

## افسردگی در تست نئو NEO



### اولین مقیاس نئو، روان آزردهی (N3)

اولین مقیاس نئو، روان آزردهی (N3) است. در مقاله قبل درباره‌ی اضطراب در تست نئو صحبت کردیم در این مقاله به بررسی خرده مقیاس افسردگی می‌پردازیم.

بارزترین ویژگی شخصیتی این افراد، ایستادگی در برابر عوامل روان رنجوری است. افرادی که در این مقیاس امتیاز می‌گیرند، مستعد تجربه سطح بالایی از احساسات منفی و دوره‌های مکرر پریشانی روانی هستند. این افراد بد خلق، بیش از حد حساس و از بسیاری از جنبه‌های زندگی خود ناراضی هستند. آن‌ها عموماً عزت نفس پایینی دارند و ممکن است ایده‌ها و انتظارات غیر واقعی داشته باشند. آن‌ها معمولاً نسبت به خود و برنامه‌هایشان احساس ناامنی می‌کنند و این موضوع سبب نگرانی آن‌ها می‌شود. دوستان و نزدیکان چنین افرادی ممکن است آن‌ها را عصبی، خودآگاه، قوی و آسیب‌پذیر در مقایسه با افراد عادی توصیف کنند. (لازم به یادآوری است که روان رنجورخویی یک بعد کلی شخصیت است و نمرات بالای روان رنجوری به خودی خود بیانگر این نیست که فرد از اختلال روانی رنج می‌برد).

### ویژگی‌های روان رنجوری در آزمون نئو

از ویژگی‌های افراد روان رنجور در تست نئو، می‌توان به اضطراب، دلهره و نگرانی اشاره کرد. او اغلب از دیگران احساس ناامیدی، تحریک‌پذیری و عصبانیت می‌کند و مستعد احساس غمگینی، تنهایی و افسردگی است. خجالت یا کمرویی در برخورد با افراد، به ویژه غریبه‌ها، اغلب برای او مشکل ساز است. او گزارش می‌دهد که در کنترل تکانه‌ها و خواسته‌های خود ضعیف است و نمی‌تواند به خوبی استرس را کنترل کند.

### توصیف افسردگی

افسردگی (Depression)، باعث احساس غم و اندوه و یا از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی می‌شود که زمانی از آن لذت می‌بردید. این می‌تواند منجر به انواع مشکلات عاطفی و جسمی شود و می‌تواند توانایی شما را برای کارکرد مناسب در محل کار و خانه کاهش دهد.

### افسردگی، سومین خرده مقیاس روان‌آزردگی تست نئو

خرده مقیاس افسردگی در تست نئو، شخصیت افراد نرمال را از لحاظ تجربه افسردگی می‌سنجد. تفاوت نمرات افسردگی، می‌تواند احساسات، افکار و رفتار متفاوت افراد را توجیح کند. در واقع، نمره‌ی نرمال در افسردگی به معنای وجود اختلال افسردگی اساسی در فرد نیست. بلکه به احساس طبیعی غم پس از رویدادی ناراحت کننده اشاره دارد که به سازگاری فرد با آن رویداد، کمک می‌کند.



نمرات بالا و پایین افسردگی در آزمون نئو، دارای ویژگی‌های مثبت و منفی هستند. با توجه به نمره فرد بدست آمده از تست نئو، این ویژگی‌ها به صورت کلی به فرد اختصاص داده می‌شود.

### چرا افراد افسرده می‌شوند؟

زمانی که افراد با رویدادهای و شرایطی روبرو می‌شوند که احساس می‌کنند غم‌انگیز و دردسرساز است یا هویت شخصی‌شان را در خطر می‌بینند، دچار افسردگی می‌شوند. فرد در این شرایط تصور می‌کند که اوضاع دشوار یا حتی غیرقابل تغییر است. در این حالت احساس ناتوانی و ناامیدی می‌کند و غمی سراسر وجود فرد را فرا می‌گیرد. البته گاهی فرد بدون هیچ دلیل مشخصی افسرده می‌شود، در اینگونه موارد آثار آسیب‌های شدید گذشته در فرد، بار دیگر ظاهر شده است. گرچه این شرایط گیج کننده است، اما غیرطبیعی نیست. گاهی اوقات افسردگی در افراد به دلیل تغییرات شیمیایی و هورمونی است و دلیل خاصی در شکل گیری افسردگی وجود ندارد.

سومین خرده مقیاس روان‌آزردگی در تست نئو، میزان افسردگی افراد را می‌سنجد. اگر خلق و خوی ضعیف در فرد همیشگی و مستمر است یا آنقدر شدید است که عملکرد طبیعی‌ت فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد، زمان آن است که در جستجوی کمک دیگران باشید.