

سامانه نظرسنجی یوچک

پرسشنامه سنجش نورو تیک بودن

- من اغلب احساس نگرانی و اضطراب می کنم.

○ - 1 کاملاً مخالفم

○ - 2 مخالفم

○ - 3 نه موافقم، نه مخالف

○ - 4 موافقم

○ - 5 کاملاً موافقم

- در موقعیت های استرس زا به راحتی دچار استرس می شوم.

○ - 1 کاملاً مخالفم

○ - 2 مخالفم

○ - 3 نه موافقم، نه مخالف

○ - 4 موافقم

○ - 5 کاملاً موافقم

- اغلب احساس غمگینی و ناامیدی دارم.

○ - 1 کاملاً مخالفم

○ - 2 مخالفم

○ - 3 نه موافقم، نه مخالف

○ - 4 موافقم

○ - 5 کاملاً موافقم

• به راحتی تحریک و عصبانی می شوم.

○ - 1 کاملاً مخالفم

○ - 2 مخالفم

○ - 3 نه موافقم، نه مخالف

○ - 4 موافقم

○ - 5 کاملاً موافقم

• در مواجهه با مشکلات، به سختی آرامش خود را حفظ می کنم.

○ - 1 کاملاً مخالفم

○ - 2 مخالفم

○ - 3 نه موافقم، نه مخالف

○ - 4 موافقم

○ - 5 کاملاً موافقم

• اغلب در مورد آینده نگران هستم.

○ - 1 کاملاً مخالفم

○ - 2 مخالفم

○ - 3 نه موافقم، نه مخالف

○ - 4 موافقم

○ - 5 کاملاً موافقم

• در شرایط بحرانی به سرعت از کوره در می‌روم.

○ - 1 کاملاً مخالفم

○ - 2 مخالفم

○ - 3 نه موافقم، نه مخالف

○ - 4 موافقم

○ - 5 کاملاً موافقم

• اغلب احساس بی‌ارزشی یا بی‌کفایتی دارم.

○ - 1 کاملاً مخالفم

○ - 2 مخالفم

○ - 3 نه موافقم، نه مخالف

○ - 4 موافقم

○ - 5 کاملاً موافقم

• من معمولاً در موقعیت‌های اجتماعی احساس اضطراب دارم.

○ - 1 کاملاً مخالفم

○ - 2 مخالفم

○ - 3 نه موافقم، نه مخالف

○ - 4 موافقم

○ - 5 کاملاً موافقم

• زمانی که با چالش جدیدی روبه‌رو می‌شوم، به شدت دچار نگرانی می‌شوم.

○ - 1 کاملاً مخالفم

○ - 2 مخالفم

○ - 3 نه موافقم، نه مخالف

○ - 4 موافقم

○ - 5 کاملاً موافقم