

پرسشنامه درجه بندی عزت نفس (ژندا)

هدف: ارزیابی نحوه احساسات افراد درباره خود

چه احساسی در مورد خودتان دارید ؟ 40 سوال

این پرسشنامه برای بررسی احساس شما در مورد خودتان طراحی شده است و نباید آن را یک آزمون به شمار آورد. به همین دلیل هیچ یک از پاسخ ها صحیح یا غلط نیستند. سعی کنید به سوال ها جواب دقیق و درست بدهید. پاسخ خود را با قرار دادن یکی از اعداد طیر در مقابل هر سوال مشخص کنید :

1= هرگز 2= به ندرت 3= کم 4= گاهی اوقات 5= معمولا 6= بیشتر اوقات 7=

همیشه

ردیف	عبارات	هرگز	بندرت	کم	گاهی اوقات	معمولا	بیشتر اوقات	همیشه
1	احساس می کنم اگر مردم من را واقعا بشناسند، دوستم نخواهند داشت.							
2	احساس می کنم دیگران کارها را خیلی بهتر از من انجام می دهند.							
3	احساس می کنم فردی جذاب هستم.							
4	به توانایی خودم در مواجهه با دیگران اطمینان دارم							
5	احساس می کنم در کارهایی که انجام می دهم احتمالا با شکست مواجه خواهم شد.							
6	احساس می کنم مردم واقعا دوست دارند با من صحبت کنند.							
7	احساس می کنم فردی بسیار شایسته هستم.							
8	وقتی با دیگران هستم، حس می کنم از این که با آنها هستم خوشحال باشم.							
9	احساس می کنم تاثیر خوبی بر دیگران می گذارم.							

							اطمینان دارم که اگر بخواهم می توانم روابط جدیدی را شروع کنم.	10
							احساس می کنم زشت هستم.	11
							احساس می کنم خسته هستم.	12
							وقتی با افراد غریبه هستم بسیار نگران می شوم.	13
							به توانایی خودم در یادگیری چیزهای جدید اطمینان دارم.	14
							در مورد خودم احساس خوبی دارم.	15
							از خودم خجالت می کشم.	16
							خودم را پایین تر از دیگران می دانم.	17
							احساس می کنم دوستانم مرا فرد جالبی می دانند.	18
							فکر می کنم فرد شوخ طبعی هستم.	19
							از خودم عصبانی می شوم.	20
							در ملاقات با افراد جدید راحت هستم.	21
							احساس می کنم دیگران باهوش تر از من هستند.	22
							خودم را دوست ندارم.	23
							به توانایی خودم در کنار آمدن با موقعیت های دشوار اطمینان دارم.	24
							احساس می کنم خیلی دوست داشتنی نیستم.	25
							دوستانم ارزش زیادی برایم قائلند.	26
							می ترسم دیگران فکر کنند احمق هستم.	27
							احساس می کنم آدم خوبی هستم.	28
							احساس می کنم می توانم در مدیریت خوب روی خودم حساب کنم.	29

							وقتی با دیگران هستم، آرزو می کنم کاش می توانستم آنها را ترک کنم.	30
							از این که ایده هایم را برای دیگران بازگو کنم، خجالت می کشم.	31
							فکر می کنم فردی دوست داشتنی هستم.	32
							احساس می کنم اگر بیشتر می توانستم شبیه دیگران باشم، احساس بهتری در مورد خودم داشتم.	33
							احساس می کنم بیش از دیگران تحقیر می شوم.	34
							احساس می کنم مردم مرا دوست ندارند.	35
							احساس می کنم وقتی دیگران با من هستند به آنها خوش می گذرد.	36
							مطمئن هستم دست به هر کاری بزنم، آن را به خوبی انجام می دهم.	37
							به قابلیت های دیگران بیشتر اعتماد دارم تا توانایی های خودم.	38
							احساس می کنم که چیزها را با هم قاطی می کنم.	39
							آرزو می کنم کاش فرد دیگری بودم.	40

روش نمره گذاری

ابندا نمره سوال های شماره 1، 2، 5، 11، 12، 13، 16، 17، 20، 22، 23، 25، 27، 30، 31، 33، 34، 38، 39 و 40 را معکوس کنید (7= هرگز، 6= به ندرت، 5= کم، 4=

گاهی اوقات، 3=معمولا، 2=بیشتر اوقات، 1=همیشه). سپس برای به دست آوردن نمره نهایی آزمون، امتیاز همه پاسخ ها را با هم جمع کنید.

جدول 1- نمره های هنجار شده مقیاس درجه بندی عزت نفس

نمره	صدک
260	85
244	70
227	50
210	30
194	15

منبع: ژندا، لوئیس. آزمون های شخصیت. ترجمه بشارت و حبیب نژاد. انتشارات

آییز، بهار 1388

