



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

بسمه تعالی

نمونه تست عزت نفس کوپراسمیت (Self steam test)

دانش آموز عزیز:

سئوالات زیر از شما می خواهند که راجع به این مطلب که شما چه احساسی در مورد خود و دیگران دارید فکر کنید.

نحوه پاسخ گوئی به سوالات زیر به این صورت است که هر کدام از این سئوالات دارای پنج جواب است که تحت عنوان (همیشه) - (اغلب) - (بعضی اوقات) - (بندرت) - (هرگز) نام گذاری شده است.

در ضمن برای این جوابها، بر حسب ارزشی که شما برای سئوال فائل هستید ارقامی قرار داده شده است که برای پنج جواب، ارقام زیر به ترتیب ۵ - ۴ - ۳ - ۲ - ۱ - قرار داده شده است. برای مثال اگر شما بعد از خواندن یکی از سئوالات احساس کنید که این سئوال به نظر شما مربوط به قسمت (همیشه) است دور عدد (۵) آن سئوال یک دایره بکشید.

همیشه	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	۱ - آیا در موقع گرفتن تصمیم دچار زحمت زیاد میشوید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۲ - آیا از خودتان مطمئن هستید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۳ - آیا به خوبی مورد علاقه بچه های همسن و سال خود هستید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۴ - آیا شما در مدرسه دلسرد میشوید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۵ - آیا معلمانتان شما را دوست دارند؟
۵	۴	۳	۲	۱	۶ - آیا ترجیح می دهید بچه ها کوچکتر از خود بازی کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۷ - آیا از انجام کارها غلط متأسف میشوید؟

همیشه	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	۸- آیا خوشحالید (آیا آدم خوشحالی هستید)؟
۵	۴	۳	۲	۱	۹- آیا آرزو دارید که شخص دیگری می بودید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰- آیا برای خود احساس تأسف می کنید؟
					۱۱- آیا دوستانتان از شما دعوت می کنند تا به خانه آنها بروید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲- آیا فکر می کنید که قادر به مراقبت از خودتان هستید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳- آیا والدینتان به احساسات شما توجه می کنند؟
					۱۴- آیا خود را دست کم می گیرید (آیا دیدی پایین نسبت به خود دارید)؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵- آیا به آنچه برایتان پیش می آید اهمیت می دهید؟
					۱۶- آیا اگر بزرگترها نسبت به شما منصف نباشند سر پیچی کردن از آنها را کار صحیحی می دانید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷- یا فکر می کنید بر سر قول ایستادن ضروری باشد؟
					۱۸- آیا به نظر شما تمسخر و خنده به کسی که ظاهر و رفتارش با دیگران متفاوت است کار درستی باشد؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹- آیا هنگامی که با دیگران بازی می کنید در کتک زدن آنها اجتناب می نمائید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰- آیا از هر کسی که به شما کمک کند تشکر می کنید؟
					۲۱- آیا در بازی به طور منصفانه طبق مقررات و قوانین عمل می کنید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲- آیا هنگامی که مجبور نباشید نظافت می کنید؟

- | همیشه | اغلب | بعضی
اوقات | بندرت | هرگز | |
|-------|------|---------------|-------|------|--|
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۳ - آیا پیدا کردن دوست جدید برایتان آسان است ؟ |
| | | | | | ۲۴ - آیا هنگامی که دیگران با شما بدرفتاری می کنند با آنها می جنگید ؟ |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۵ - آیا اغلب جهت کمک به دیگران نقشه هایتان را عوض می کنید ؟ |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۶ - آیا نسبت به مردمی که دوست دارید مهربان هستید ؟ |
| | | | | | ۲۷ - آیا فکر می کنید بردن چیزهای که متعلق به شما نباشد کار درستی است ؟ |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۸ - آیا افرادی را که بهتر از شما کار می کنند یا کار انجام می دهند تحسین می کنید ؟ |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۹ - آیا هنگامی که عصبانی هستید بر سر دیگران فریاد می زنید ؟ |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳۰ - آیا با کسانی که با شما مشارکت نمی کنند شریک می شود ؟ |