



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

هر یک از عبارتهای زیر را به دقت بخوانید. به هر عبارتی که در مورد شما صدق می کند، پاسخ «موافق» و به هر عبارتی که در مورد شما صدق نمی کند، پاسخ «مخالف» بدهید.

مخالف	موافق	
		۱. احساس می کنم انسان با ارزشی هستم حداقل مساوی با دیگران.
		۲. احساس می کنم چند ویژگی خوب دارم.
		۳. می توانم به خوبی اکثر مردم کارها را انجام دهم.
		۴. نسبت به خود نگرش مثبت دارم.
		۵. به طور کلی، از خودم راضی هستم.
		۶. احساس می کنم چیز زیادی ندارم که به آنها افتخار کنم.
		۷. با در نظر گرفتن همه چیز، معمولاً فکر می کنم شکست خورده ام.
		۸. ای کاش می توانستم احترام بیشتری به خودم قائل شوم.
		۹. گاهی احساس می کنم بی فایده هستم.
		۱۰. گاهی فکر می کنم اصلاً نمی توانم کاری انجام دهم.