

Clance* Saxtakar Sindromunun Qiymətləndirilməsi

Sizə uyğun olan rəqəmləri dairəyə alın və yekunda rəqəmləri toplayıb, nəticənizi əldə edin.

Rəqəmlərin izahı:

- 1 Qətiyyən doğru deyil 2 Nadir hallarda 3 Bəzən 4 Tez-tez 5 Tamamilə doğru

- Aşağı nəticə əldə etməkdən qorxdığım imtahandan, həmişə yüksək nəticə əldə etmişəm
① ② ③ ④ ⑤
- Başqalarına qarşı, özümü olduğumdan daha səriştəli göstərə bilərəm
① ② ③ ④ ⑤
- Başqalarının məni qiymətləndirməsindən yayınırıam, çünki bu məni qorxudur
① ② ③ ④ ⑤
- Əldə etdiyim nailiyyətlərə görə başqaları məni tərifləyəndə, gələcəkdə onların gözləntilərini qarşılaya bilməməkdən qorxuram
① ② ③ ④ ⑤
- Mənə elə gəlir ki, mən mövcud uğurlarımı, yaxud vəzifəmi, doğru zamanda və doğru yerdə olduğum üçün, ya da doğru insanları tanıdığım üçün əldə etmişəm
① ② ③ ④ ⑤
- Mən qorxuram ki, mənə əziz olan insanlar, bir gün mənim əslində onların düşündüyü qədər qabiliyyətli olmadığımı anlayacaqlar
① ② ③ ④ ⑤
- Mən daha çox, yetəri qədər səy qoymadığım hadisələri xatırlayıram, nəinki daha çox səy qoyduğum
① ② ③ ④ ⑤
- Mən gördüyüm işləri nadir hallarda istədiyim keyfiyyətdə görə bilərəm
① ② ③ ④ ⑤
- Bəzən mənə elə gəlir ki, bir səhvin (başqasının xətası ucbatından) nəticəsi olaraq mən indiki uğurumu əldə etmişəm
① ② ③ ④ ⑤
- Nailiyyətlərim və intellektim barədə tərifləri qəbul etmək mənim üçün çətinidir
① ② ③ ④ ⑤
- Bəzən öz uğurumun şans (bəxt) nəticəsində əldə olunduğunu düşünürəm
① ② ③ ④ ⑤
- Mövcud uğurlarıma görə məyus oluram, çünki daha çox uğur əldə edə bilərdim
① ② ③ ④ ⑤
- Bəzən mən qorxuram ki, başqaları mənim bilik səviyyədə olan çatışmazlıqları anlayacaqlar
① ② ③ ④ ⑤
- Mənə verilən yeni tapşırıqları edə bilməməkdən qorxuram, baxmayaraq ki, hər dəfə çox yaxşı edirəm
① ② ③ ④ ⑤
- Hansısa bir mövzuda nailiyyət əldə edəndə, gələcəkdə eynisini təkrarlamaq biləcəyimə inanmıram
① ② ③ ④ ⑤
- Gördüyüm işə görə çox tərif eşidəndə, mən çalışıram gördüyüm işi gözədən salım
① ② ③ ④ ⑤
- Özümü tez-tez başqaları ilə müqayisə edirəm və onların mənədən daha ağıllı olduqlarını düşünürəm
① ② ③ ④ ⑤
- Mən tez-tez hansısa imtahanda, yaxud tapşırıqda uğursuz olacağımı düşünürəm, baxmayaraq ki, başqaları mənim uğurlu olacağıma tam inanır
① ② ③ ④ ⑤
- Mən vəzifə artımı, yaxud başqa növ mükafat alacağım zaman, bu tam reallaşmamış başqalarına deməyə çəkinirəm
① ② ③ ④ ⑤
- Hər hansı bir nəticə əldə olunanda, əgər ən yaxşısı mən deyiləmsə, yaxud ən xüsusi faydası olan mən deyiləmsə, o zaman özümü pis hiss edir və ruhdan düşürəm
① ② ③ ④ ⑤

Bal

Balların izahı

≤ 40

Aşağı nəticədir, sindromun əlamətləri demək olar ki, yoxdur

41-60

Orta nəticədir, sindromun əlamətləri sizdə arabit hiss olunur

61-80

Yüksək nəticədir, sindromun əlamətləri sizdə tez-tez hiss olunur

81-100

Çox yüksək nəticədir, sindromdan ciddi şəkildə əziyyət çəkinsiniz

Yekun nəticəniz:

* Clance, P.R. (1985). The Impostor Phenomenon: When Success Makes You Feel Like A Fake (pp. 20-22), Toronto: Bantam Books