



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه‌ی عزت نفس کوپر - اسمیت

پاسخ دهنده عزیز

جملات زیر را به دقت بخوانید و در صورتی که هر یک از آنها با وضعیت فعلی شما مطابقت

دارد در ستون «بلی» و چنانچه به هیچ شکلی با وضعیت شما مطابقت ندارد «خیر» را علامت بگذارید.

- ۱ - بیشتر اوقات در خواب و خیال بسر می‌برم.
- ۲ - از خود خیلی مطمئن هستم.
- ۳ - اغلب آرزو می‌کنم ای کاش فرد دیگری بودم.
- ۴ - من دوست داشتنی هستم.
- ۵ - با والدینم اوقات خوشی را می‌گذارم.
- ۶ - هیچ وقت درباره‌ی پ چیزی نگران نمی‌شوم.
- ۷ - صحبت کردن در مقابل جمع برایم سخت است.
- ۸ - آرزو می‌کنم ای کاش جوانتر بودم.
- ۹ - چیزهای زیادی در من وجود دارند که اگر می‌توانستم، آنها را تغییر می‌دادم.
- ۱۰ - به آسانی می‌توانم تصمیم بگیرم.
- ۱۱ - دیگران از بودن با من لذت می‌برند.
- ۱۲ - در خانه زود عصبانی می‌شوم.
- ۱۳ - همیشه کار درست را انجام می‌دهم.
- ۱۴ - به کارهایی که انجام داده‌ام افتخار می‌کنم.
- ۱۵ - همیشه کسی باید به من بگوید چه کار کنم.

- ۱۶ - انجام هر کار جدیدی وقت زیادی را از من می‌گیرد.
- ۱۷ - اغلب از آنچه انجام داده‌ام متأسفم.
- ۱۸ - بین همسن و سالان خود مشهور هستم.
- ۱۹ - معمولاً والدینم به احساسات من توجه می‌کنند.
- ۲۰ - هرگز ناخشنود نیستم.
- ۲۱ - تا آنجا که بتوانم کار را به نحو احسن انجام می‌دهم.
- ۲۲ - من به راحتی تسلیم می‌شوم.
- ۲۳ - معمولاً می‌توانم از خود مواظبت کنم.
- ۲۴ - من فردی نسبتاً شادمان هستم.
- ۲۵ - من ترجیح می‌دهم با افرادی که کم سن تر از خودم هستند معاشرت کنم.
- ۲۶ - والدینم انتظارات بیش از حدی از من دارند.
- ۲۷ - من تمام کسانی را که می‌شناسم دوست دارم.
- ۲۸ - دوست دارم در محیط کار همیشه بعنوان نفر اول انتخاب شوم.
- ۲۹ - من خود را درک می‌کنم.
- ۳۰ - مثل من بودن خیلی سخت است.
- ۳۱ - همه چیز در زندگی من گره خورده است.
- ۳۲ - دوستانم معمولاً از عقیده من پیروی می‌کنند.
- ۳۳ - هیچ کس در خانه به من توجه زیادی نمی‌کند.
- ۳۴ - هرگز سرزنش نمی‌شوم.
- ۳۵ - آنطور که دوست دارم وظایفم را انجام نمی‌دهم.
- ۳۶ - می‌توانم تصمیم بگیرم و به آن پای بند بمانم.
- ۳۷ - من واقعاً دوست ندارم که یک پسر / دختر باشم.

- ۳۸- من خودم را دست‌کم می‌گیرم.
- ۳۹- دوست ندارم با دیگران باشم.
- ۴۰- خیلی وقتها دوست دارم خانه را ترک کنم.
- ۴۱- من اصلاً کم‌رو نیستم.
- ۴۲- من اغلب اوقات در محیط کار احساس دلخوری می‌کنم.
- ۴۳- من اغلب احساس می‌کنم که ز خود شرمنده‌ام.
- ۴۴- من به زیبایی دیگران نیستم.
- ۴۵- اگر چیزی برای گفتن داشته باشم معمولاً آن را می‌گویم.
- ۴۶- دوستانم اغلب از من عیب‌جوئی می‌کنند.
- ۴۷- پدر و مادرم مرا درک می‌کنند.
- ۴۸- من همیشه راست می‌گویم.
- ۴۹- مردم در من احساس ناخوشایند بی‌کفایتی را به وجود می‌آورند.
- ۵۰- برایم مهم نیست که بر من چه می‌گذرد.
- ۵۱- من فردی شکست خورده هستم.
- ۵۲- هنگام سرزنش به آسانی ناراحت می‌شوم.
- ۵۳- همسن و سالان دیگر بیشتر از من مورد علاقه دیگران هستند.
- 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 محیط کار دلسرد می‌شوم.
- ۵۷- معمولاً چیزی مرا آزار نمی‌دهد.
- ۵۸- نمی‌توانم به من اعتماد کرد.