



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۲: پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

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 بزنید. بلی خیر

		۱- وقتی به عکسهایم نگاه می‌کنم اغلب ناراحت می‌شوم و فکر می‌کنم که آنها قیافه ام را خوب نشان نمی‌دهند.
		۲- از خود خیلی مطمئن هستم.
		۳- اغلب آرزو می‌کنم که ای کاش فرد دیگری بودم.
		۴- من دوست داشتنی هستم.
		۵- من یک عضو ارزشمند خانواده به حساب می‌آیم.
		۶- هیچ وقت در مورد چیزی نگران نمی‌شوم.
		۷- صحبت کردن در مقابل جمع برایم سخت است.
		۸- بیشتر اوقات در خواب و خیال به سر می‌برم.
		۹- چیزهای زیادی در من وجود دارند که اگر می‌توانستم، آنها را تغییر می‌دادم.
		۱۰- به تصمیمهای خود اطمینان کامل دارم.
		۱۱- دیگران از بودن با من لذت می‌برند.
		۱۲- در خانه زود عصبانی می‌شوم.
		۱۳- همیشه کار را درست انجام می‌دهم.
		۱۴- به کارایی خود در درس افتخار میکنم.
		۱۵- همیشه کسی باید به من بگوید چه کار کنم.
		۱۶- در مواجهه با کارهای جدید سریعاً خود را با شرایط آن تطبیق نمی‌دهم.
		۱۷- اغلب از آنچه انجام داده‌ام، متأسفم.
		۱۸- بین همسن و سالان خود مشهور هستم
		۱۹- معمولاً خانواده ام به احساسات من توجه می‌کنند.
		۲۰- هرگز ناخشنود نیستم.
		۲۱- ای کاش کارایی بهتری داشتم.
		۲۲- اغلب آرزو می‌کنم ای کاش شخص دیگری بودم.
		۲۳- اغلب در مواجهه با مشکلات توان رویارویی با آنها را دارم.
		۲۴- من فردی نسبتاً شادمان هستم.
		۲۵- من نزدیکانم را ناراحت می‌کنم.
		۲۶- احساس می‌کنم دیگران از من سوء استفاده می‌کنند.
		۲۷- من تمام کسانی را می‌شناسم دوست دارم.
		۲۸- تمایل دارم از من در جمع دعوت به عمل آید.
		۲۹- من خود را درک می‌کنم.
		۳۰- مثل من شدن خیلی سخت است.
		۳۱- همه چیز در زندگی من گره خورده است.
		۳۲- دیگران معمولاً از عقیده من پیروی می‌کنند.
		۳۳- هیچ کس در خانواده به من توجه زیادی نمی‌کند.
		۳۴- هرگز سرزنش نمی‌شوم.

		۳۶- می توانم تصمیم بگیرم و به آن پایبند بمانم.
		۳۷- من ترجیح می دهم که شبیه شخص دیگری باشم.
		۳۸- من خود را دست کم می گیرم.
		۳۹- دوست ندارم با دیگران باشم.
		۴۰- فکر می کنم اگر متفاوت از آن چیزی که هستم، باشم، نزدیکانم خوشحال خواهند شد.
		۴۱- من اصلا خجالتی نیستم.
		۴۲- من بیش اندازه دست و پا چلفتی هستم.
		۴۳- من اغلب احساس می کنم که از خود شرمنده ام.
		۴۴- من به زیبایی دیگران نیستم.
		۴۵- اگر چیزی برای گفتن داشته باشم معمولا آن را بگویم.
		۴۶- گمان می کنم دیگران درصددند که از من عیب جویی کنند.
		۴۷- خانواده ام مرا درک می کنند.
		۴۸- به دیگران اجازه می دهم مرا به خاطر انجام کار غلط سرزنش کنند.
		۴۹- آنقدر که دیگران احساس می کنند من ادم خوبی هستم، خوب نیستم.
		۵۰- برایم مهم نیست که بر من چه می گذرد.
		۵۱- من فردی شکست خورده هستم.
		۵۲- هنگام سرزنش به آسانی ناراحت می شوم.
		۵۳- افراد دیگر خانواده ام بیشتر از من مورد علاقه دیگران هستند.
		۵۴- اغلب اوقات این احساس را دارم که خانواده ام مرا تحت فشار قرار می دهند.
		۵۵- همیشه می دانم که مردم چه بگویم.
		۵۶- اغلب از خودم دلسرد هستم.
		۵۷- معمولا چیزی مرا آزار نمی دهد.
		۵۸- نمی توان به من اعتماد کرد.