



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

آزمون عزت نفس (Self-esteem) کوپر اسمیت

پاسخ دهنده عزیز: جملات زیر را بدقت بخوانید و در صورتی که هریک از آنها با وضعیت فعلی شما مطابقت دارد، در ستون «بلی» و چنانچه به هیچ مشکلی با وضعیت شما مطابقت ندارد «خیر» را علامت (X) بزنید.

- | بلی | خیر | |
|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱- بیشتر اوقات در رؤیا به سر می‌برم..... |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۲- از خودم بسیار مطمئنم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۳- اغلب آروز می‌کنم ای کاش فرد دیگری بودم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۴- من دوست داشتنی هستم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۵- با والدینم اوقات خوشی را می‌گذرانم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۶- هیچ وقت درباره چیزی نگران نمی‌شوم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۷- صحبت کردن در مقابل کلاس برایم مشکل است. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۸- آرزو می‌کنم ای کاش جوانتر بودم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۹- چیزهای زیادی در من وجود دارد که در صورت امکان دوست دارم آنها را تغییر دهم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱۰- به آسانی می‌توانم تصمیم بگیرم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱۱- دیگران از بودن با من لذت می‌برند. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱۲- در خانه زود عصبانی می‌شوم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱۳- همیشه کار درست را انجام می‌دهم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱۴- به امور تحصیلی خود افتخار می‌کنم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱۵- همیشه کسی باید باشد که به من بگوید چکار کنم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱۶- انجام هرکار جدیدی وقت زیادی را از من می‌گیرد. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱۷- اغلب از آنچه انجام داده‌ام متأسفم. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱۸- بین همسن و سالان خود مشهور هستم. |

- | بله | خیر |
|--|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۹- معمولاً والدینم به احساسات من توجه می کنند..... | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۰- هیچگاه ناراحت نمی شوم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۱- تا آنجا که بتوانم هرکاری را به نحو احسن انجام می دهم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۲- من به راحتی تسلیم می شوم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۳- من می توانم از خود مراقبت کنم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۴- من فردی نسبتاً شادمان هستم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۵- من ترجیح می دهم با افرادی که از نظر اجتماعی در سطحی پایین تر از من قرار دارند ارتباط داشته باشم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۶- والدینم انتظارات بیش از حدی از من دارند. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۷- من تمام کسانی را که می شناسم، دوست دارم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۸- دوست دارم در کلاس برای جواب دادن درس مورد سؤال قرار بگیرم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۹- من خود را درک می کنم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۰- مثل من بودن خیلی سخت است. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۱- همه چیز در زندگی من گره خورده است. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۲- افراد همسن و سال من معمولاً از عقیده من پیروی می کنند. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۳- هیچکس در خانه به من توجه نمی کند. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۴- هرگز سرزنش نمی شوم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۵- آنطور که دوست دارم نمی توانم تکالیف درسی ام را انجام دهم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۶- می توانم تصمیم بگیرم و به آن پای بند بمانم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۷- من جنسیت خود را دوست ندارم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۸- من خودم را دست کم می گیرم. | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۹- دوست ندارم با دیگران باشم. | |

- بلی خیر
- ۴۰- خیلی وقت‌ها دوست دارم خانه را ترک کنم.....
- ۴۱- من هیچگاه کمرو نیستم.
- ۴۲- من اغلب اوقات در اجتماع احساس دلخوری می‌کنم.
- ۴۳- من اغلب احساس می‌کنم که از خود شرم‌منده‌ام.
- ۴۴- من به زیبایی دیگران نیستم.
- ۴۵- اگر چیزی برای گفتن داشته باشم معمولاً آن را می‌گویم.
- ۴۶- دوستانم اغلب از من عیب‌جویی می‌کنند.
- ۴۷- پدر و مادرم مرا درک می‌کنند.
- ۴۸- من همیشه راست می‌گویم.
- ۴۹- همکارانم در من احساس ناخوشایند بی‌کفایتی بوجود می‌آورند.
- ۵۰- برایم مهم نیست که بر من چه می‌گذرد.
- ۵۱- من فردی شکست خورده هستم.
- ۵۲- هنگام سرزنش به آسانی ناراحت می‌شوم.
- ۵۳- مردم، دیگران را بیشتر از من دوست دارند.
- ۵۴- اغلب اوقات این احساس را دارم که والدینم مرا تحت فشار قرار می‌دهند.
- ۵۵- همیشه می‌دانم که به مردم چه بگویم.
- ۵۶- اغلب در اجتماع دلسرد می‌شوم.
- ۵۷- معمولاً چیزی مرا آزار نمی‌دهد.
- ۵۸- من قابل اعتماد نیستم.

(پرسشنامه ارزیابی از خود)

نام و نام خانوادگی: سن: جنس: مذکر مونث

راهنمایی: تعدادی از عبارتهایی که مردم برای توصیف خود از آنها استفاده می‌کنند، در زیر آمده است. هر یک از عبارتها را بخوانید و سپس روی دایره مناسب در سمت چپ عبارت، علامتی بزنید که نشان می‌دهد شما همین الان، یعنی در این لحظه چه احساسی دارید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست. وقت زیادی را صرفت هیچ عبارتی نکنید، بلکه پاسخی دهید که به نظر می‌رسد به بهترین وجه احساسات شما را در حال حاضر توصیف می‌کند.

- | اصلاً | تا حدی | متوسط خیلی زیاد | زیاد |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱- احساس آرامش می‌کنم | | | |
| ۲- احساس ایمنی می‌کنم | | | |
| ۳- ناآرام (هیجان زده) هستم | | | |
| ۴- احساس می‌کنم اعصابم خرد شده است | | | |
| ۵- احساس می‌کنم سر حال هستم | | | |
| ۶- احساس می‌کنم اضطراب دارم | | | |
| ۷- الان نگران بدبختیهای احتمالی خودم هستم | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۸- احساس رضایت می‌کنم | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۹- احساس می‌کنم هول شده‌ام | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۰- احساس راحتی می‌کنم | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۱- احساس می‌کنم اعتماد به نفس دارم | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۲- احساس می‌کنم عصبی هستم | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۳- عصبانی هستم | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۴- احساس تردید (دودلی) می‌کنم | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۵- آرام هستم | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۶- احساس می‌کنم قانع (راضی) هستم | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۷- نگران هستم | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۸- احساس می‌کنم گیج شده‌ام | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۹- احساس می‌کنم ثابت قدم هستم | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۰- احساس می‌کنم خوشنود هستم | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

راهنمایی: تعدادی از عبارتهایی که مردم برای توصیف خود از آنها استفاده می کنند، در زیر آمده است. هر یک از عبارتها را بخوانید و روی دایره مناسب در سمت چپ عبارت، علامتی بزنید که نشان می دهد شما به طور کلی چه احساسی دارید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست. وقت زیادی را صرف هیچ عبارتی نکنید بلکه پاسخی دهید که به نظر می رسد به بهترین وجه احساسات شما را به طور کلی توصیف می کند.

تقریباً همیشه	غالباً	گاهی	تقریباً هیچ وقت
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(لطفاً کنترل کنید که به همه سئوالات پاسخ داده باشید.)

فهرست گردآوری اطلاعات مربوط به عزت نفس (پوپ و همکاران، ۱۹۸۸)

به سئوالات زیر با بلی یا خیر پاسخ دهید.

عزت نفس کلی :

- ۱- آیا در رویارویی با موقعیت‌های جدید با اعتماد بنفوس روپرو می‌شوید؟
- ۲- آیا بزرگسالان مهم (والدین، معلمین) به طور کلی به شما نظر مثبتی دارند؟
- ۳- آیا از بکار بردن عبارتهای انتقادآمیز در مورد خود اجتناب می‌ورزید؟

عزت نفس تحصیلی :

- ۱- آیا از عملکرد تحصیلی خود احساس رضایت می‌کنید؟
- ۲- آیا قادر هستید بین نقاط قوت و ضعف خویش تمایز قائل شده و در مورد هر یک احساس آرامش کنید؟
- ۳- آیا قادر هستید معیارهای قابل قبولی را برای عملکرد خود در نظر بگیرید به طوری که همیشه احساس موفقیت کنید؟

عزت نفس اجتماعی :

- ۱- آیا از نحوه رابطه با همسالان و همکاران خود احساس رضایت می‌کنید؟
- ۲- آیا دارای مهارتهای لازم برای برخوردهای اجتماعی مورد نظرتان هستید؟
- ۳- آیا دست کم یک یا دو دوست که احساس کنید شما را دوست دارند و می‌پذیرند، دارید؟

عزت نفس جسمانی :

- ۱- آیا از ظاهر خود راضی هستید؟
- ۲- آیا از عملکرد جسمانی خود در ورزشها و فعالیت‌هایی که دوست دارید، احساس رضایت می‌کنید؟
- ۳- آیا همسالان و دوستان شما ظاهر جسمانی و تواناییهای شما را می‌پسندند؟

عزت نفس خانوادگی :

- ۱- آیا خود را عضو ارزشمندی از خانواده احساس می‌کنید؟
- ۲- آیا والدین و اعضای خانواده شما را در کل قبول دارند؟
- ۳- آیا زمانی که در کنار خانواده خود هستید احساس رضایت می‌کنید؟

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت**
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.