



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

خواهشمندم در ستون مقابل هر یک از عبارات، علامت گذاری نمایید.

عبارت	هیچگاه	به ندرت	گاهی اوقات	غالباً	همیشه
1 نمی توانم کارها را به صورت عالی انجام دهم.					
2 هنگام صحبت در مقابل گروهی از افراد، احساس دلهره و نگرانی می کنم.					
3 در گردهمایی های اجتماعی و یا جشن ها درست رفتار می کنم.					
4 قبل از انجام کارها احساس می کنم می توانم آنها را به بهترین شکل ممکن انجام دهم.					
5 هنگامی که بحثی را با افراد ناشناس شروع می کنم احساس خوب و راحتی دارم.					
6 من آدم با وجدانی هستم.					
7 من خودم را آدم موفق می دانم.					
8 به خاطر خجالتی بودنم، دچار دردسر و زحمت می شوم.					
9 نسبت به بیشتر افرادی که می شناسم احساس کوچکی می کنم.					
10 احساس می کنم فرد با ارزشی هستم.					
11 می دانم که موفقیت در کار و مسیر شغلی آینده ام، تضمین شده است.					
12 وقتی در میان افراد قوی تر از خود قرار می گیرم، نسبت به خود اطمینان کامل دارم.					
13 اعتماد دارم که روزی افراد دیگر متوجه وجود من خواهند شد و به من احترام خواهند گذاشت.					
14 من به تواناییهای خود اطمینان کامل دارم.					
15 نسبت به داشتن رابطه با افراد و همکاری با آنان احساس نگرانی می کنم.					
16 احساس می کنم خودم را دوست ندارم.					
17 فکر این که : آیا چیزهایی که مورد توجه قرار می دهم ارزشی دارند یا نه، آزارم می دهد.					
18 دوست دارم بدانم آیا دیگران می خواهند همانند من باشند یا خیر.					
19 وقتی در یک جمع قرار می گیرم نسبت به عملکرد خود احساس رضایت می کنم.					
20 وقتی در مقابل جمعی از افراد بحث و گفتگو می کنم احساس اطمینان دارم.					

از همکاری صمیمانه ی شما سپاسگزارم. موفق باشید.