

ارزش

به پاسخ های خود به عبارات ۱، ۲۱، ۴۱، ۶۱، ۸۱ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خود یک نمره بدهید.

به پاسخ های خود به عبارات ۱۱، ۳۱، ۵۱، ۷۱، ۹۱ نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خود یک نمره بدهید.

نمرات بدست آمده را با هم جمع کنید.

نمره ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می آورید نشان می دهد که چقدر با جمله ی "من ارزشمند هستم." موافق هستید.

به هر میزان نمره ی شما بالاتر باشد، ارزشی که برای خودتان به عنوان یک انسان معتقد هستید، بیشتر می باشد.

امنیت

به پاسخ های خود به عبارات ۲، ۲۲، ۴۲، ۶۲، ۸۲ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خود یک نمره بدهید.

به پاسخ های خود به عبارات ۱۲، ۳۲، ۵۲، ۷۲، ۹۲ نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خود یک نمره بدهید.

نمرات بدست آمده را با هم جمع کنید.

نمره ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می آورید نشان می دهد که چقدر با جمله ی "من ایمن هستم." موافق هستید.

به هر میزان نمره ی شما بالاتر باشد، امنیت بیشتری احساس می کنید.

عملکرد

به پاسخ های خود به عبارات ۳، ۲۳، ۴۳، ۶۳، ۸۳ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خود یک نمره بدهید.

به پاسخ های خود به عبارات ۱۳، ۳۳، ۵۳، ۷۳، ۹۳ نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خود یک نمره بدهید.

نمرات بدست آمده را با هم جمع کنید.

نمره ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می آورید نشان می دهد که چقدر با جمله ی "من فرد باکفایتی هستم." موافق هستید.

به هر میزان نمره ی شما بالاتر باشد، کفایت بیشتری در خود احساس می کنید.

تسلط

به پاسخ های خود به عبارات ۴، ۲۴، ۴۴، ۶۴، ۸۴ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خود یک نمره بدهید.

به پاسخ های خود به عبارات ۱۴، ۳۴، ۵۴، ۷۴، ۹۴ نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خود یک نمره بدهید.

نمرات بدست آمده را با هم جمع کنید.

نمره ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می آورید نشان می دهد که چقدر با جمله ی "من توانمند هستم." موافق هستید.

به هر میزان نمره ی شما بالاتر باشد، احساس تسلط بیشتری بر زندگی خود می کنید.

دوست داشتنی

به پاسخ های خود به عبارات ۸۵، ۶۵، ۴۵، ۲۵، ۵ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خود یک نمره بدهید.

به پاسخ های خود به عبارات ۹۵، ۷۵، ۵۵، ۳۵، ۱۵ نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خود یک نمره بدهید.

نمرات بدست آمده را با هم جمع کنید.

نمره ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می آورید نشان می دهد که چقدر با جمله ی "من دوست داشتنی هستم." موافق هستید.

به هر میزان نمره ی شما بالاتر باشد، بیشتر احساس می کنید که دوست داشتنی هستید.

استقلال

به پاسخ های خود به عبارات ۸۶، ۶۶، ۴۶، ۲۶، ۶ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خود یک نمره بدهید.

به پاسخ های خود به عبارات ۹۶، ۷۶، ۵۶، ۳۶، ۱۶ نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خود یک نمره بدهید.

نمرات بدست آمده را با هم جمع کنید.

نمره ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می آورید نشان می دهد که چقدر با جمله ی "من مستقل هستم." موافق هستید.

به هر میزان نمره ی شما بالاتر باشد، احساس استقلال بیشتری می کنید.

عدالت

به پاسخ های خود به عبارات ۷، ۲۷، ۴۷، ۶۷، ۸۷ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خود یک نمره بدهید.

به پاسخ های خود به عبارات ۱۷، ۳۷، ۵۷، ۷۷، ۹۷ نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خود یک نمره بدهید.

نمرات بدست آمده را با هم جمع کنید.

نمره ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می آورید نشان می دهد که چقدر با جمله ی "با من به عدالت رفتار می شود." موافق هستید.

به هر میزان نمره ی شما بالاتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد آنچه را در زندگی به دست می آورید به شکل بی طرفانه یا منطقی بپذیرید.

تعلق

به پاسخ های خود به عبارات ۸، ۲۸، ۴۸، ۶۸، ۸۸ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خود یک نمره بدهید.

به پاسخ های خود به عبارات ۱۸، ۳۸، ۵۸، ۷۸، ۹۸ نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خود یک نمره بدهید.

نمرات بدست آمده را با هم جمع کنید.

نمره ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می آورید نشان می دهد که چقدر با جمله ی "من متعلق هستم." موافق هستید.

به هر میزان نمره ی شما بالاتر باشد، بیشتر احساس امنیت تعلق به خانواده، دوستان و آشنایان و در کل به انسانیت می کنید.

دیگران

به پاسخ های خود به عبارات ۸۹، ۶۹، ۴۹، ۲۹، ۹ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خود یک نمره بدهید.

به پاسخ های خود به عبارات ۹۹، ۷۹، ۵۹، ۳۹، ۱۹ نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خود یک نمره بدهید.

نمرات بدست آمده را با هم جمع کنید.

نمره ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می آورید نشان می دهد که چقدر با جمله ی "مردم خوب هستند." موافق هستید.

به هر میزان نمره ی شما بالاتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که به دیگران اعتماد کنید و بپذیرید که آنها به طور مثبت با شما رفتار می کنند.

معیارها

به پاسخ های خود به عبارات ۹۰، ۷۰، ۵۰، ۳۰، ۱۰ نگاه کنید و برای هر پاسخ درست به خود یک نمره بدهید.

به پاسخ های خود به عبارات ۱۰۰، ۸۰، ۶۰، ۴۰، ۲۰ نگاه کنید و برای هر پاسخ غلط به خود یک نمره بدهید.

نمرات بدست آمده را با هم جمع کنید.

نمره ای که روی مقیاس یک تا ده به دست می آورید نشان می دهد که چقدر با جمله ی "معیارهای من منطقی و قابل انعطاف هستند." موافق هستید.

به هر میزان نمره ی شما بالاتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که رفتارهای خود و دیگران را منطقی تر ارزیابی کنید.

جواب پرسشنامه

۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰

ارزش امنیت عملکرد تسلط دوست داشتنی استقلال عدالت تعلق دیگران معیارها

نکات مهم:

- اگر ستون های نمودار را مثل میله های زندان تجسم کنید ، هر چه میله ها بلندتر باشند ممکن است انحصار و محدودیت بیشتری را توسط **باورها**یتان احساس کنید و هر چه میله ها کوتاه تر باشند ممکن است آزادی و انتخاب بیشتری را در زندگی احساس کنید .
- این پرسشنامه به شما کمک می کند که باورهای خود را مشخص کنید نه اینکه خودتان را قضاوت کنید .
- این پرسشنامه به شما نشان می دهد که بر اساس تجربه هایتان ، خود را در دنیا چطور می بینید . نتیجه خوب یا بد وجود ندارد .
- در حوزه هایی که نمرات بالاتری می گیریم نشان از داشتن احساس سلامت روانی بیشتر است .
- آنچه در حال حاضر اهمیت دارد فقط نمره نیست ، بلکه این است که نسبت به آنچه در مورد خودتان اطلاع پیدا کرده اید یک احساس صادقانه داشته باشید .
- **باورها** محدود به این حوزه ها نیستند ، در مورد روح ، خدا ، زندگی پس از مرگ و ... می توانیم **باور** داشته باشیم که اینجا مطرح نمی کنیم .

نمونه ی کاربرد جواب پرسشنامه سارا

ارزش=۳ امنیت=۴ عملکرد=۷ تسلط=۵ دوست داشتنی=۲
استقلال=۸ عدالت=۳ تعلق=۶ دیگران=۵ معیارها=۴

۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
ارزش	امنیت	عملکرد	تسلط	دوست داشتنی	استقلال	عدالت	تعلق	دیگران	معیارها