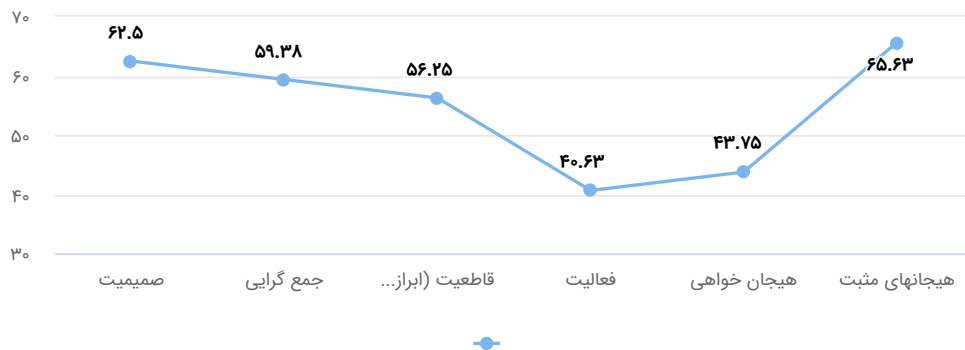
این بُعد معرف حالت هایی از مشکلات روان‌شناختی و ضعف در بهداشت روانی است و داشتن نمرات بالا در این صفت به معنی نیاز فرد به دریافت خدمات مشاوره ای است. با توجه به نتایج آزمون و امتیاز مولفه‌های این بُعد، نمره کسب شده برای ایشان ۵۰.۵۲ از ۱۰۰ می‌باشد.



وضعیت	امتیاز	شرح	مولفه‌ها
بالا	۶۵.۶۳	این افراد معمولاً دارای شخصیتی مضطرب، هراسان، ترسو، نگران، عصبی و بی‌قرار هستند. داشتن نمره بالا در این ویژگی نشان‌دهنده ترس‌های بیهوده و اضطراب فراگیر خواهد بود. از سوی دیگر داشتن نمرات پایین در این ویژگی نشان‌دهنده حالت آرام و راحت می‌باشد.	اضطراب
متوسط	۵۰	پرخاشگری میزان تمایل به تجربه خشم را نشان می‌دهد و آمادگی فرد را برای تجربه خشم اندازه‌گیری می‌کند. این ویژگی به وضعیت‌هایی مانند ناکامی و تلخ‌کامی مربوط است. داشتن نمره پایین در این مقیاس به میزان دلپذیر بودن فرد مربوط است و افرادی که در این مقیاس دارای نمره بالایی هستند، مورد قبول و خوشایند دیگران نیستند. همچنین افرادی که در این مقیاس دارای نمره پایینی هستند، معمولاً راحت‌طلب بوده و در هنگام خشم، شخصیتی آرام از خود نشان می‌دهند.	پرخاشگری
پایین	۵۰	این مقیاس، تفاوت افراد سالم را در میزان تمایل به افسردگی اندازه‌گیری می‌کند. افراد دارای نمره بالا، مستعد احساس گناه، غم، ناامیدی و تنهایی هستند و به راحتی مایوس می‌شوند. از سوی دیگر افراد دارای نمرات پایین، به‌اندازهٔ کمترین هیجان‌هایی را تجربه می‌کنند اما الزاماً سرزنده و خوش‌دل نیستند.	افسردگی
خیلی پایین	۳۱.۲۵	هیجان، شرم و دست‌پاچگی، هسته اصلی این صفت از روان‌نژندی می‌باشند. افراد کم‌رو در حضور دیگران ناراحت هستند، نسبت به تمسخر و ریشخند دیگران حساس بوده و مستعد احساس حقارت می‌باشند. البته داشتن نمره کمتر، نشان‌دهنده مهارت‌های اجتماعی بهتر یا متعادل نمی‌باشد اما میزان آسیب افراد از موقعیت‌های اجتماعی ناهنجار را کاهش می‌دهد.	کم رویی
بالا	۵۹.۳۸	این معیار به ناتوانی در کنترل هوس‌ها، امیال و آرزوها (در رابطه با غذا، سیگار، تملک و...) مربوط می‌شود. این امیال به حدی قوی هستند که فرد نمی‌تواند در مقابل آن‌ها مقاومت کند؛ هرچند که ممکن است از رفتار خود پشیمان شود. افرادی که در این معیار دارای نمره پایینی هستند، مقاومت در مقابل چنین وسوسه‌هایی را آسان می‌دانند و تحمل بالایی را در زمان مواجهه با ناکامی‌ها از خود نشان می‌دهند.	تکانش گری
متوسط	۴۶.۸۸	صفت نهایی در حوزه روان‌نژندی، آسیب‌پذیری در مقابل فشار روانی است. افراد دارای نمره بالا در این مقیاس، در زمان مقابله با فشارهای روانی، احساس ناتوانی می‌کنند. این افراد در زمان مواجهه با یک موقعیت اضطرابی، دچار وابستگی، ناامیدی و ترس می‌شوند. در طرف مقابل و در نمره‌های پایین، فرد این تصور و احساس را دارد که در موقعیت‌های سخت، قادر به کنترل خود می‌باشد.	آسیب پذیری

بعد دوم: صفت برونگرایی

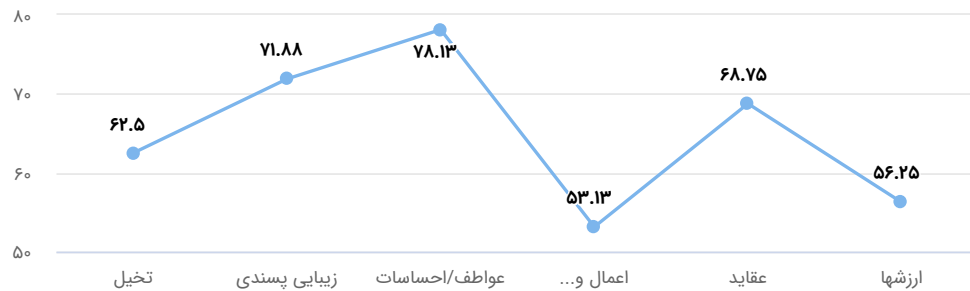
این ویژگی به رفتارهای بین فردی و رشد اجتماعی مرتبط با فعالیت‌های اجتماعی معطوف است. این صفت یکی از نشانه‌های رفتار اجتماعی و معاشرتی فرد می‌باشد. نمره کسب شده برای ایشان با توجه به امتیاز مولفه‌های این بُعد، ۵۴.۶۹ از ۱۰۰ می‌باشد.



وضعیت	امتیاز	شرح	مولفه‌ها
متوسط	۶۲.۵	صمیمیت، نشان‌دهنده صفت برونگرایی است. افراد صمیمی دارای شخصیتی گرم، با محبت و رفیق‌دوست هستند. آنها مردم را دوست دارند و به راحتی با دیگران روابط نزدیک ایجاد می‌کنند. اما داشتن نمره پایین در این صفت به مفهوم داشتن روابط خصمانه یا عدم غمخواری نیست و باید گفت که این افراد در روابط خود بسیار رسمی و محتاط هستند.	صمیمیت
متوسط	۵۹.۳۸	دومین جنبه برونگرایی، جمع‌گرایی است. افراد اجتماعی از جمع شدن در کنار دیگران لذت می‌برند و هرچه جمع بزرگتر و بیشتر باشد، آنها شادتر خواهند بود. نمره پایین افراد در این مقیاس، نشانه تمایل آنها به تنهایی است؛ این افراد از محرک‌های اجتماعی و فعالانه اجتناب می‌کنند و به دنبال آن نمی‌روند.	جمع گرایی
بالا	۵۶.۲۵	داشتن نمره بالا در این مقیاس، نشانه شهامت و قدرت افراد است. این افراد معمولاً از لحاظ اجتماعی پیشرفت می‌کنند، بدون تردید حرف می‌زنند و در گروه‌ها نقش رهبری را بر عهده دارند. در سوی مقابل افرادی که در این مقیاس دارای نمره پایینی هستند، ترجیح می‌دهند که در حاشیه موضوع قرار بگیرند و معمولاً اجازه می‌دهند تا دیگران گوینده باشند.	قاطعیت (ابراز وجود)
خیلی پایین	۴۰.۶۳	افرادی که در این مقیاس دارای نمره بالایی هستند، معمولاً فعالیت سریعی دارند، در تلاش‌های خود قدرت و نیروی بیشتری صرف می‌کنند و در تداوم کار، توان بیشتری از خود نشان داده و زندگی پرتحرکی دارند. اما افراد دارای نمره پایین اگرچه همیشه کم‌تحرک یا تنبل نیستند اما در فعالیت‌های خود راحت بوده و فراغت بیشتری را برای خود فراهم می‌کنند.	فعالیت
پایین	۴۳.۷۵	فرد دارای نمره بالا در این مقیاس، به دنبال تحرک و هیجان هستند؛ آنها رنگ‌های روشن را دوست دارند و خواهان محیط‌های شلوغ می‌باشند. البته باید توجه داشت که هیجان‌خواهی در بعضی از جنبه‌ها شبیه به جستجوی احساس است. از سوی دیگر، داشتن نمره پایین در این مقیاس نشان‌دهنده نیاز کمتر به تحریک و هیجان است. شرایط زندگی این افراد به گونه‌ای است که برای افراد نمره بالا بسیار خسته‌کننده و ملال‌آور خواهد بود.	هیجان خواهی
بالا	۶۵.۶۳	در این مقیاس، افراد به دنبال کسب هیجان‌های مثبت مانند لذت، شادی و عشق هستند. افرادی که در این مقیاس دارای نمره بالایی هستند، به راحتی می‌خندند و بشاش و خوش‌بین هستند. داشتن نمره پایین در این مقیاس به معنی غمگین بودن شخص نیست بلکه بدان معناست که این افراد تظاهر کمتری داشته و معمولاً آرام هستند.	هیجانهای مثبت

بعد سوم: صفت گشودگی یا انعطاف پذیری

صفت انعطاف‌پذیری بر اساس مجموعه‌ای از زمینه‌های تجربی که فرد در آن‌ها منعطف است طراحی شده و نشان دهنده میزان سازگاری فرد با عوامل محیطی می‌باشد. نمره کسب شده برای ایشان با توجه به امتیاز مولفه‌های این بُعد، ۶۵.۱ از ۱۰۰ است.



وضعیت	امتیاز	شرح	مولفه‌ها
بالا	۶۲.۵	افرادی که در تخیل منعطف هستند، تصویر روشنی از زندگی خود داشته و دارای یک زندگی تخیلی فعال می‌باشند. رویاهای این افراد تنها یک راه فرار نیست بلکه مسیری برای خلق یک دنیای درونی جذاب است. آنها تخیلات خود را توسعه داده و بر این باورند که تخیل عاملی برای یک زندگی خلاق و غنی است. افرادی که در این مقیاس دارای نمره کمی هستند، در اصطلاح بی‌روح هستند و ترجیح می‌دهند که فکر خود را بر روی وظایف جاری خود متمرکز کنند.	تخیل
متوسط	۷۱.۸۸	افرادی که در این مقیاس نمره بالایی کسب می‌کنند، معمولاً درک عمیقی از هنر و زیبایی دارند. شعر آنها را تکامل می‌دهد، مجذوب موسیقی می‌شوند و به تأثیر عشق می‌ورزند. آنها نیازی ندارند که قریحه هنری داشته باشند یا چیزهایی که اغلب مردم خوب می‌دانند را دوست داشته باشند. علاقه آنها به هنر موجب می‌شود که دانش خود را نسبت به هنر گسترش بدهند و در مقایسه با افراد معمولی درک بیشتری از هنر داشته باشند. افرادی که در این مقیاس نمره پایینی کسب می‌کنند، نسبت به هنر و زیبایی حساسیت و علاقه کمتری نشان می‌دهند.	زیبایی پسندی
بالا	۷۸.۱۳	انعطاف‌پذیری در احساسات به درک ضمنی از احساسات درونی و هیجان‌های فرد مربوط است و ارزیابی هیجان به عنوان قسمتی مهمی از زندگی این افراد محسوب می‌شود. افرادی که در این مقیاس نمره بالایی کسب می‌کنند، موقعیت‌های هیجانی مختلف را بهتر و عمیق‌تر تجربه کرده و شادی و غم را با شدت بیشتری احساس می‌نمایند. از سوی دیگر افرادی که در این مقیاس نمره پایینی کسب می‌کنند، دچار افت هیجانی شده و موقعیت‌های هیجانی بسیار مهم را باور نمی‌کنند.	عواطف/احساسات
بالا	۵۳.۱۳	انعطاف‌پذیری در اعمال و رفتار به صورت‌های مختلف نظیر تلاش در فعالیت‌های گوناگون، حضور در محیط‌های جدید و خوردن مواد غذایی غیرمعمول دیده می‌شود. افرادی که در این مقیاس نمره بالایی کسب می‌کنند، تازگی و تنوع را به امور متداول و معمول ترجیح می‌دهند و در طول زندگی به سرگرمی‌های مختلف مشغول می‌شوند اما افرادی که در این مقیاس نمره پایینی کسب می‌کنند، تغییرات را به شکل یک مشکل می‌بینند و ماندن در یک وضعیت ثابت را ترجیح می‌دهند.	اعمال و رفتار
بالا	۶۸.۷۵	کنجکاو ذهنی، جنبه‌ای از انعطاف‌پذیری است و یک عامل قدیمی و شناخته‌شده محسوب می‌شود. این صفت نه تنها به صورت پیگیری فعال علایق ذهنی بلکه به صورت علاقه برای در نظر گرفتن عقاید جدید و گاهی غیرمعمول نیز دیده می‌شود. افرادی که در این مقیاس نمره بالایی کسب می‌کنند، هم از بحث‌های فلسفی و هم از محرک‌های ذهنی لذت می‌برند اما افرادی که در این مقیاس نمره پایینی کسب می‌کنند، کنجکاو محدودی دارند و حتی اگر هوش بالایی نیز داشته باشند، تنها بر روی عناوین محدود زمینه کاری خود تمرکز دارند.	عقاید
متوسط	۵۶.۲۵	انعطاف‌پذیری در ارزش‌ها به معنای آمادگی برای امتحان مجدد ارزش‌های مذهبی، سیاسی و اجتماعی است. افراد غیرمنعطف تمایل بیشتری به پذیرش اقتدار و افتخارات سنتی دارند و برای حفظ این افتخارات تلاش می‌کنند؛ از این رو به ارتباط‌های سیاسی کم‌توجه هستند. انعطاف‌پذیری در ارزش‌ها می‌تواند نقطه مقابل تعصب‌گرایی یا جزم‌گرایی باشد.	ارزشها

بعد چهارم: دلپذیر بودن یا توافق پذیری

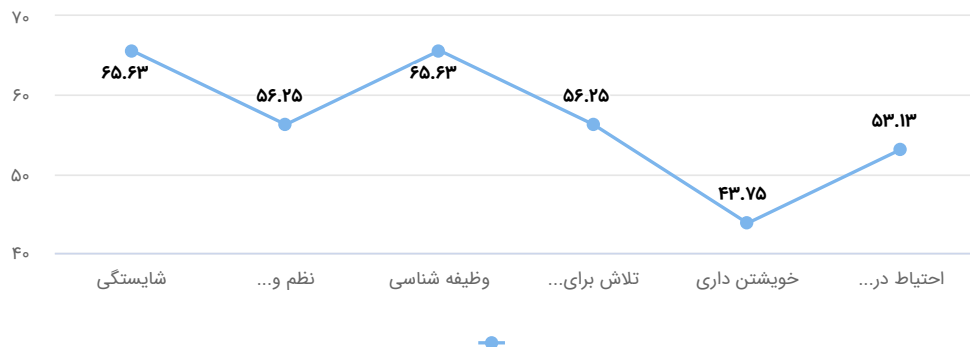
می‌توان این صفت را در رده ویژگی‌های مثبتی نظیر انسان‌دوستی و همکاری‌های گروهی در محیط کار در نظر گرفت. همچنین می‌توان این صفت را از ویژگی هم‌رنگی محیط کاری، متمایز کرد. امتیاز محاسبه شده برای ایشان در این بُعد، ۶۳.۵۴ از ۱۰۰ می‌باشد.



وضعیت	امتیاز	شرح	مولفه‌ها
متوسط	۶۲.۵	اولین صفت دلپذیر بودن، اعتماد است. افرادی که در این مقیاس نمره بالایی کسب می‌کنند بر این باورند که دیگران درستکار و خوش‌نیت هستند اما در طرف مقابل افرادی که در این مقیاس نمره پایینی کسب می‌کنند معمولا افرادی بدگمان و شکاک هستند و در ذهن خود دیگران را به شکل افرادی خلافکار یا خطرناک تصور می‌کنند.	اعتماد
متوسط	۶۵.۶۳	افرادی که در این مقیاس نمره بالایی کسب می‌کنند، دارای شخصیتی رک، بی‌ریا و صاف و ساده هستند و افرادی که در این مقیاس نمره پایینی به دست می‌آورند، تمایل دارند که دیگران آنها را دوست داشته باشند، حال آنکه ممکن است دیگران دارای شخصیتی ریاکار، حيله گر یا فریب‌کار باشند. آن‌ها این شیوه را لازمه مهارت‌های اجتماعی می‌دانند و حتی ممکن است اشخاص صریح و شفاف را ساده تلقی کنند. در تفسیر این مقیاس باید گفت که ثبات نمرات این مقیاس بستگی به سایر افراد دارد. همچنین افرادی که در این مقیاس نمره پایینی کسب می‌کنند، تمایل به پنهان کردن حقیقت داشته یا از بیان احساسات واقعی خود پرهیز می‌کنند اما این حالت به معنای متقلب بودن یا زرنکی آن‌ها نیست.	صراحت
متوسط	۶۸.۷۵	افرادی که در این مقیاس نمره بالایی کسب می‌کنند، توجه فعالی به دیگران دارند، خوشی را در بخشندگی می‌دانند، دیگران را در نظر می‌گیرند و علاقه دارند که در مواقع نیاز به دیگران کمک کنند. همچنین افرادی که در این مقیاس نمره پایینی کسب می‌کنند، شبیه افراد خودمحور بوده و به شرکت کردن در مسایل دیگران علاقه‌ای ندارند.	نوع دوستی
بالا	۵۹.۳۸	این صفت مربوط به ویژگی‌های رفتاری موجود در برخوردهای بین‌فردی است. افرادی که نمره بالایی در این مقیاس کسب می‌کنند، معمولا به دیگران احترام می‌گذارند، پرخاشگری خود را پنهان می‌کنند، می‌بخشند و فراموش می‌کنند، مردم را قبول کرده و فروتن و ملایم هستند. اما افرادی که نمره پایینی در این مقیاس کسب می‌کنند، در حالت کلی پرخاشگر و رقابت‌جو هستند و در مواقع ضروری، ناراحتی خود را ابراز می‌کنند.	همراهی/همنوایی
بالا	۶۲.۵	افراد دارای نمره بالا در این مقیاس، معمولا فروتن بوده و نسبت به خود بی‌توجه هستند و درعین حال دارای اعتماد-به-نفس یا عزت نفس نمی‌باشند. این در حالی است که افراد دارای نمره پایین، خود را به‌عنوان یک انسان استثنایی تصور می‌کنند و ممکن است در نظر دیگران به شکل یک انسان متکبر جلوه کنند. کاهش چشمگیر شرم و فروتنی، قسمتی از مفهوم بالینی فرد خودشیفته است.	تواضع
متوسط	۶۲.۵	این مقیاس، میزان حساسیت و اهمیت به دیگران را اندازه‌گیری می‌کند. افرادی که در این مقیاس نمره بالایی کسب می‌کنند، معمولا گرایش بیشتری به اطرافیان خود دارند و در زمینه سیاست‌های اجتماعی، طرفدار افراد و نیازهای آن‌ها هستند. از طرف دیگر افرادی که در این مقیاس نمره پایینی کسب می‌کنند، بیشتر به‌دنبال انجام کارها هستند و چندان دلسوز و دل‌رحم نیستند. این افراد خود را واقع‌بین می‌دانند و معمولا افرادی هستند که تصمیمات خود را به‌شکل عاقلانه و بر اساس منطق سرد اتخاذ می‌کنند.	درک دیگران

بعد پنجم: وجدان کاری

این صفت یکی از ویژگی‌های کارمندان یا کارگران خوب است که مفهوم وجدان کاری را نیز در بر می‌گیرد. همچنین این بعد نشان‌دهنده میزان مسئولیت‌پذیری فرد در قبال وظایف و مسئولیت‌های محوله نیز می‌باشد. امتیاز محاسبه شده برای ایشان، ۵۶.۷۷ از ۱۰۰ است.



مولفه‌ها	شرح	امتیاز	وضعیت
شایستگی	کفایت به این معناست که فرد تا چه اندازه قابل، حساس، مال اندیش و مؤثر است. داشتن نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده آمادگی و قابلیت فرد در ارزیابی زندگی است. افرادی که در این مقیاس نمره پایینی کسب می‌کنند، نسبت به توانایی خود شك داشته و احساسی از نالایی و عدم آمادگی را در وجود خود حس می‌کنند.	۶۵.۶۳	بالا
نظم و ترتیب	داشتن نمره بالا در این مقیاس، نشانه تمیزی، آراستگی و مرتب بودن است. این افراد اشیا و لوازم را در جای صحیح خود قرار می‌دهند. در طرف مقابل، افرادی که در این مقیاس دارای نمره پایینی هستند، قادر به سازمان‌دهی نبوده و خود را فردی نامرتب و بی‌نظم توصیف می‌کنند. البته باید در نظر داشت که نظم و ترتیب بسیار زیاد ممکن است منجر به اختلال شخصیت و سواسی شود.	۵۶.۲۵	پایین
وظیفه شناسی	اداره کردن آگاهانه امور یکی از معانی باوجدان بودن است که از آن به‌عنوان وظیفه‌شناسی یاد می‌شود. داشتن نمره بالا در این مقیاس بدان معناست که این افراد نسبت به اصول اخلاقی پایبند هستند و تعهدات اخلاقی خود را به‌طور دقیق انجام می‌دهند. داشتن نمره پایین نیز بیانگر این است که این دسته از افراد با مسایل اخلاقی به‌طور اتفاقی برخورد می‌کنند و ممکن است احساسی از عدم استقلال و بی‌اعتمادی را در وجود دیگران ایجاد نمایند.	۶۵.۶۳	متوسط
تلاش برای موفقیت	افرادی که در این مقیاس نمره بالایی کسب می‌کنند، سطح آرزوی بالایی دارند و برای رسیدن به اهداف خود به‌شدت کار می‌کنند. این دسته از افراد، بسیار تلاشگر و هدمند هستند و در مسیر زندگی نیز از قدرت جهت دهی خوبی برخوردارند. افرادی که در این مقیاس نمره پایینی کسب می‌کنند، معمولاً بی‌حال و تنبل هستند و برای کسب موفقیت تلاش نمی‌کنند؛ همچنین دارای همت و انگیزه کافی نبوده و ممکن است فردی بی‌هدف به نظر برسند. این افراد از سطح پایین موفقیت‌های خود کاملاً راضی هستند.	۵۶.۲۵	متوسط
خویشتن داری	این مقیاس به معنی توانایی فرد در شروع انجام وظایف و تلاش در جهت تکمیل آن با وجود دلتنگی‌ها و آشفتگی‌های مختلف است. داشتن نمره بالا در این مقیاس، نشان‌دهنده توانایی فرد در تحریک خود برای انجام دادن کارهای مختلف است. افرادی که در این مقیاس نمره پایینی کسب می‌کنند، در آغاز کردن کارهای عمومی سهل‌انگاری کرده و به‌آسانی از ادامه کار باز می‌مانند و معمولاً به‌دنبال آسودگی خیال و راحتی هستند. این افراد به محض قرارگیری در موقعیت‌های شتاب‌زده، تمرکز خود را از دست داده و گریج می‌شوند.	۴۳.۷۵	پایین
احتیاط در تصمیم‌گیری	نشان‌دهنده تفکر زیاد و احتیاط فرد در انجام امور است. افرادی که در این مقیاس نمره پایینی کسب می‌کنند، بدون تفکر کافی کارهای خود را انجام می‌دهند و بدون توجه به تبعات آن‌ها، صحبت کرده یا عمل می‌کنند. کسب نمره بسیار پایین در این مقیاس بیانگر بی‌اختیاری افراد است و نشان می‌دهد که این افراد به‌راحتی از تصمیمات خود صرف‌نظر می‌کنند.	۵۳.۱۳	متوسط

E:۵۵

N:۵۱

N+E-

بدبین و غمگین

این افراد زندگی تاریک و غمگینی داشته و دلخوشی چندانی ندارند و دلایل زیادی برای نگرانی و اضطراب خود ایجاد می‌کنند. آن‌ها در زمان قرارگیری در شرایط استرس و فشار روحی و روانی بالا، تسلیم افسردگی حاد شده و زندگی سختی را تجربه می‌کنند.

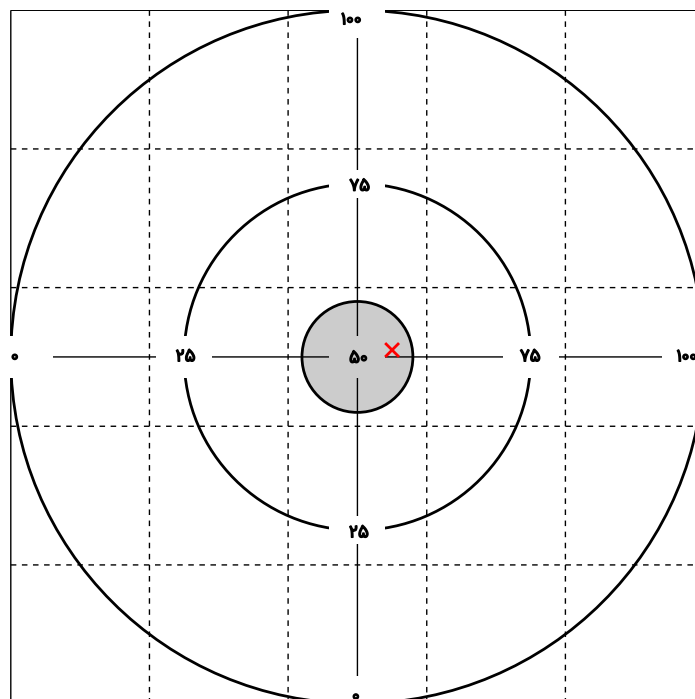
برون گرایی پایین

N-E-

بی تفاوت و خونسرد

اخبار خوب و بد تاثیر چندانی بر روی این افراد نداشته و معمولاً خونسرد و بی‌تفاوت هستند و به‌ندرت مضطرب و نگران می‌شوند. آن‌ها در روابط بین‌فردی دچار زیان شده ولی در حالت کلی زندگی آرامی دارند.

روان نژندی بالا



روان نژندی پایین

N+E+

بیش هیجانی

این افراد تمامی موقعیت‌های خوب و بد عاطفی را تجربه می‌کنند و به سرعت از یک موضع به موضع دیگر تغییر نظر می‌دهند. آن‌ها به دلیل اینکه تحت تاثیر احساسات خود عمل می‌کنند معمولاً دارای روابط بین فردی نامنظمی هستند. آن‌ها معمولاً شور و اشتیاق فراوانی را در زندگی خود احساس می‌کنند.

برون گرایی بالا

N-E+

خوش بین

آنها افرادی شاد و بشاش هستند زیرا در دسرهای اضافی را به درون خود راه نمی‌دهند و ارزش لحظات خوش زندگی را می‌دانند و از آن‌ها بهره می‌برند. این دسته از افراد با شرایط ناگوار به‌خوبی مقابله کرده و از زندگی خود لذت می‌برند.

0:65

N:51

N+O-

ناسازگار

این افراد معمولاً از روش‌های ابتدایی و غیرموثر دفاعی نظیر سرکوبی، انکار و اقدامات واکنشی استفاده می‌کنند. آن‌ها معمولاً به‌طور غیرمنطقی با مسائل برخورد کرده و در شرایط استرس‌زا دارای تحمل کافی نیستند و نمی‌توانند احساسات خود را به‌خوبی بیان کنند.

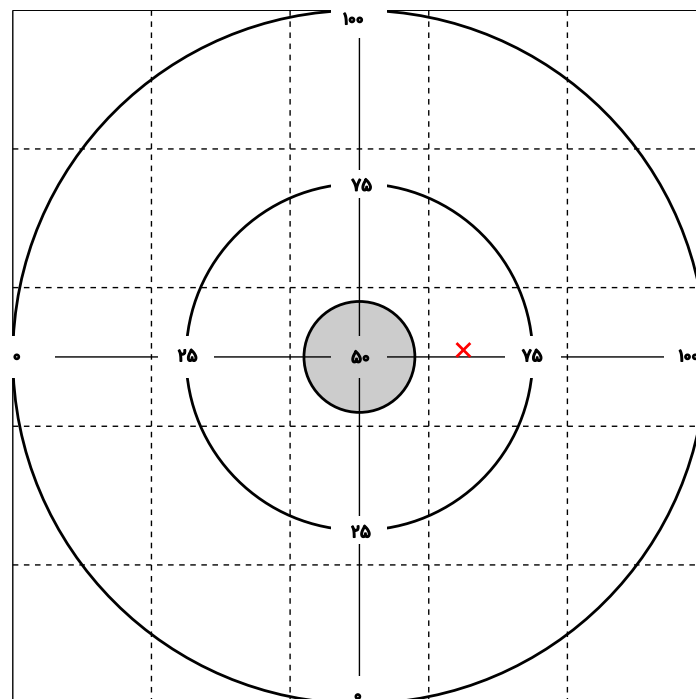
گشودگی پایین

N-O-

بی تفاوت

این افراد به‌ندرت خود را با موارد منفی روبه‌رو می‌کنند و در زمان رویارویی با شرایط ناگوار، به آن‌ها اهمیت نداده و تهدیدها و چالش‌ها را جدی نمی‌گیرند.

روان نژندی بالا



روان نژندی پایین

N+O+

بسیار حساس

این افراد در برابر آسیب‌ها بی‌دفاع به نظر می‌رسند و در مواجهه با مخاطرات بسیار حساس هستند و معمولاً احساس بدبختی می‌کنند. از آنجایی‌که این افراد به‌دنبال ایجاد روش‌های خلاقانه و غیرمعمول هستند لذا ممکن است در برخی از مواقع دارای ایده‌های نامتعارف و غیرمعمول باشند.

گشودگی بالا

N-O+

سازگار

این افراد در موقعیت‌های استرس‌زا و تهدیدآمیز با تیزهوشی و درایت کافی عمل می‌کنند و از روش‌های خلاقانه برای انطباق هرچه بیشتر با عوامل محیطی بهره می‌برند. آن‌ها موقعیت‌های سخت خود را با روحیه بالا و در برخی از اوقات با شوخی پشت سر می‌گذارند.

A:۶۴

N:۵۱

N+A-

تند مزاج

این افراد به راحتی عصبانی می‌شوند و معمولاً آن را بروز می‌دهند، به طوری که حتی در خصوص یک موضوع کوچک نیز برآشفته شده و برای مدتی اعصاب خود را برهم می‌زنند. این افراد در برخی از مواقع باعث برهم خوردن اعصاب دیگران نیز می‌شوند.

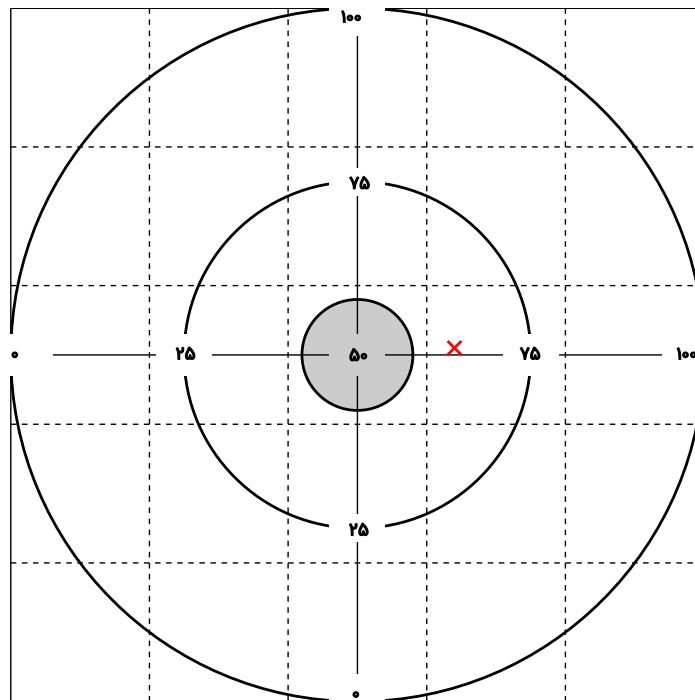
دلپذیری پایین

N-A-

خونسرد

این افراد به ندرت کنترل خود را از دست می‌دهند و تحت تاثیر عصبانیت و خشم خود قرار نمی‌گیرند اما ممکن است خطاها و اشتباهاتی نیز داشته باشند. آنها دلخوری خود را با دیگران مطرح می‌کنند و معمولاً در خصوص افراد خاصی کینه‌توزی کرده و حتی ممکن است در بُعد سازمانی دست به سیاسی‌کاری بزنند.

روان نژندی بالا



روان نژندی پایین

N+A+

ترسو

این افراد به ندرت با دیگران دچار درگیری و تعارض می‌شوند و معمولاً قربانی و بازیچه دست دیگران هستند. میل به بروز خشم در آنها پایین بوده و سعی می‌کنند لطمه‌ای به دیگران وارد نکنند. آنها ممکن است در شرایط مختلف، خشم خود را کنترل کرده و آن را فرو ببرند.

دلپذیری بالا

N-A+

صبور

معمولاً این افراد خشمگین نمی‌شوند و تمایلی به بروز آن ندارند. آنها در زمان حمله و جسارت دیگران، سعی در فراموشی آن می‌کنند. آنها مسئله را از جوانب مختلف بررسی کرده و در زمان حل و فصل مشکلات به نقاط مشترک تاکید می‌نمایند.

C: ۵۷

N: ۵۱

N+C-

کنترل پایین

معمولا این افراد تحت تاثیر خواسته‌های درونی خود هستند و در زمان مقاومت در برابر امیال درونی خود دچار مشکل می‌شوند. آنها دست به انجام کارهایی می‌زنند که در نهایت نتایج مطلوبی نداشته و به ضرر خود و دیگران تمام می‌شوند.

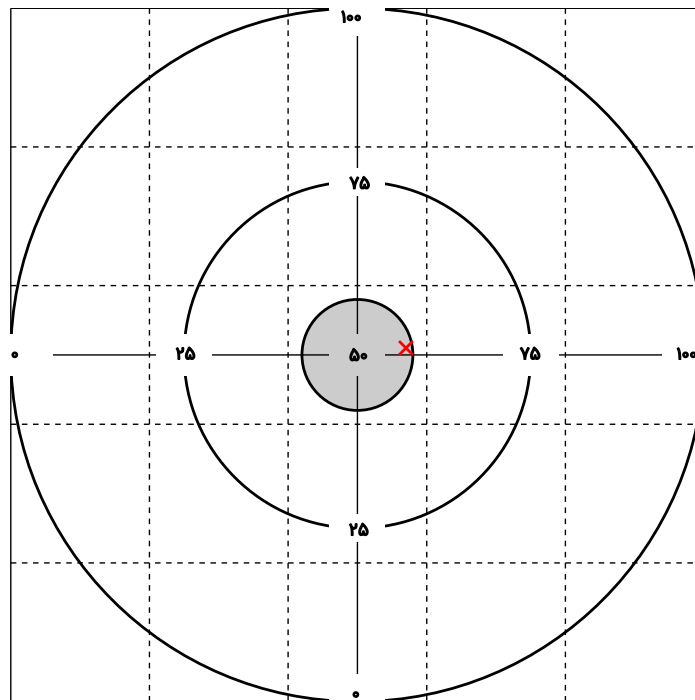
وجدان کاری پایین

N-C-

بی‌خیال

این افراد نیاز چندانی به کنترل رفتار خود نمی‌بینند و تمایل زیادی به پیمودن راه‌های آسان دارند. آنها جهت انگیزش خود نیازمند محرک‌های قوی هستند و گاهی حتی برای حفظ سلامتی خود نیز تلاش چندانی نمی‌کنند.

روان نژندی بالا



روان نژندی پایین

N+C+

کنترل بیش از حد

این افراد به شدت مراقب رفتار خود هستند. آنها بسیار کمال‌گرا بوده و نمی‌خواهند کوچکترین خطایی در کارهای خود داشته باشند اما از آنجایی که اهداف واقع‌بینانه و قابل دستیابی ندارند لذا خود را سرزنش می‌کنند. آنها به نوعی در رفتار و عملکرد خود دچار وسواس هستند.

وجدان کاری بالا

N-C+

هدایت‌شده

این افراد نگاهی واقع‌بینانه در خصوص اهداف و توانایی‌های خود دارند و در شرایط نامساعد نیز می‌توانند با دیگران همکاری داشته باشند. آن‌ها معمولا به شکل حساب شده‌ای عقب‌نشینی می‌کنند و بدون اینکه دست از فعالیت‌ها و اهداف خود بردارند، در مقابل نیازهای ارضا نشده خود صبوری به خرج می‌دهند.

0:65

E:55

E+O-

مصرف کنندگان عادی

علاقه اصلی آنها، انعکاسی از موارد عمومی نظیر ورزش، خرید، فیلم و... می باشد. آنها از بودن در کنار دیگران لذت می برند و از مشاغلی که امکان تعامل با دیگران را در اختیارشان قرار می دهد، استقبال می کنند. نمونه شغل: فروشنده

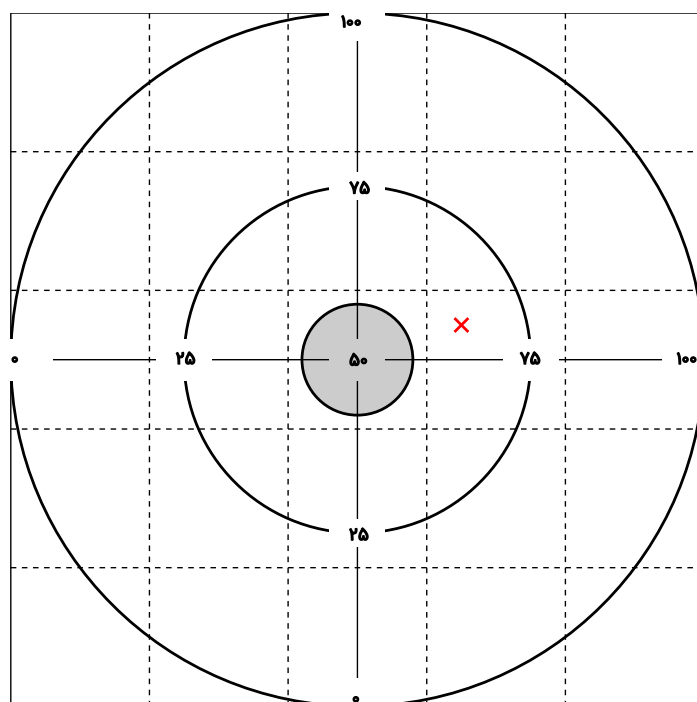
گشودگی پایین

E-O-

تکروها (خانه نشین ها)

علاقه مندی این افراد محدود به زمینه هایی است که در آنها بتوانند به تنهایی یا در کنار گروه های کوچک اقدام به تجارت نمایند. آنها به دنبال کارهای دارای ریسک پایین هستند و گاهی به انجام فعالیت هایی همچون جمع آوری تمبرها، سکه ها، تماشای تلویزیون و باغبانی نیز علاقه نشان می دهند. از جمله زمینه های شغلی مناسب این افراد می توان به کارهای فنی و مکانیکی، کارهای خانگی و موارد مشابه اشاره نمود. نمونه شغل: حسابداری و ثبت

برون گرایی بالا



برون گرایی پایین

E+O+

تعامل گرایان خلاق

این افراد به هر چیز جدید و متفاوتی علاقه نشان می دهند و دوست دارند که یافته های خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. آنها از صحبت کردن در جمع و مباحث گروهی لذت می برند و از اینکه با افراد مختلف و با استفاده از شیوه های خاص تعامل داشته باشند، بسیار خرسند می شوند. نمونه شغلی: مردم شناسی

گشودگی بالا

E-O+

درون بین

این افراد به ایده ها و کارهایی نظیر خواندن و نوشتن و سایر سرگرمی های خلاقانه مانند نقاشی، موسیقی و تحقیق که می توانند در آنها به تنهایی فعالیت کنند علاقه نشان می دهند و تمایل بیشتری به مشاغل چالشی و انفرادی دارند. نمونه شغل: طبیعت شناسی

A:۶۴

E:۵۵

E+A-

رهبران

این افراد از موقعیت اجتماعی درخشان خود لذت می‌برند. آن‌ها دستور دادن را دوست دارند زیرا از قدرت تصمیم‌گیری بسیار خوبی برخوردار هستند. در برخی از مواقع، مغرور و غیرواقعی به نظر می‌رسند اما به‌خوبی می‌دانند که چگونه با افراد مختلف برخورد کرده و با آن‌ها کار کنند.

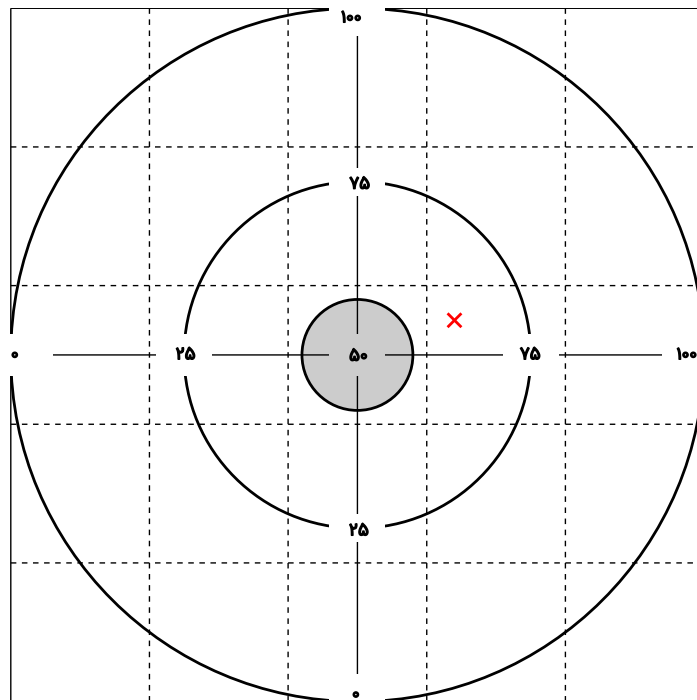
توافق پذیری پایین

E-A-

رقابت‌جوها

آن‌ها دیگران را به‌عنوان دشمنان بالقوه خود تصور می‌کنند و مسائل پیرامونی را به‌دقت بررسی کرده و در این میان نسبت به برخی از افراد احساس حسادت می‌کنند. همچنین در زمان برقراری ارتباط با دیگران به‌گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی اطرافیان به آن‌ها نیازمند هستند.

برون‌گرایی بالا



برون‌گرایی پایین

E+A+

پذیرنده‌ها

آنها صادقانه از سازمانی که در آن کار می‌کنند لذت می‌برند و معمولاً به دوستی‌های قدیمی پای‌بند بوده و دوستان جدید خود را نیز به‌راحتی انتخاب می‌کنند. این افراد باطن خوبی داشته و افرادی دلسوز و پشتیبان هستند. آن‌ها بسیار اجتماعی بوده و به‌راحتی زندگی می‌کنند.

توافق پذیری بالا

E-A+

متواضع‌ها

آن‌ها افرادی فروتن و متواضع هستند و تنهایی را دوست دارند اما در حالت کلی دلسوز بوده و به نیازهای دیگران توجه می‌کنند. این افراد انسان‌های قابل اعتمادی هستند، به همین علت دیگران به کار کردن در کنار آن‌ها علاقه نشان می‌دهند. البته لازم است اطرافیان نیز به علایق این افراد توجه کرده و به خلوت آن‌ها احترام بگذارند.

C:۵۷

E:۵۵

E+C-

خوش گذران‌ها

این افراد سرشار از انرژی و روحیه هستند اما برای برقراری ارتباط در محیط‌های سازمان‌یافته دچار مشکل می‌شوند. آنها به دنبال کسب لذت بیشتر از زندگی خود هستند و به هیجان، ماجراجویی و... علاقه نشان می‌دهند و معمولاً در دسته افراد پرانرژی و با انگیزه قرار می‌گیرند.

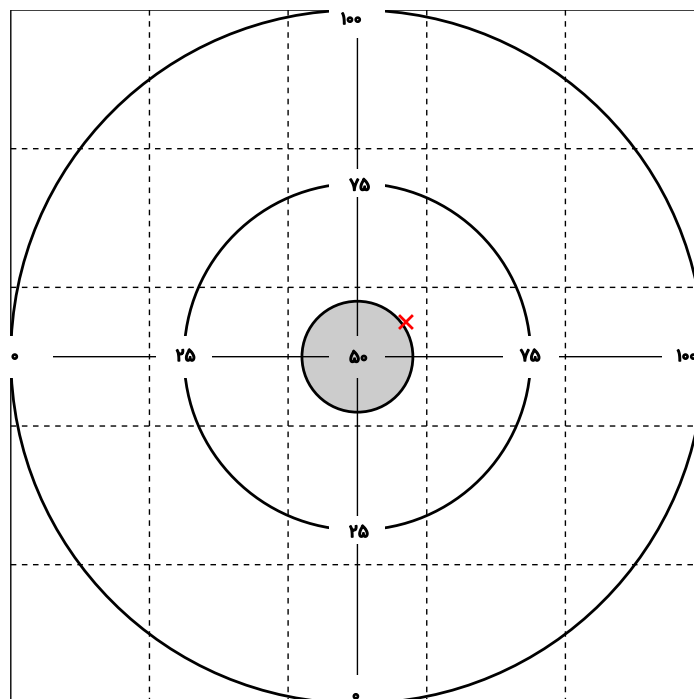
وجدان کاری پایین

E-C-

سست و ضعیف

آنها افراد بی‌علاقه‌ای هستند و در زندگی خود اهداف و برنامه‌های کمتری دارند. در حالت کلی منفعل بوده و تحت شرایط بسیار خاص، از خود واکنش نشان می‌دهند. آنها به‌ندرت نسبت به انجام کارها اقدام می‌کنند و در زمان انجام کارهای گروهی نیز در دسته افراد کند و منفعل قرار می‌گیرند.

برون‌گرایی بالا



برون‌گرایی پایین

E+C+

چاه‌طلب و زیرک

آنها افرادی کارآمد و دارای بهره‌وری بالا می‌باشند و معمولاً کارهای خود را سریع و به‌موقع انجام می‌دهند. این دسته از افراد به‌درستی می‌دانند که چه عاملی باعث شکست یا پیروزی آنها می‌شود. این افراد توانمندی‌های خود را به‌خوبی تقویت نموده و با زیرکی می‌توانند خواسته‌های خود را بر دیگران تحمیل نمایند.

وجدان کاری بالا

E-C+

کُند و سخت‌کوش

آنها افرادی هستند که با روش‌های مشخص و به‌شکل سازمان‌یافته کار می‌کنند. این افراد بر روی وظایف خود تمرکز داشته و به آهستگی کارهای خود را انجام می‌دهند. آنها هیچ عجله‌ای در انجام کارهای خود ندارند ولی همیشه نقشه کارها را در ذهن خود مرور کرده و آنها را اولویت‌بندی می‌کنند.

A:۶۴

O:۶۵

O+A-

آزاد اندیش‌ها

آن‌ها متفکرین خاصی هستند که در میان تفکر منطقی و احساسی در حال نوسان می‌باشند. آن‌ها معمولاً به دیدگاه‌های موافق و مخالف توجه می‌کنند ولی در نهایت مطابق با نظر خود تصمیم‌گیری کرده و عمل می‌نمایند.

گشودگی بالا

O+A+

پیشروها

آن‌ها نگرش روشن‌فکرانه‌ای درباره مسائل اجتماعی داشته و سعی می‌کنند راه‌حل‌های جدیدی را برای حل مسائل اتخاذ نمایند. آن‌ها ماهیت انسان‌ها را متصفانه و قابل اعتماد دانسته و معتقدند که شرایط جامعه می‌تواند از طریق آموزش، نوآوری و همکاری بهبود یابد. این افراد منطقی فکر کرده و منطقی عمل می‌کنند.

توافق پذیری پایین

O-A-

ثابت قدم‌ها

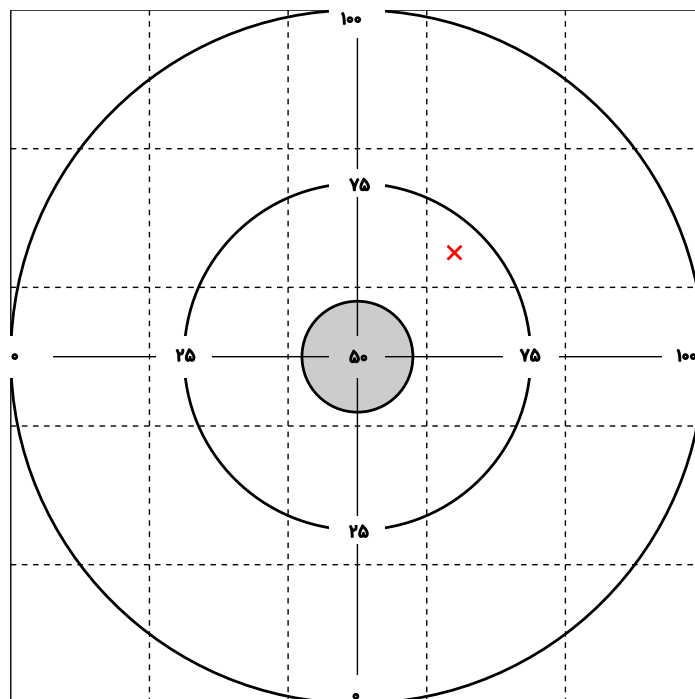
آن‌ها در خصوص مسائل اجتماعی و اخلاقی دارای باورهای قوی و غیرقابل تغییر هستند. این افراد به انسان‌ها به‌عنوان موجوداتی شکاک نگاه می‌کنند، از این‌رو توجه به نظم و داشتن نگرش ثابت، صریح و محکم برای آن‌ها بسیار مهم است. این افراد به کسانی که به قوانین و مقررات توجه می‌کنند، احترام زیادی قائل هستند.

توافق پذیری بالا

O-A+

سنتی‌ها

این افراد به ارزش‌ها و باورهای خانوادگی و سنت‌های گذشته پای‌بند بوده و آن‌را بهترین راه برای یک زندگی موفق و آرام می‌دانند. آن‌ها احساس می‌کنند که تبعیت از قوانین و مقررات گذشته، بهترین راه برای دستیابی به امنیت، رشد و شکوفایی انسان‌ها می‌باشد.



گشودگی پایین

C:۵۷

O:۶۵

O+C-

خیال پردازها

آن‌ها علاقه‌مند به ارائه ایده‌های خلاقانه بوده و می‌توانند ایده‌های خود را با تخیل قوی خود توسعه بدهند. این افراد گزینه‌های بسیار خوبی برای شروع پروژه‌های نوآورانه هستند ولی برای تکمیل و اتمام کارها مناسب نبوده و ممکن است نیاز به تمرکز و دقت بیشتری داشته باشند. این افراد در صورت قرارگیری در شرایط مبهم، خوب کار می‌کنند.

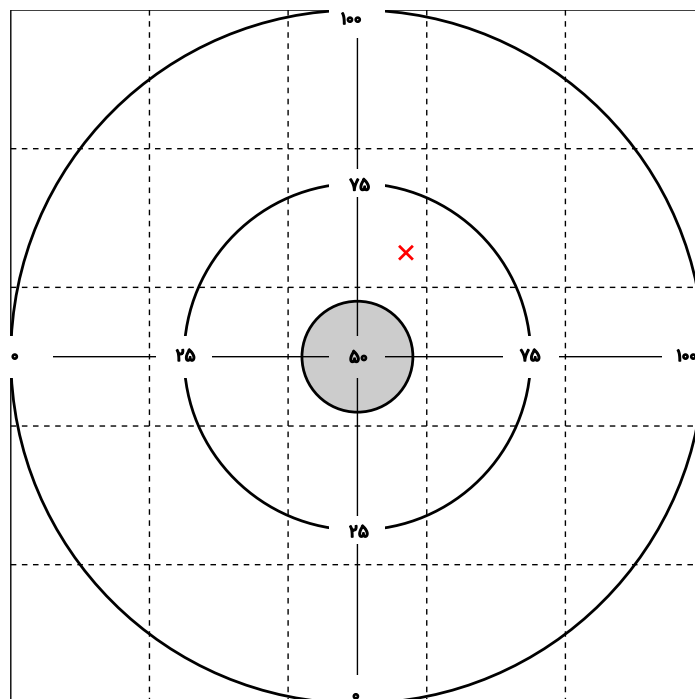
وجدان کاری پایین

O-C-

یادگیرندگان بی‌رغبت

آن‌ها علاقه چندانی به کسب منطقی دانش و تحصیلات آکادمیک ندارند. این افراد برای یادگیری نیازمند محرک‌های قوی هستند. البته ممکن است این افراد در برخی از امور نیاز به سازماندهی و یادآوری برنامه‌ها داشته باشند و تا حدی حواس‌پرت به نظر برسند.

گشودگی بالا



گشودگی پایین

O+C+

یادگیرندگان

آنها الزاما باهوش‌تر از دیگران نیستند بلکه سعی و کوشش فراوان و عشق به یادگیری و پیگیری مستمر است که باعث موفقیت این افراد می‌شود. آن‌ها روحیه بالایی داشته و در هنگام حل مسائل به شکل خلاقانه تلاش می‌کنند.

وجدان کاری بالا

O-C+

کتابخوانها

آن‌ها افرادی پرتلاش، منظم و روشمند بوده و از مقررات پیروی می‌کنند اما از قدرت تخیل بالایی برخوردار نیستند و علاقه‌مند به یادگیری قدم به قدم هستند. البته در برخی از موارد به صورت طوطی‌وار اقدام به حفظ مطالب می‌کنند و در پاسخ دادن به سوالات پیچیده دچار مشکل می‌شوند.

C:۵۷

A:۶۴

A+C-

خوش نیت

آن‌ها از روی دلسوزی برای دیگران کار کرده و با نیت خیر خود از حقوق دیگران دفاع می‌کنند. آن‌ها با مهربانی و دلسوزی خود باعث ایجاد روحیه و نشاط در دیگران می‌شوند.

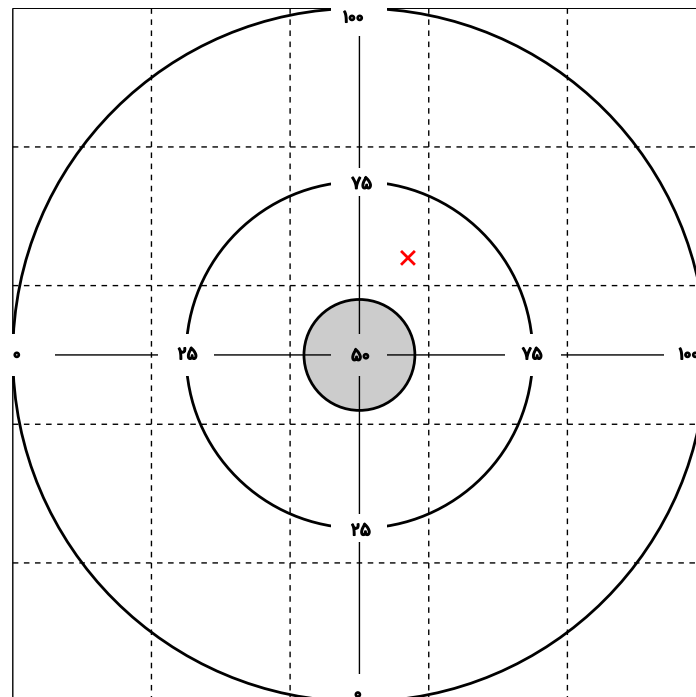
وجدان کاری پایین

A-C-

معمولی

آنها همواره به دنبال راحتی و منافع خود هستند و معمولاً به دیگران فکر نمی‌کنند. این افراد ممکن است عادت‌ها و ضعف‌های نامطلوبی داشته باشند و نتوانند آن‌ها را به راحتی رفع کنند.

توافق پذیری بالا



توافق پذیری پایین

A+C+

تاثیرگذار

آن‌ها افرادی هستند که با جدیت کامل در راستای منافع دیگران تلاش می‌کنند. این افراد منظم هستند و گاهی بار دیگران را نیز بر دوش می‌کشند. آن‌ها معمولاً وظایفی را به صورت داوطلبانه بر عهده گرفته و به نتیجه می‌رسانند.

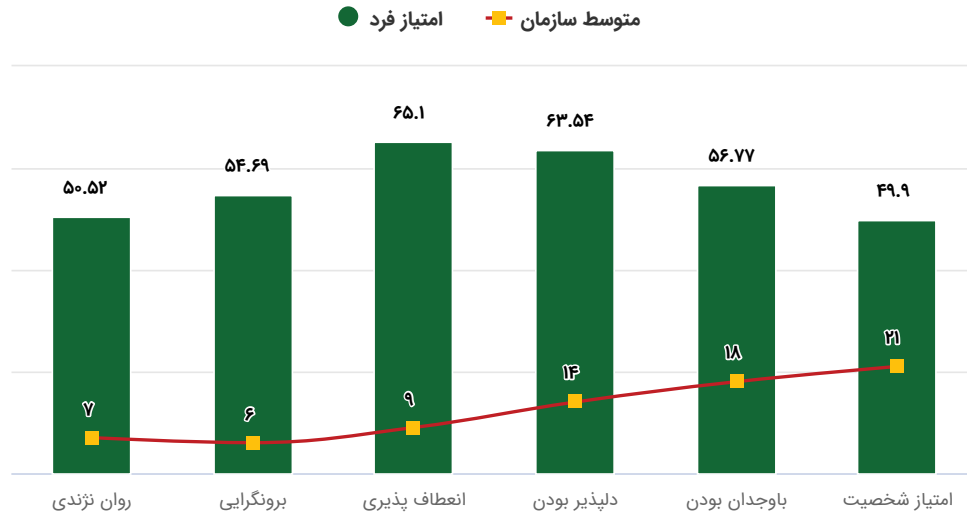
وجدان کاری بالا

A-C+

متکی به خود

آنها خودشان اقدام به برقراری ارتباط نموده و نیازهایشان را برطرف می‌کنند. این افراد به صورت شخصی نتایج کار خود را پیگیری می‌کنند و ممکن است در کارهای سیاسی و تجاری نیز موفق باشند.

جمع بندی نتایج نتو















وضعیت فرد	امتیاز فرد	متوسط سازمان	شرح	ابعاد
متوسط	۵۰.۵۲	۴۰	نشان دهنده حالت هایی از مشکلات روان شناختی و ضعف در بهداشت روانی نظیر اضطراب، پرخاشگری، افسردگی، کنترل امیال و آرزوها می باشد و داشتن نمره بالا در این صفت بیانگر نیاز فرد به خدمات مشاوره ای است.	روان نژندی یا عصبیت
متوسط	۵۴.۶۹	۴۰	نشان دهنده حالت هایی از مشکلات روان شناختی و ضعف در بهداشت روانی نظیر اضطراب، پرخاشگری، افسردگی، کنترل امیال و آرزوها می باشد و داشتن نمره بالا در این صفت بیانگر نیاز فرد به خدمات مشاوره ای است.	برون گرایی
بالا	۶۵.۱	۴۰	بر اساس مجموعه ای از زمینه های تجربی که فرد در آن ها منعطف است طراحی شده و بیانگر تمایل فرد به کسب تجارب جدید می باشد.	اشتیاق به تجربه یا انعطاف پذیری
متوسط	۶۳.۵۴	۴۰	می توان این صفت را در دسته ویژگی های مثبتی نظیر انسان دوستی و همکاری های گروهی در محیط کار قرار داد که بیانگر میزان سازگاری و هم رنگی شخص در محیط کار می باشد.	موافقت و دلپذیری
متوسط	۵۶.۷۷	۴۰	این صفت یکی از ویژگی های کارمندان یا کارگران خوب است که مفهوم وجدان کاری را نیز در بر می گیرد.	وجدان کاری







توجه : در حالت مطلوب، مولفه روان نژندی دارای امتیاز پایین و بقیه ابعاد دارای امتیاز بالا خواهند بود.







این صفت یکی از ویژگی های کارمندان یا کارگران خوب است که مفهوم وجدان کاری را نیز در بر می گیرد. همچنین این بعد نشان دهنده میزان مسئولیت پذیری فرد در قبال وظایف و مسئولیت های محوله نیز می باشد. امتیاز محاسبه شده برای ایشان، ۸۵ از ۱۰۰ است.

کمیت	امتیاز فرد	خلاصه گزارش
N : روان‌نژندی یا عصبیت		
بالا	۶۵.۶۳	N1 : اضطراب 
متوسط	۵۰	N2 : پرخاشگری 
پایین	۵۰	N3 : افسردگی 
خیلی پایین	۳۱.۲۵	N4 : کم رویی 
بالا	۵۹.۳۸	N5 : تکانش گری 
متوسط	۴۶.۸۸	N6 : آسیب پذیری 

کمیت	امتیاز فرد	خلاصه گزارش
A : موافقت یا دلپذیری		
متوسط	۶۲.۵	A1 : اعتماد 
متوسط	۶۵.۶۳	A2 : صراحت 
متوسط	۶۸.۷۵	A3 : نوع دوستی 
بالا	۵۹.۳۸	A4 : همراهی/همنوایی 
بالا	۶۲.۵	A5 : تواضع 
متوسط	۶۲.۵	A6 : درک دیگران 

کمیت	امتیاز فرد	خلاصه گزارش
E : برون گرایی		
متوسط	۶۲.۵	E۱ : صمیمیت 
متوسط	۵۹.۳۸	E۲ : جمع گرایی 
بالا	۵۶.۲۵	E۳ : قاطعیت (ابراز وجود) 
خیلی پایین	۴۰.۶۳	E۴ : فعالیت 
پایین	۴۳.۷۵	E۵ : هیجان خواهی 
بالا	۶۵.۶۳	E۶ : هیجانهای مثبت 

کمیت	امتیاز فرد	خلاصه گزارش
C : وجدان کاری		
بالا	۶۵.۶۳	C۱ : شایستگی 
پایین	۵۶.۲۵	C۲ : نظم و ترتیب 
متوسط	۶۵.۶۳	C۳ : وظیفه شناسی 
متوسط	۵۶.۲۵	C۴ : تلاش برای موفقیت 
پایین	۴۳.۷۵	C۵ : خویشتن داری 
متوسط	۵۳.۱۳	C۶ : احتیاط در تصمیم گیری 

کمیت	امتیاز فرد	خلاصه گزارش
0 : اشتیاق به تجربه یا انعطاف پذیری		
بالا	۶۲.۵	01 : تخیل 
متوسط	۷۱.۸۸	0۲ : زیبایی پسندی 
بالا	۷۸.۱۳	0۳ : عواطف/احساسات 
بالا	۵۳.۱۳	0۴ : اعمال و رفتار 
بالا	۶۸.۷۵	0۵ : عقاید 
متوسط	۵۶.۲۵	0۶ : ارزشها 



نام و نام خانوادگی :	
تاریخ تولد	
جنسیت	
رشته تحصیلی	
میزان تحصیلات	
شغل	
گروه خونی	
وزن	
قد	
وضعیت تاهل	
شماره تماس	
ایمیل	۱۱justt@Gmail.com

BMI : وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر قد بر حسب متر به توان ۲

BMI :

شما میتوانید عدد بدست آمده از فرمول بالا را با جدول زیر مقایسه کنید :

کمتر از ۵/۱۸ = کمبود وزن | BMI بین ۵/۱۸ تا ۹/۲۴ = طبیعی | BMI بین ۲۵ تا ۹/۲۹ = اضافه وزن | BMI برابر ۳۰ و بیشتر = چاق

جدول مقایسه‌ای BMI مطلوب برای گروه‌های سنی مختلف : ۲۱

۲۱ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۱۷ تا ۱۹

۲۲ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۱۹ تا ۲۴

۲۳ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۲۴ تا ۳۴

۲۴ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۳۴ تا ۴۴

۲۵ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۴۴ تا ۵۴

۲۶ BMI = مطلوب ، برای گروه سنی بین ۵۴ تا ۶۴