www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۲۷ ۲۳:۰۰

سبک اسنادی

سلیگمن و همکاران

نام و نام خانوادگی: سن: جنس: تاریخ:

سعی کنید خودتان را به طور فرضی در موقعیت‌های زیر تصور نمایید. آنگاه مشخص سازید چه عاملی می‌تواند علت اصلی مسئله مطرح شده در آن موقعیت باشد. جواب خودتان را با زدن علامت در عدد مورد نظر در پاسخنامه مشخص سازید. مثلاً اگر جوابتان در مورد قسمت«الف» سؤال«یک»، شق سوم می‌باشد (یعنی«تا حدی مربوط به خودم و تا حدی مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر») در ستون عدد ۳ در پاسخنامه علامت بگذارید.

سؤال یک: فرض کنید که شما در امتحانات پایان دوره متوسط موفق به گرفتن دیپلم نشده‌اید.

الف) آیا این عدم موفقیت شما بیشتر مربوط به خودتان می‌شود یا مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر؟

۱- کاملاً مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۲- بیشتر مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۳- تا حدی مربوط به خودم و تا حدی مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۴- بیشتر مربوط به خودم می‌باشد.

۵- کاملاً مربوط به خودم می‌باشد.

ب) فرض کنید می‌خواهید دوباره در امتحانات پایان دوره متوسطه شرکت کنید، نتیجه را چگونه پیش‌بینی می‌کنید؟

۱- حتماً موفق می‌شوم.

۲- به احتمال زیاد موفق می‌شوم.

۳- امکان موفق شدن و موفق نشدنم برابر است.

۴- به احتمال زیاد موفق نمی‌شوم.

۵- اصلاً موفق نمی‌شوم.

ج) آیا عاملی که باعث شکست شما در امتحانات پایان دوره متوسطه شده ممکن است در همه جنبه‌های زندگی شما اثر بگذارد.

۱- در هیچ جنبه‌ای اثر نمی‌گذارد.

۲- در جنبه‌های اندکی اثر می‌گذارد.

۳- در بعضی جنبه‌ها اثر می‌گذارد و در بعضی جنبه‌ها اثر نمی‌گذارد.

۴- در بیشتر جنبه‌ها اثر می‌گذارد.

۵- در همه جنبه‌ها اثر می‌گذارد.

سؤال دو: فرض کنید شما توانسته‌اید از امکانات مالی و رفاهی خوبی برای خود و خانواده‌تان بهره‌مند شوید.

الف) آیا این برخورداری از امکانات بیشتر مربوط به خودتان است یا مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر؟

۱- کاملاً مربوط به خودم می‌باشد.

۲- بیشتر مربوط به خودم می‌باشد.

۳- تا حدی مربوط به خودم و تا حدی مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

www.noon.net
نور مشاور
۳۰۰۰۷۲۷۲

۴- بیشتر مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۵- کاملاً مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

ب) آیا فکر می‌کنید در آینده نیز از این امکانات مالی و رفاهی برخوردار خواهید بود؟

۱- برای همیشه از این امکانات برخوردار خواهم بود.

۲- بیشتر اوقات برخوردار خواهم بود.

۳- گاهی اوقات برخوردار خواهم بود و گاهی اوقات نه.

۴- برای مدت کوتاهی برخوردار خواهم بود.

۵- در آینده هرگز از این امکانات برخوردار نخواهم بود.

ج) آیا عاملی که سبب برخورداری شما از امکانات مالی شده است ممکن است در همه موارد زندگیتان اثر بگذارد؟

۱- در همه موارد اثر می‌گذارد.

۲- در بیشتر موارد اثر می‌گذارد.

۳- در بعضی موارد اثر می‌گذارد و در بعضی موارد اثر نمی‌گذارد.

۴- در موارد اندکی اثر می‌گذارد.

۵- در هیچ موردی اثر نمی‌گذارد.

سؤال سه: فرض کنید شغلی را انتخاب کرده‌اید ولی موفقیتی در آن کسب نکرده‌اید.

الف) آیا عدم موفقیت بیشتر مربوط به خودتان می‌شود یا مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر؟

۱- کاملاً مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۲- بیشتر مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۳- تا حدی مربوط به خودم و تا حدی مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۴- بیشتر مربوط به خودم می‌باشد.

۵- کاملاً مربوط به خودم می‌باشد.

ب) آیا در آینده نیز در شغلتان موفق نخواهید بود؟

۱- حتماً موفق خواهم بود.

۲- به احتمال زیاد موفق خواهم بود.

۳- احتمال موفق شدن و موفق نشدنم برابر است.

۴- احتمال موفق شدنم خیلی کم است.

۵- هرگز موفق نخواهم بود.

ج) آیا عاملی که سبب شکست شما در شغل شده است ممکن است در همه موارد زندگیتان اثر بگذارد؟

۱- در هیچ موردی اثر نمی‌گذارد.

۲- در موارد اندکی اثر می‌گذارد.

۳- در برخی موارد اثر می‌گذارد و در برخی موارد اثر نمی‌گذارد.

۴- در بیشتر موارد اثر می‌گذارد.

www.mbm.net

۵- در همه موارد اثر می‌گذارد.

سؤال چهار: فرض کنید در پیدا کردن شغل دلخواهتان موفق شده‌اید.

الف) آیا این موفقیت بیشتر مربوط به خودتان است یا مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر؟

۱- کاملاً مربوط به خودم می‌باشد.

۲- بیشتر مربوط به خودم می‌باشد.

۳- تا حدی مربوط به خودم و تا حدی مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۴- بیشتر مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۵- کاملاً مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

ب) آیا اگر در آینده نیز بخواهید شغل مناسبی پیدا کنید موفق خواهید بود؟

۱- حتماً موفق خواهم بود.

۲- به احتمال زیاد موفق خواهم بود.

۳- احتمال موفق شدن و موفق نشدنم برابر است.

۴- احتمال موفق شدنم خیلی کم است.

۵- اصلاً موفق نمی‌شوم.

ج) آیا عاملی که سبب متوقف شدن شما در انتخاب شغل شده است در همه جوانب زندگی شما اثر خواهد گذاشت؟

۱- در همه موارد اثر خواهد گذاشت.

۲- در بیشتر موارد اثر خواهد گذاشت.

۳- در برخی موارد اثر می‌گذارد و در بعضی موارد اثر نمی‌گذارد.

۴- در موارد اندکی اثر می‌گذارد.

۵- در هیچ موردی اثر نمی‌گذارد.

سؤال پنج: فرض کنید که ازدواج کرده‌اید ولی در انتخاب همسر مناسب موفق نبوده‌اید.

الف) آیا در این انتخاب ناموفق خودتان مسئول بوده‌اید یا عوامل دیگری مانند: شرایط، حوادث و افراد دیگر؟

۱- کاملاً مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۲- بیشتر مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۳- تا حدی مربوط به خودم و تا حدی مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۴- بیشتر مربوط به خودم می‌باشد.

۵- کاملاً مربوط به خودم می‌باشد.

ب) آیا فکر می‌کنید اگر در آینده نیز بخواهید همسری انتخاب کنید ناموفق خواهید بود؟

۱- حتماً موفق خواهم بود.

۲- به احتمال زیاد موفق خواهم بود.

۳- احتمال موفقیت و عدم موفقیتم برابر است.

www.mihanblog.com

۴- احتمال موفق شدنم خیلی کم است.

۵- اصلاً موفق نخواهم بود.

ج) آیا عاملی که باعث شکست شما در انتخاب همسر شده است در همه موارد زندگیتان اثر خواهد گذاشت؟

۱- د رهیچ موردی اثر نمی‌گذارد.

۲- در موارد اندکی اثر می‌گذارد.

۳- در بعضی موارد اثر می‌گذارد و در بعضی موارد اثر نمی‌گذارد.

۴- در بیشتر موارد اثر می‌گذارد.

۵- در همه موارد اثر می‌گذارد.

سؤال شش: فرض کنید در امتحان کنکور در رشته مورد علاقه‌تان قبول شده‌اید.

الف) آیا موفقیت بیشتر به خودتان مربوط است یا به شرایط، حوادث و افراد دیگر؟

۱- کاملاً مربوط به خودم می‌باشد.

۲- بیشتر مربوط به خودم می‌باشد.

۳- تا حدی مربوط به خودم و تا حدی مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۴- بیشتر مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۵- کاملاً مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

ب) آیا اگر در آینده نیز در امتحان کنکور شرکت کنید موفق خواهید شد.

۱- حتماً موفق خواهم شد.

۲- به احتمال زیاد موفق خواهم شد.

۳- احتمال موفق شدن و موفق نشدنم برابر است.

۴- احتمال موفقیتم خیلی کم است.

۵- اصلاً موفق نمی‌شوم.

ج) آیا عامل موفقیت شما در کنکور در سایر جنبه‌های زندگیتان نیز اثر می‌گذارد؟

۱- در همه موارد اثر می‌گذارد.

۲- در بیشتر موارد اثر می‌گذارد.

۳- در بعضی موارد اثر می‌گذارد و در بعضی موارد اثر نمی‌گذارد.

۴- در موارد اندکی اثر می‌گذارد.

۵- در هیچ موردی اثر نمی‌گذارد.

سؤال هفت: فرض کنید که نتوانسته‌اید فرزند اول را به نحو دلخواهتان تربیت نمایید.

الف) آیا این ناتوانی شما در تربیت درست فرزندتان بیشتر مربوط به خودتان است یا مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر؟

۱- کاملاً مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

www.mbm.net

۲- بیشتر مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۳- تا حدی مربوط به خودم و تا حدی مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۴- بیشتر مربوط به خودم می‌باشد.

۵- کاملاً مربوط به خودم می‌باشد.

ب) آیا فکر می‌کنید در آینده نیز در تربیت فرزندان دیگرتان ناموفق خواهید بود؟

۱- حتماً موفق خواهم بود.

۲- به احتمال زیاد موفق خواهم بود.

۳- احتمال موفقیت و عدم موفقیت برابر است.

۴- احتمال موفقیتم خیلی کم است.

۵- اصلاً موفق نمی‌شوم.

ج) آیا عاملی که سبب ناتوانی شما در تربیت فرزندتان شده در سایر جنبه‌های زندگیتان نیز تأثیر خواهد گذاشت؟

۱- در هیچ موردی اثر نمی‌گذارد.

۲- در بیشتر موارد اثر نمی‌گذارد.

۳- در بعضی موارد اثر می‌گذارد و در بعضی موارد اثر نمی‌گذارد.

۴- در بیشتر موارد اثر می‌گذارد.

۵- در همه موارد اثر می‌گذارد.

سؤال هشت: فرض کنید کارمند اداره‌ای هستید و به رتبه بالاتری ارتقاء پیدا کرده‌اید.

الف) آیا این ارتقاء رتبه مربوط به خودتان است یا مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر؟

۱- کاملاً مربوط به خودم می‌باشد.

۲- بیشتر مربوط به خودم می‌باشد.

۳- تا حدی مربوط به خودم و تا حدی مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۴- بیشتر مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۵- کاملاً مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

ب) آیا در آینده نیز ارتقاء رتبه پیدا خواهید کرد.

۱- حتماً ارتقاء پیدا خواهم کرد.

۲- به احتمال زیاد ارتقاء رتبه پیدا خواهم کرد.

۳- احتمال ارتقاء یافتن و ارتقاء نیافتنم برابر است.

۴- به احتمال زیاد ارتقاء پیدا نخواهم کرد.

۵- اصلاً ارتقاء پیدا نخواهم کرد.

ج) آیا عاملی که سبب ارتقاء رتبه شما شده است در همه جنبه‌های زندگیتان اثر خواهد گذاشت؟

۱- در همه موارد اثر می‌گذارد.

۲- در بیشتر موارد اثر می‌گذارد.

www.pnu.net

۳- در بعضی موارد اثر می‌گذارد و در بعضی موارد اثر نمی‌گذارد.

۴- در موارد اندکی اثر می‌گذارد.

۵- در هیچ موردی اثر نمی‌گذارد.

سؤال نه: فرض کنید که در معاشرت و تنظیم روابط با دیگران با شکست روبرو شده‌اید.

الف) آیا این شکست در معاشرت با دیگران مربوط به خودتان می‌باشد یا مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر؟

۱- کاملاً مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۲- بیشتر مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۳- تا حدی مربوط به خودم و تا حدی مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۴- بیشتر مربوط به خودم می‌باشد.

۵- کاملاً مربوط به خودم می‌باشد.

ب) آیا در آینده نیز در معاشرت با دیگران با شکست مواجه خواهید شد؟

۱- در آینده همیشه موفق خواهم بود.

۲- در بیشتر مواقع موفق خواهم بود.

۳- گاهی شکست خواهم خورد و گاهی موفق خواهم شد.

۴- در بیشتر مواقع شکست خواهم خورد.

۵- همیشه اوقات شکست خواهم خورد.

ج) آیا عامل شکست شما در برقراری روابط و معاشرت با دیگران در همه جنبه‌های زندگی شما اثر خواهد گذاشت؟

۱- در هیچ جنبه‌ای اثر نمی‌گذارد.

۲- در موارد اندکی اثر می‌گذارد.

۳- در بعضی جنبه‌ها اثر می‌گذارد و در بعضی اثر نمی‌گذارد.

۴- در بیشتر موارد اثر می‌گذارد.

۵- در همه موارد اثر می‌گذارد.

سؤال ده: فرض کنید در رشته هنری مورد علاقه‌تان موفقیت چشمگیری کسب کرده‌اید.

الف) آیا این موفقیت بیشتر مربوط به خودتان می‌باشد یا مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر؟

۱- کاملاً مربوط به خودم می‌باشد.

۲- بیشتر مربوط به خودم می‌باشد.

۳- تا حدی مربوط به خودم و تا حدی مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۴- بیشتر مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

۵- کاملاً مربوط به شرایط، حوادث و افراد دیگر است.

ب) آیا فکر می‌کنید در آینده نیز در فعالیت‌های هنری مورد علاقه‌تان موفقیت قابل توجهی کسب خواهید نمود؟

۱- همیشه اوقات موفق خواهم بود.

www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۸/۷/۲۷ ۲۳:۰۰

۲- بیشتر اوقات موفق خواهم بود.

۳- احتمال موفق شدن و موفق نشدنم برابر است.

۴- احتمال موفقیتم خیلی کم است.

۵- هیچوقت دیگر موفق نخواهم بود.

ج) آیا عامل موفقیت شما در فعالیت هنری در سایر جنبه‌های زندگی شما نیز اثر خواهد گذاشت؟

۱- در همه موارد اثر می‌گذارد.

۲- در بیشتر موارد اثر می‌گذارد.

۳- در بعضی موارد می‌گذارد و در بعضی موارد اثر نمی‌گذارد.

۴- در موارد اندکی اثر می‌گذارد.

۵- در هیچ موردی اثر نمی‌گذارد.

www.mhrn.net

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۸/۲۷ ۲۳:۰۰

پاسخنامه سبک اسنادی

نام و نام خانوادگی: سن: میزان تحصیلات:

سؤال	قسمت	1	2	3	4	5
۱	الف					
	ب					
	ج					

سؤال	قسمت	1	2	3	4	5
۲	الف					
	ب					
	ج					

سؤال	قسمت	1	2	3	4	5
۳	الف					
	ب					
	ج					

سؤال	قسمت	1	2	3	4	5
۴	الف					
	ب					
	ج					

سؤال	قسمت	1	2	3	4	5
۵	الف					
	ب					
	ج					

سؤال	قسمت	1	2	3	4	5
۶	الف					
	ب					
	ج					

سؤال	قسمت	1	2	3	4	5
۷	الف					
	ب					
	ج					

سؤال	قسمت	1	2	3	4	5
۸	الف					
	ب					
	ج					

سؤال	قسمت	1	2	3	4	5
۹	الف					
	ب					
	ج					

سؤال	قسمت	1	2	3	4	5
۱۰	الف					
	ب					
	ج					