

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

نحوه استفاده از پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت:

سؤالات زیر را بخوانید و در مواردی که احساس می‌کنید توصیف شماست، کنار آن‌ها ✓ بزنید و مواردی که احساس می‌کنید شبیه شما نیست را با X مشخص کنید.

۱	بیشتر اوقات بیداری‌ام را در رؤیا و خیال‌پردازی می‌گذرانم.
۲	از خودم خیلی مطمئن هستم.
۳	اغلب آرزو می‌کنم که کاش فرد دیگری بودم.
۴	دوست‌داشتنی هستم و به‌سادگی می‌توانم من را دوست داشته باشم.
۵	با خانواده‌ام لحظات خوش زیادی دارم.
۶	هیچ‌وقت درباره هیچ‌چیز نگران نمی‌شوم.
۷	صحبت کردن در مقابل یک گروه برایم خیلی سخت است.
۸	آرزو می‌کنم کاش جوان‌تر بودم.
۹	چیزهای زیادی در مورد من وجود دارد که اگر می‌توانستم آن‌ها را تغییر می‌دادم.
۱۰	بدون مشکل زیاد، می‌توانم تصمیم‌گیری کنم.
۱۱	بودن با من برای دیگران، لحظات خوشی می‌سازد.
۱۲	در خانه زود ناراحت و غمگین می‌شوم.
۱۳	همیشه کار درست را انجام می‌دهم.
۱۴	از کار خودم، احساس غرور می‌کنم.
۱۵	همیشه باید کسی به من بگوید که چه کار کنم.
۱۶	خیلی طول می‌کشد تا به یک چیز جدید عادت کنم.
۱۷	اغلب به خاطر کارهایی که انجام داده‌ام، احساس تأسف می‌کنم.
۱۸	میان هم سن و سال‌های خودم مشهور هستم.
۱۹	خانواده‌ام اغلب به احساسات من توجه می‌کنند.
۲۰	هیچ‌وقت شاد نیستم.
۲۱	کارها را به بهترین شکلی که بتوانم انجام می‌دهم.



۲۲	به سادگی تسلیم می شوم.
۲۳	اغلب می توانم از خودم مراقبت کنم.
۲۴	نسبتاً شاد هستم.
۲۵	ترجیح می دهم که با افرادی جوان تر از خودم باشم.
۲۶	خانواده ام از من انتظارات زیادی دارد.
۲۷	من تمام کسانی را که می شناسم، دوست دارم.
۲۸	وقتی در یک گروه هستم، از اینکه صدایم می کنند لذت می برم.
۲۹	خودم را می فهمم و درک می کنم.
۳۰	مثل من بودن سخت و دشوار است.
۳۱	همه چیز در زندگی من گره خورده و قاطی شده است.
۳۲	انسان ها معمولاً از ایده و عقیده ی من پیروی می کنند و آن را می پذیرند.
۳۳	هیچ کس در خانه به من چندان توجه نمی کند.
۳۴	هرگز سرزنش نمی شوم.
۳۵	در محیط کار، آن طور که دوست دارم خوب کار نمی کنم.
۳۶	می توانم تصمیم بگیرم و به انتخابم پایبند بمانم.
۳۷	واقعاً دوست ندارم دختر باشم (برای دختران) واقعاً دوست ندارم پسر باشم (برای پسران)
۳۸	من خودم را دست کم می گیرم.
۳۹	دوست ندارم با دیگران باشم.
۴۰	زمان های زیادی هستند که دوست دارم خانه را ترک کنم.
۴۱	به هیچ وجه کمرو و خجالتی نیستم.
۴۲	اغلب ناراحت و دلگیر هستم.
۴۳	اغلب از چیزی که هستم احساس شرمساری می کنم.
۴۴	از نظر زیبایی، پایین تر از سطح عموم انسان ها هستم.
۴۵	اگر حرفی برای گفتن داشته باشم، اغلب آن را میگویم.
۴۶	دیگران اغلب مرا به خاطر ایرادهایم مورد طعن و سرزنش قرار می دهند.
۴۷	خانواده ام مرا درک می کنند.



۴۸	اغلب حقیقت را می‌گوییم.
۴۹	مدیر (یا سرپرستم) معمولاً این حس را در من القا می‌کند که به قدر کافی خوب نیستم.
۵۰	برایم مهم نیست که چه اتفاقی برایم می‌افتد.
۵۱	من نمونه یک فرد شکست‌خورده هستم.
۵۲	وقتی سرزنش می‌کنند، به راحتی دلگیر و ناراحت می‌شوم.
۵۳	اکثر آدم‌ها را بیشتر از من دوست دارند.
۵۴	اغلب احساس می‌کنم که خانواده‌ام من را تحت فشار قرار می‌دهند.
۵۵	همیشه میدانم که به مردم چه بگویم.
۵۶	اغلب دلسرد و بی‌انگیزه می‌شوم.
۵۷	معمولاً چیزی مرا آزار نمی‌دهد.
۵۸	من قابل اتکا نیستم.

توضیح در مورد نحوه استفاده از پرسشنامه:

ابتدا به سؤالات ۱ و ۶ و ۱۳ و ۲۰ و ۲۷ و ۳۴ و ۴۱ و ۴۸ سر بزنید.

اگر در سه مورد یا بیشتر، کنار آن‌ها علامت زده‌اید که آن جملات توصیف شما هستند، احتمالاً ناخودآگاه در تلاش هستید که خودتان را در سطح عزت‌نفس بالاتر از چیزی که واقعاً هستید نشان دهید (حتی برای خودتان).

در این حالت دوباره تست را بزنید و سعی کنید واقع بینانه تر در مورد جملات فکر کنید.



حالا برای محاسبه شاخص عزت نفس کوپر اسمیت خود، ببینید که چند مورد از سوالات زیر را علامت گذاری کرده‌اید و گفته‌اید که توصیف شماست:

۲ و ۴ و ۵ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۴ و ۱۸ و ۱۹ و ۲۱ و ۲۳ و ۲۴ و ۲۸ و ۲۹ و ۳۲ و ۳۶ و ۴۵ و ۴۷ و ۵۵ و ۵۷.

همچنین ببینید چند مورد از جملات زیر را علامت x گذاشته‌اید و گفته‌اید که مصداق شما نیست:

۳ و ۷ و ۸ و ۹ و ۱۲ و ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ و ۲۲ و ۲۵ و ۲۶ و ۳۰ و ۳۱ و ۳۳ و ۳۵ و ۳۷ و ۳۸ و ۳۹ و ۴۰ و ۴۲ و ۴۳ و ۴۴ و ۴۶ و ۴۹ و ۵۰ و ۵۱ و ۵۲ و ۵۳ و ۵۴ و ۵۶ و ۵۸.

حالا کافی است که مجموع موارد فوق را باهم جمع کنید و تعداد آن‌ها را بررسی کنید:

در مورد خانم‌ها، ۳۹ متوسط محسوب می‌شود. ۳۵ کمی پایین‌تر از متوسط و ۳۲ را می‌توان به‌عنوان عزت نفس پایین در نظر گرفت.

همچنین ۴۳ عزت نفس بیشتر از متوسط و ۴۶ عزت نفس بالا محسوب می‌شود.

در مورد آقایان، ۴۰ متوسط محسوب می‌شود. ۳۵ کمی پایین‌تر از متوسط و ۳۲ را می‌توان به‌عنوان عزت نفس پایین در نظر گرفت.

همچنین ۴۴ عزت نفس بیشتر از متوسط و ۴۷ عزت نفس بالا محسوب می‌شود.

