



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

(پرسشنامه ارزشیابی از خود)

نام و نام خانوادگی: سن: جنس: ☐ مذکر ☐ مونث

راهنمایی: تعدادی از عبارتهایی که مردم برای توصیف خود از آنها استفاده می‌کنند، در زیر آمده است. هر یک از عبارتها را بخوانید و سپس روی دایره مناسب در سمت چپ عبارت، علامتی بزنید که نشان می‌دهد شما همین الان، یعنی در این لحظه چه احساسی دارید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست. وقت زیادی را صرفت هیچ عبارتی نکنید، بلکه پاسخی دهید که به نظر می‌رسد به بهترین وجه احساسات شما را در حال حاضر توصیف می‌کند.

اصلاً	تا حدی	متوسط خیلی زیاد	
☐	☐	☐	۱- احساس آرامش می‌کنم.....
☐	☐	☐	۲- احساس ایمنی می‌کنم.....
☐	☐	☐	۳- ناآرام (هیجان زده) هستم.....
☐	☐	☐	۴- احساس می‌کنم اعصابم خرد شده است.....
☐	☐	☐	۵- احساس می‌کنم سر حال هستم.....
☐	☐	☐	۶- احساس می‌کنم اضطراب دارم.....
☐	☐	☐	۷- الان نگران بدبختیهای احتمالی خودم هستم
☐	☐	☐	۸- احساس رضایت می‌کنم.....
☐	☐	☐	۹- احساس می‌کنم هول شده‌ام.....
☐	☐	☐	۱۰- احساس راحتی می‌کنم.....
☐	☐	☐	۱۱- احساس می‌کنم اعتماد به نفس دارم.....
☐	☐	☐	۱۲- احساس می‌کنم عصبی هستم.....
☐	☐	☐	۱۳- عصبانی هستم.....
☐	☐	☐	۱۴- احساس تردید (دودلی) می‌کنم.....
☐	☐	☐	۱۵- آرام هستم.....
☐	☐	☐	۱۶- احساس می‌کنم قانع (راضی) هستم.....
☐	☐	☐	۱۷- نگران هستم.....
☐	☐	☐	۱۸- احساس می‌کنم گیج شده‌ام.....
☐	☐	☐	۱۹- احساس می‌کنم ثابت قدم هستم.....
☐	☐	☐	۲۰- احساس می‌کنم خوشنود هستم.....

تقریباً همیشه	غالباً	گاهی	تقریباً هیچ وقت
☐	☐	☐	☐ ۲۱- احساس می‌کنم خشنود هستم
☐	☐	☐	☐ ۲۲- احساس می‌کنم عصبی و بی‌قرار هستم
☐	☐	☐	☐ ۲۳- احساس می‌کنم از خودم رضایت دارم
☐	☐	☐	☐ ۲۴- ای کاش به اندازه دیگران خوشحال بودم
☐	☐	☐	☐ ۲۵- احساس می‌کنم مثل اینکه شکست خورده‌ام
☐	☐	☐	☐ ۲۶- احساس می‌کنم راحت (آسوده) هستم
☐	☐	☐	☐ ۲۷- آرام، خونسرد و خاطرجمع هستم
☐	☐	☐	۲۸- احساس می‌کنم مشکلات به قدری روی هم جمع می‌شوند که نمی‌توانم بر آنها غلبه کنم
☐	☐	☐	۲۹- درباره چیزی که واقعاً مهم نیست، بیش از حد نگران می‌شوم
☐	☐	☐	☐ ۳۰- خوشحالم
☐	☐	☐	☐ ۳۱- افکار پریشانی دارم
☐	☐	☐	☐ ۳۲- اعتماد به نفس ندارم
☐	☐	☐	☐ ۳۳- احساس ایمنی می‌کنم
☐	☐	☐	☐ ۳۴- با آسانی تصمیم می‌گیرم
☐	☐	☐	☐ ۳۵- احساس می‌کنم بی‌کفایت هستم
☐	☐	☐	☐ ۳۶- قانع (راضی) هستم
☐	☐	☐	۳۷- فکر بی‌اهمیتی از ذهنم می‌گذرد و آرام می‌دهد
☐	☐	☐	۳۸- ناامیدیاها را آن قدر جدی می‌گیرم که نمی‌توانم ذهن خود را از آنها خلاص کنم
☐	☐	☐	☐ ۳۹- آدم ثابت قدمی هستم
☐	☐	☐	۴۰- وقتی به دلخوشیها و علاقه‌های اخیر خود فکر می‌کنم، ناراحت یا آشفته می‌شوم

madsg.com
questionnaire1.com