

پاسخنامه دفترچه آزمون ۱۸۰ درجه تغییر

۱. برای پاسخگویی به این آزمون هیچ محدودیت زمانی و مکانی وجود ندارد.
۲. بهتر است برای خودسنجی دقیق تر به ازای هر امتیاز مثبت یا منفی، مصادیق عینی یا تعریف عملیاتی آن را در نظر گرفته و نمونه هایی را بنویسید. مثلاً اگر به خودتان نمره ۹ می دهید، بیان ۹ مثال و مصداق عینی، اعتبار بیشتری به نمره شما می دهد.
۳. نمره گذاری در دو مرحله انجام می شود. ابتدا جهت (سوی) گرایش یا موقعیت خود را از نقطه صفر به سمت راست یا چپ مشخص نموده سپس درجه مورد نظران را از ۱ تا ۹ بنویسید.
۴. سعی کنید از نمره صفر (تردید دارم) استفاده نکنید.
۵. توجه داشته باشید که شما نمی توانید همزمان به دو طرف تمایل داشته یا در هر دوسوی مرز صفر باشید بلکه اگر نمره شما چند درجه ای به سمت مخالف گرایش دارد به همان میزان می توانید درجات سوی دیگر را کاهش دهید.
۶. سعی کنید ارزیابی خود و خانواده را سطح به سطح و گام به گام انجام داده و عجله نکنید.
۷. سعی کنید جمع نمرات هر جدول را در انتهای آن بنویسید.
۸. برای هر نفر از یک پاسخنامه استفاده کنید.
۹. درجات ۱-۹ را می توانید به شرح جدول زیر محاسبه نمایید.

نمره	درجه	شرح
۱	نگرش:	نگاه و توجه فرد به آن سو می باشد.
۲	گرایش:	فرد میل به آن سو داشته و آن را تأیید می کند.
۳	روش:	سبک و روش زندگی فرد به آن سو شبیه تر است.
۴	متابعت:	فرد تابع و پیرو رهبرانی از آن سو می باشد.
۵	مواظبت:	فرد مراقبت از خود را در گرو آن سو می بیند.
۶	مداومت:	فرد اصرار بر حرکت در آن سو را دارد.
۷	حق جویی:	فرد حق خود را در آن سو جستجو می کند.
۸	حق گویی:	فرد دیگران را به حرکت در آن سو تشویق و آن را حق معرفی می کند.
۹	حق پویی:	فرد حرکت در آن سو را حق خود می داند و برای رسیدن به آن تلاش می کند.

نام و نام خانوادگی:		سن:	نسبت خانوادگی:	
تحصیلات:	رشته تحصیلی:	شغل:	شماره تماس:	

ردیف	ردیف	ردیف	ردیف	ردیف	ردیف
۲۰۱	۱۶۱	۱۲۱	۸۱	۴۱	۱
۲۰۲	۱۶۲	۱۲۲	۸۲	۴۲	۲
۲۰۳	۱۶۳	۱۲۳	۸۳	۴۳	۳
۲۰۴	۱۶۴	۱۲۴	۸۴	۴۴	۴
۲۰۵	۱۶۵	۱۲۵	۸۵	۴۵	۵
۲۰۶	۱۶۶	۱۲۶	۸۶	۴۶	۶
۲۰۷	۱۶۷	۱۲۷	۸۷	۴۷	۷
۲۰۸	۱۶۸	۱۲۸	۸۸	۴۸	۸
۲۰۹	۱۶۹	۱۲۹	۸۹	۴۹	۹
۲۱۰	۱۷۰	۱۳۰	۹۰	۵۰	۱۰
۲۱۱	۱۷۱	۱۳۱	۹۱	۵۱	۱۱
۲۱۲	۱۷۲	۱۳۲	۹۲	۵۲	۱۲
۲۱۳	۱۷۳	۱۳۳	۹۳	۵۳	۱۳
۲۱۴	۱۷۴	۱۳۴	۹۴	۵۳	۱۴
۲۱۵	۱۷۵	۱۳۵	۹۵	۵۵	۱۵
۲۱۶	۱۷۶	۱۳۶	۹۶	۵۶	۱۶
۲۱۷	۱۷۷	۱۳۷	۹۷	۵۷	۱۷
۲۱۸	۱۷۸	۱۳۸	۹۸	۵۸	۱۸
۲۱۹	۱۷۹	۱۳۹	۹۹	۵۹	۱۹
۲۲۰	۱۸۰	۱۴۰	۱۰۰	۶۰	۲۰
۲۲۱	۱۸۱	۱۴۱	۱۰۱	۶۱	۲۱
۲۲۲	۱۸۲	۱۴۲	۱۰۲	۶۲	۲۲
۲۲۳	۱۸۳	۱۴۳	۱۰۳	۶۳	۲۳
۲۲۴	۱۸۴	۱۴۴	۱۰۴	۶۴	۲۴
۲۲۵	۱۸۵	۱۴۵	۱۰۵	۶۵	۲۵
۲۲۶	۱۸۶	۱۴۶	۱۰۶	۶۶	۲۶
۲۲۷	۱۸۷	۱۴۷	۱۰۷	۶۷	۲۷
					جمع
۲۲۸	۱۸۸	۱۴۸	۱۰۸	۶۸	۲۸
۲۲۹	۱۸۹	۱۴۹	۱۰۹	۶۹	۲۹
۲۳۰	۱۹۰	۱۵۰	۱۱۰	۷۰	۳۰
۲۳۱	۱۹۱	۱۵۱	۱۱۱	۷۱	۳۱
۲۳۲	۱۹۲	۱۵۲	۱۱۲	۷۲	۳۲
۲۳۳	۱۹۳	۱۵۳	۱۱۳	۷۳	۳۳
۲۳۴	۱۹۴	۱۵۴	۱۱۴	۷۴	۳۴
۲۳۵	۱۹۵	۱۵۵	۱۱۵	۷۵	۳۵
۲۳۶	۱۹۶	۱۵۶	۱۱۶	۷۶	۳۶
۲۳۷	۱۹۷	۱۵۷	۱۱۷	۷۷	۳۷
۲۳۸	۱۹۸	۱۵۸	۱۱۸	۷۸	۳۸
۲۳۹	۱۹۹	۱۵۹	۱۱۹	۷۹	۳۹
۲۴۰	۲۰۰	۱۶۰	۱۲۰	۸۰	۴۰

←	→	ردیف	←	→	ردیف	←	→	ردیف	←	→	ردیف	←	→	ردیف
		۴۴۱			۴۰۱			۳۶۱			۳۲۱			۲۸۱
		۴۴۲			۴۰۲			۳۶۲			۳۲۲			۲۸۲
		۴۴۳			۴۰۳			۳۶۳			۳۲۳			۲۸۳
		۴۴۴			۴۰۴			۳۶۴			۳۲۴			۲۸۴
		۴۴۵			۴۰۵			۳۶۵			۳۲۵			۲۸۵
		۴۴۶			۴۰۶			۳۶۶			۳۲۶			۲۸۶
		۴۴۷			۴۰۷			۳۶۷			۳۲۷			۲۸۷
		۴۴۸			۴۰۸			۳۶۸			۳۲۸			۲۸۸
		۴۴۹			۴۰۹			۳۶۹			۳۲۹			۲۸۹
		۴۵۰			۴۱۰			۳۷۰			۳۳۰			۲۹۰
		۴۵۱			۴۱۱			۳۷۱			۳۳۱			۲۹۱
		۴۵۲			۴۱۲			۳۷۲			۳۳۲			۲۹۲
		۴۵۳			۴۱۳			۳۷۳			۳۳۳			۲۹۳
		۴۵۴			۴۱۴			۳۷۴			۳۳۴			۲۹۴
		۴۵۵			۴۱۵			۳۷۵			۳۳۵			۲۹۵
		۴۵۶			۴۱۶			۳۷۶			۳۳۶			۲۹۶
		۴۵۷			۴۱۷			۳۷۷			۳۳۷			۲۹۷
		۴۵۸			۴۱۸			۳۷۸			۳۳۸			۲۹۸
		۴۵۹			۴۱۹			۳۷۹			۳۳۹			۲۹۹
		۴۶۰			۴۲۰			۳۸۰			۳۴۰			۳۰۰
		۴۶۱			۴۲۱			۳۸۱			۳۴۱			۳۰۱
		۴۶۲			۴۲۲			۳۸۲			۳۴۲			۳۰۲
		۴۶۳			۴۲۳			۳۸۳			۳۴۳			۳۰۳
		۴۶۴			۴۲۴			۳۸۴			۳۴۴			۳۰۴
		۴۶۵			۴۲۵			۳۸۵			۳۴۵			۳۰۵
		۴۶۶			۴۲۶			۳۸۶			۳۴۶			۳۰۶
		۴۶۷			۴۲۷			۳۸۷			۳۴۷			۳۰۷
		۴۶۸			۴۲۸			۳۸۸			۳۴۸			۳۰۸
		۴۶۹			۴۲۹			۳۸۹			۳۴۹			۳۰۹
		۴۷۰			۴۳۰			۳۹۰			۳۵۰			۳۱۰
		۴۷۱			۴۳۱			۳۹۱			۳۵۱			۳۱۱
		۴۷۲			۴۳۲			۳۹۲			۳۵۲			۳۱۲
		۴۷۳			۴۳۳			۳۹۳			۳۵۳			۳۱۳
		۴۷۴			۴۳۴			۳۹۴			۳۵۴			۳۱۴
		۴۷۵			۴۳۵			۳۹۵			۳۵۵			۳۱۵
		۴۷۶			۴۳۶			۳۹۶			۳۵۶			۳۱۶
		۴۷۷			۴۳۷			۳۹۷			۳۵۷			۳۱۷
		۴۷۸			۴۳۸			۳۹۸			۳۵۸			۳۱۸
		۴۷۹			۴۳۹			۳۹۹			۳۵۹			۳۱۹
		۴۸۰			۴۴۰			۴۰۰			۳۶۰			۳۲۰
		جمع			جمع			جمع			جمع			جمع

←	→	ردیف	←	→	ردیف	←	→	ردیف	←	→	ردیف	←	→	ردیف			
		۶۸۱			۶۴۱			۶۰۱			۵۶۱			۵۲۱			۴۸۱
		۶۸۲			۶۴۲			۶۰۲			۵۶۲			۵۲۲			۴۸۲
		۶۸۳			۶۴۳			۶۰۳			۵۶۳			۵۲۳			۴۸۳
		۶۸۴			۶۴۴			۶۰۴			۵۶۴			۵۲۴			۴۸۴
		۶۸۵			۶۴۵			۶۰۵			۵۶۵			۵۲۵			۴۸۵
		۶۸۶			۶۴۶			۶۰۶			۵۶۶			۵۲۶			۴۸۶
		۶۸۷			۶۴۷			۶۰۷			۵۶۷			۵۲۷			۴۸۷
		۶۸۸			۶۴۸			۶۰۸			۵۶۸			۵۲۸			۴۸۸
		۶۸۹			۶۴۹			۶۰۹			۵۶۹			۵۲۹			۴۸۹
		۶۹۰			۶۵۰			۶۱۰			۵۷۰			۵۳۰			۴۹۰
		۶۹۱			۶۵۱			۶۱۱			۵۷۱			۵۳۱			۴۹۱
		۶۹۲			۶۵۲			۶۱۲			۵۷۲			۵۳۲			۴۹۲
		۶۹۳			۶۵۳			۶۱۳			۵۷۳			۵۳۳			۴۹۳
		۶۹۴			۶۵۴			۶۱۴			۵۷۴			۵۳۴			۴۹۴
		۶۹۵			۶۵۵			۶۱۵			۵۷۵			۵۳۵			۴۹۵
		۶۹۶			۶۵۶			۶۱۶			۵۷۶			۵۳۶			۴۹۶
		۶۹۷			۶۵۷			۶۱۷			۵۷۷			۵۳۷			۴۹۷
		۶۹۸			۶۵۸			۶۱۸			۵۷۸			۵۳۸			۴۹۸
		۶۹۹			۶۵۹			۶۱۹			۵۷۹			۵۳۹			۴۹۹
		۷۰۰			۶۶۰			۶۲۰			۵۸۰			۵۴۰			۵۰۰
		۷۰۱			۶۶۱			۶۲۱			۵۸۱			۵۴۱			۵۰۱
		۷۰۲			۶۶۲			۶۲۲			۵۸۲			۵۴۲			۵۰۲
		۷۰۳			۶۶۳			۶۲۳			۵۸۳			۵۴۳			۵۰۳
		۷۰۴			۶۶۴			۶۲۴			۵۸۴			۵۴۴			۵۰۴
		۷۰۵			۶۶۵			۶۲۵			۵۸۵			۵۴۵			۵۰۵
		۷۰۶			۶۶۶			۶۲۶			۵۸۶			۵۴۶			۵۰۶
		۷۰۷			۶۶۷			۶۲۷			۵۸۷			۵۴۷			۵۰۷
		۷۰۸			۶۶۸			۶۲۸			۵۸۸			۵۴۸			۵۰۸
		۷۰۹			۶۶۹			۶۲۹			۵۸۹			۵۴۹			۵۰۹
		۷۱۰			۶۷۰			۶۳۰			۵۹۰			۵۵۰			۵۱۰
		۷۱۱			۶۷۱			۶۳۱			۵۹۱			۵۵۱			۵۱۱
		۷۱۲			۶۷۲			۶۳۲			۵۹۲			۵۵۲			۵۱۲
		۷۱۳			۶۷۳			۶۳۳			۵۹۳			۵۵۳			۵۱۳
		۷۱۴			۶۷۴			۶۳۴			۵۹۴			۵۵۴			۵۱۴
		۷۱۵			۶۷۵			۶۳۵			۵۹۵			۵۵۵			۵۱۵
		۷۱۶			۶۷۶			۶۳۶			۵۹۶			۵۵۶			۵۱۶
		۷۱۷			۶۷۷			۶۳۷			۵۹۷			۵۵۷			۵۱۷
		۷۱۸			۶۷۸			۶۳۸			۵۹۸			۵۵۸			۵۱۸
		۷۱۹			۶۷۹			۶۳۹			۵۹۹			۵۵۹			۵۱۹
		۷۲۰			۶۸۰			۶۴۰			۶۰۰			۵۶۰			۵۲۰
		جمع			جمع			جمع			جمع			جمع			جمع

←	→	ردیف	←	→	ردیف	←	→	ردیف	←	→	ردیف	←	→	ردیف			
		۹۲۱			۸۸۱			۸۴۱			۸۰۱			۷۶۱			۷۲۱
		۹۲۲			۸۸۲			۸۴۲			۸۰۲			۷۶۲			۷۲۲
		۹۲۳			۸۸۳			۸۴۳			۸۰۳			۷۶۳			۷۲۳
		۹۲۴			۸۸۴			۸۴۴			۸۰۴			۷۶۴			۷۲۴
		۹۲۵			۸۸۵			۸۴۵			۸۰۵			۷۶۵			۷۲۵
		۹۲۶			۸۸۶			۸۴۶			۸۰۶			۷۶۶			۷۲۶
		۹۲۷			۸۸۷			۸۴۷			۸۰۷			۷۶۷			۷۲۷
		۹۲۸			۸۸۸			۸۴۸			۸۰۸			۷۶۸			۷۲۸
		۹۲۹			۸۸۹			۸۴۹			۸۰۹			۷۶۹			۷۲۹
		۹۳۰			۸۹۰			۸۵۰			۸۱۰			۷۷۰			۷۳۰
		۹۳۱			۸۹۱			۸۵۱			۸۱۱			۷۷۱			۷۳۱
		۹۳۲			۸۹۲			۸۵۲			۸۱۲			۷۷۲			۷۳۲
		۹۳۳			۸۹۳			۸۵۳			۸۱۳			۷۷۳			۷۳۳
		۹۳۴			۸۹۴			۸۵۴			۸۱۴			۷۷۴			۷۳۴
		۹۳۵			۸۹۵			۸۵۵			۸۱۵			۷۷۵			۷۳۵
		۹۳۶			۸۹۶			۸۵۶			۸۱۶			۷۷۶			۷۳۶
		۹۳۷			۸۹۷			۸۵۷			۸۱۷			۷۷۷			۷۳۷
		۹۳۸			۸۹۸			۸۵۸			۸۱۸			۷۷۸			۷۳۸
		۹۳۹			۸۹۹			۸۵۹			۸۱۹			۷۷۹			۷۳۹
		۹۴۰			۹۰۰			۸۶۰			۸۲۰			۷۸۰			۷۴۰
		۹۴۱			۹۰۱			۸۶۱			۸۲۱			۷۸۱			۷۴۱
		۹۴۲			۹۰۲			۸۶۲			۸۲۲			۷۸۲			۷۴۲
		۹۴۳			۹۰۳			۸۶۳			۸۲۳			۷۸۳			۷۴۳
		۹۴۴			۹۰۴			۸۶۴			۸۲۴			۷۸۴			۷۴۴
		۹۴۵			۹۰۵			۸۶۵			۸۲۵			۷۸۵			۷۴۵
		۹۴۶			۹۰۶			۸۶۶			۸۲۶			۷۸۶			۷۴۶
		۹۴۷			۹۰۷			۸۶۷			۸۲۷			۷۸۷			۷۴۷
		۹۴۸			۹۰۸			۸۶۸			۸۲۸			۷۸۸			۷۴۸
		۹۴۹			۹۰۹			۸۶۹			۸۲۹			۷۸۹			۷۴۹
		۹۵۰			۹۱۰			۸۷۰			۸۳۰			۷۹۰			۷۵۰
		۹۵۱			۹۱۱			۸۷۱			۸۳۱			۷۹۱			۷۵۱
		۹۵۲			۹۱۲			۸۷۲			۸۳۲			۷۹۲			۷۵۲
		۹۵۳			۹۱۳			۸۷۳			۸۳۳			۷۹۳			۷۵۳
		۹۵۴			۹۱۴			۸۷۴			۸۳۴			۷۹۴			۷۵۴
		۹۵۵			۹۱۵			۸۷۵			۸۳۵			۷۹۵			۷۵۵
		۹۵۶			۹۱۶			۸۷۶			۸۳۶			۷۹۶			۷۵۶
		۹۵۷			۹۱۷			۸۷۷			۸۳۷			۷۹۷			۷۵۷
		۹۵۸			۹۱۸			۸۷۸			۸۳۸			۷۹۸			۷۵۸
		۹۵۹			۹۱۹			۸۷۹			۸۳۹			۷۹۹			۷۵۹
		۹۶۰			۹۲۰			۸۸۰			۸۴۰			۸۰۰			۷۶۰
		جمع			جمع			جمع			جمع			جمع			جمع