www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۳ ۰۳:۴۵

# 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 می‌گذرانم.
۶- هیچ‌وقت درباره‌ی 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 هرکار 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 می دهم با افرادی که کم سن‌تر از خودم هستند معاشرت کنم.
۲۶- والدینم انتظارات بیش از حدی از من دارند.
۲۷- من تمام کسانی را که می‌شناسم دوست دارم.

www.mhrn.net

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 زیاد نمی‌کند.

۳۴- هرگز سرزنش نمی‌شوم.

۳۵- آنطور که دوست دارم وظایفم را انجام نمی‌دهم.

۳۶- می‌توانم تصمیم بگیرم و به آن پایبند بمانم.

۳۷- من واقعاً دوست ندارم که یک پسر/دختر باشم.

۳۸- من خودم را دست کم 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 از خود شرمنده‌ام.

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- 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- نمی‌توان به من اعتماد کرد.

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۳ ۰۳:۰۵

# پاسخنامه عزت نفس کوپر اسمیت

نام: نام خانوادگی: سن: شغل: تحصیلات:

| | بلی | خیر | | بلی | خیر | | بلی | خیر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱. | q | q | ۲۱. | q | q | ۴۱. | q | q |
| ۲. | q | q | ۲۲. | q | q | ۴۲. | q | q |
| ۳. | q | q | ۲۳. | q | q | ۴۳. | q | q |
| ۴. | q | q | ۲۴. | q | q | ۴۴. | q | q |
| ۵. | q | q | ۲۵. | q | q | ۴۵. | q | q |
| ۶. | q | q | ۲۶. | q | q | ۴۶. | q | q |
| ۷. | q | q | ۲۷. | q | q | ۴۷. | q | q |
| ۸. | q | q | ۲۸. | q | q | ۴۸. | q | q |
| ۹. | q | q | ۲۹. | q | q | ۴۹. | q | q |
| ۱۰. | q | q | ۳۰. | q | q | ۵۰. | q | q |
| ۱۱. | q | q | ۳۱. | q | q | ۵۱. | q | q |
| ۱۲. | q | q | ۳۲. | q | q | ۵۲. | q | q |
| ۱۳. | q | q | ۳۳. | q | q | ۵۳. | q | q |
| ۱۴. | q | q | ۳۴. | q | q | ۵۴. | q | q |
| ۱۵. | q | q | ۳۵. | q | q | ۵۵. | q | q |
| ۱۶. | q | q | ۳۶. | q | q | ۵۶. | q | q |
| ۱۷. | q | q | ۳۷. | q | q | ۵۷. | q | q |
| ۱۸. | q | q | ۳۸. | q | q | ۵۸. | q | q |
| ۱۹. | q | q | ۳۹. | q | q | | | |
| ۲۰. | q | q | ۴۰. | q | q | | | |

www.mhrn.net