www.mihanbook.com
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۱۱/۰۳

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.mihan.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
۱۴۰۵/۰۸/۱۹ ۰۳:۵۶

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