

• پرسشنامه میزان اعتماد به نفس

ردیف	سوال	هرگز	به ندرت	گاهی	غالبا	خیلی زیاد
1	دلت می خواهد دیگران تو را تشویق کنند؟					
2	فکر می کنی شغل تو بیش از حد سخت و توان فرساست؟					
3	آیا درباره ی آینده ات احساس نگرانی می کنی؟					
4	فکر می کنی بسیاری از مردم تو را دوست دارند؟					
5	احساس می کنی که انرژی و ابتکار عمل کمتری از دیگران داری؟					
6	فکر می کنی که انرژی و ابتکار عمل کمتری از دیگران داری؟					
7	آیا از اینکه مورد تمسخر واقع بشی می ترسی؟					
8	آیا فکر می کنی دیگران از تو زیباترند؟					
9	آیا از سخنرانی در مقابل دیگران					

					می ترسی؟	
					فکر میکنی غالب کارهایی را که به ان ها می پردازى نتایج اشتباهی دارند.	10
					تا حال از خودت پرسیدی که کاش می توانستی با دیگران به گونه ای دلپذیر صحبت کنی؟	11
					آیا تاکنون به این مساله فکر کردی که ای کاش اعتماد به نفس بیشتری داشتی؟	12
					آیا فکر می کنی که بیش از حد متواضع و فروتن هستی؟	13
					آیا خود را آدم مغروری می دانی؟	14
					تاکنون به این موضوع فکر کردی که چگونه می توانی اطمینان بیشتر مردم را جذب کنی؟	15
					فکر می کنی کسی را نداری تا بتوانی با او درد دل کنی؟	16
					آیا فکر می کنی کسی را نداری تا بتوانی با او درد دل کنی؟	17
					ایا تصور می کنی که اطرافیانانت بیش از حد از تو انتظار دارند؟	18

					19	فکر می کنی که اطرافیان و دوستانت توجه کافی به دستاوردهای تو ندارند؟
					20	آیا به سادگی شرمنده و خجالت زده می شوی؟
					21	آیا احساس می کنی که اکثر مردم تو را درک نمی کنند؟
					22	آیا در پیرامون خود غالباً احساس امنیت نمی کنی؟
					23	آیا غالباً بدون دلیل احساس نگرانی می کنی؟
					24	آیا وقتی وارد اتاقی می شوی که جمعی در آن هستند احساس ناراحتی می کنی؟
					25	ایا فکر می کنی که مردم پشت تو حرف می زنند؟
					26	آیا معمولاً احساس آرامش نمی کنی؟
					27	فکر می کنی که دیگران هر چیز را بهتر و اسانتر از تو درک می کنند؟
					28	آیا غالباً فکر می کنی که حادثه ای ناگوار برای تو در پیش است؟
					29	آیا غالباً در مورد نحوه ی رفتار

					دیگران نسبت به خود فکر می کنی؟	
					آیا گاهی با خود می اندیشی که ای کاش اجتماعی تر و خون گرم تر بودی؟	30
					آیا فقط در بحث هایی شرکت می کنی که از صحت گفته های خود اطمینان داشته باشی؟	31
					ایا درباره آنچه که جامعه از تو انتظار دارند فکر می کنی؟	32

• مقیاس پرسشنامه

این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت

گزینه	هرگز	به ندرت	گاهی	غالبا	خیلی زیاد
امتیاز	0	1	2	3	4

• شیوه نمره گذاری

حالا به ترتیب به جواب های : هرگز(0) و به ندرت(1) و گاهی(2) و غالباً(3) و خیلی زیاد(4) ارقام مذکور را به عنوان امتیاز منظور و بعد از جمع زدن نمرات فوق با توجه به میزان سن آن در جدول قرار دهید و حاصل را ببینید.

درجه اعتماد به نفس	12-16 سال	17 تا 21 سال	22-30 سال	30 سال به بالا
خیلی قوی	8-0	20-0	12-0	10-0
قوی	17-9	36-21	20-13	29-16
متوسط قوی	33-18	44-37	40-26	46-30
متوسط ضعیف	54-34	69-45	59-41	66-47
ضعیف	128-55	128-70	128-60	128-67

• تفسیر نتایج

خیلی قوی:

تبریک می گویم اعتماد به نفس شما عالی است شما نه احساس حقارت دارید نه از آینده هراسی دارید. نه نگران رفتار دیگران هستید مطمئن باشید با این شرایط دست به هر کاری بزنید موفق خواهید شد.

قوی:

میزان اعتماد به نفس شما خوب است، شما غالبا از شروع انجام کاری وحشت و هراس به دل راه نمی دهید ، از آموختن و پوزش خواستن

هراسی ندارید ، غالباً نگران رفتار دیگران نسبت به خودتان نیستید ولی از تلاش برای بهتر شده دست برداری.

متوسط قوی:

در این شرایط وضعیت اعتماد به نفس شما به طور نسبی خوب است جای نگرانی نیست ولی این را بدانید که برای موفق شدن در زندگی باید در جهت ارتقا و تعالی اعتماد به نفس خود بکوشید.

متوسط ضعیف:

شما غالباً به خود و به توان خود شک دارید و تردید زیادی نسبت به اثرات مطلوبی که روی دیگران بگذارید دارید ، غالباً نگران آینده ای هستید که هنوز نیامده است و غالباً در کنار دیگران احساس حقارت می کنید.

پیشنهاد دارم مبحث اعتماد به نفس را یک بار دیگر با دقت مطالعه و نسبت به رفع این ضعف خود اقدام نمایید مطمئن باشید اگر تلاش کنید موفق خواهید شد.

ضعیف

عمده ترین مشکل زندگی شما عدم اعتماد به نفس می باشد . شما خودتان را به خاطر اشتباهات گذشته تان سرزنش می کنید و این عامل مهمی در به وجود آمدن عقده ی حقارت در شما می باشد.

گذشته را فراموش کنید، از آینده بیمناک نباشید چرا به خاطر حوادثی که هنوز رخ نداده و شاید هرگز رخ ندهد این قدر خود را رنج می دهید؟

• روایی و پایایی پرسشنامه

روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید راهنما و مشاور، خوب ارزیابی و تایید شده است.

قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد.

پایایی این پرسشنامه توسط مرادی، 1390 با آزمون آلفای کرونباخ با استفاده از نرم افزار بالای spss بدست آمده است که به طبق زیر می باشد.

نام متغیر	میزان آلفای کرونباخ
میزان اعتماد به نفس	0/87

• منبع پرسشنامه

منبع: نامنی، محمود (1388) ، لطفا گوسفند نباشید، خود شناسی ، انتشارات ، نامن، چاپ بیست و دوم.