

منبع کنترل

آزمون تجدید نظر شده منبع کنترل

این آزمون جهت گیری منبع کنترل و سبک اسنادی شما را ارزیابی می کند. جهت گیری منبع کنترل این باور را مطرح می کند که آیا عملکرد ما نتیجه رفتارهای ماست (جهت گیری درونی کنترل)، یا حوادث بیرونی ما را کنترل می کنند (جهت گیری بیرونی کنترل). سبک اسنادهای ما تعیین کننده منابع مؤثر در موفقیت ها و شکست های ما است. جهت گیری منبع کنترل و نوع اسناد دادن تأثیر زیادی بر انگیزه ها، انتظارات، عزت نفس، میزان ریسک پذیری و حتی نتایج واقعی اعمال ما دارد.

عبارات زیر را مطالعه کرده و هر کدام از پاسخها را که با احساس شما مطابقت دارد علامت بزنید.

- ۱- وراثت تعیین کننده بسیاری از ویژگی های شخصیتی است.
- ۲- شانس هیچ نقشی در موفقیت افراد ندارد.
- ۳- هر طرح و نقشه ای که بریزید ، همیشه عواملی وجود دارد که برنامه های شما را به هم بریزد.
- ۴- درک صحیح داشتن از موقعیت و زمان مناسب ، اساس دستیابی به چیزی است که شما در زندگی دنبال آن هستید.
- ۵- هوش یک وضعیت معین (ثابت) دارد و قابل افزایش یا کاهش نیست.
- ۶- اگر من کارم را با موفقیت انجام می دهم ، بخاطر آسان بودن آن است.
- ۷- شما نمی توانید مغایر سرنوشت و تقدیر عمل کنید.
- ۸- پیشرفت تحصیلی غالباً نتیجه پشتوانه اقتصادی ، اجتماعی فرد است.
- ۹- افراد بخاطر نداشتن شانس ملاقات با افراد جدید ، تنها می مانند.
- ۱۰- اگر شما اهداف واقعی انتخاب کنید ، هیچ عاملی نمی تواند مانع موفقیت شما بشود.
- ۱۱- بخت و اقبال خوب یا بد ، شما را احاطه کرده است.
- ۱۲- بسیاری از افراد بخاطر والدین شان به بدبختی می افتند.
- ۱۳- تلاش ناکافی در کار منجر به شکست می شود.
- ۱۴- چگونگی رفتار شما و اینکه چه کسی هستید ، مهمترین عامل تعیین کننده ، تعاملات شما با دیگران است.
- ۱۵- کسی که زندگی راحتی دارد، احساس شادی و خوشبختی می کند.
- ۱۶- اگر من به اندازه کافی مطالعه کنم ، در امتحان موفق می شوم.
- ۱۷- بسیاری از اتفاقات بد فقط بخاطر بدشانسی رخ می دهند.

- ۱۸- افرادی رشد می کنند که رئیس شان آنها را دوست داشته باشد.
- ۱۹- افراد ، مسئول رفتار و اعمال خوب یا بد خود هستند.
- ۲۰- کودکی که مورد پذیرش همسالان خودش قرار نگیرد ، به سختی می تواند زندگی اجتماعی سالمی داشته باشد.
- ۲۱- فرد می تواند با غلبه بر خاطرات دردناک کودکی ، اثرات آنها را در رفتار ، تفکر و هیجاناتش کاهش دهد.
- ۲۲- من می توانم از سیاستها انتقاد کنم و این تنها کاری است که از عهده ام برمی آید.
- ۲۳- علت اصلی اینکه یک برنامه شخصی با شکست مواجه می شود ، مساعد نبودن شرایط محیطی است.
- ۲۴- فرد فقط وقتی موفق به پیشرفت و ترقی در زمینه شغلی و تخصصی می شود که شرایط مساعدی فراهم باشد.
- ۲۵- فرد فقط به خاطر داشتن یک روز بد، در کارهایش دچار شکست می شود.
- ۲۶- موفقیت من در کار به علت استعداد ، هوش و مهارتم است.
- ۲۷- افراد به خاطر عدم توجه کافی آسیب می بینند.
- ۲۸- فرد می تواند الگوهای رفتاری و شخصیتی اش را تغییر دهد.
- ۲۹- خوش خلق بودن موجب می شود که دیگران راحت تر با انسان دوست شوند.
- ۳۰- هر کس به نتیجه اعمال خودش می رسد.
- ۳۱- فرد نمی تواند بیش از آنچه در سرنوشتش مشخص شده رشد کند.
- ۳۲- اگر جرم و خشونت در ذهنیت افراد حل شود ، ریشه کن خواهد شد.
- ۳۳- انفجار ناگهانی انرژی روانی یا هیجانی می تواند شما را در پیمودن پله های رشد به حرکت در آورد.

نام و نام خانوادگی..... سن.....جنسیت.....

کلید آزمون منبع کنترل

تحصیلات.....تاریخ.....محل اجرا.....

توجه: جمع نمرات، امتیاز آزمودنی را بر مبنای کنترل درونی مشخص می کند.

حداقل امتیاز: ۳۳

حداکثر امتیاز: ۱۶۵

ردیف	کاملاً موافقم	ردیف مو	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً مخالفم
۱		۱	۱	۲	۳	۴	۵
۲		۲	۵	۴	۳	۲	۱
۳		۳	۱	۲	۳	۴	۵
۴		۴	۵	۴	۳	۲	۱
۵		۵	۱	۲	۳	۴	۵
۶		۶	۱	۲	۳	۴	۵
۷		۷	۱	۲	۳	۴	۵
۸		۸	۱	۲	۳	۴	۵
۹		۹	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰		۱۰	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱		۱۱	۱	۲	۳	۴	۵
۱۲		۱۲	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳		۱۳	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴		۱۴	۵	۲	۳	۴	۱
۱۵		۱۵	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶		۱۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷		۱۷	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸		۱۸	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹		۱۹	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰		۲۰	۱	۲	۳	۴	۵
۲۱		۲۱	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲		۲۲	۱	۲	۳	۴	۵
۲۳		۲۳	۱	۲	۳	۴	۵
۲۴		۲۴	۱	۲	۳	۴	۵
۲۵		۲۵	۱	۲	۳	۴	۵
۲۶		۲۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۷		۲۷	۵	۴	۳	۲	۱
۲۸		۲۸	۵	۴	۳	۲	۱
۲۹		۲۹	۵	۴	۳	۲	۱
۳۰		۳۰	۵	۴	۳	۲	۱
۳۱		۳۱	۱	۲	۳	۴	۵
۳۲		۳۲	۵	۴	۳	۲	۱
۳۳		۳۳	۵	۴	۳	۲	۱



شبکه های ارتباطی ما :

شماره تماس رزرو ویزیت روان درمانی : ۰۹۹۲۲۷۱۰۰۲۴

 Clinic_zendegi  Clinic.zendegi

 www.zendegicenter.ir