www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۳ ۲۱:۴۸

آزمون خودپنداره راجرز
(فرم الف)

نام و نام خانوادگی: .....

با توجه به صفات زیر خود را چگونه شخصی می‌دانید؟ برحسب آنه خود را از نظر هر صفت چگونه می‌بینید، یکی از نمره‌های ۱ تا ۷ را برای خود منظور نمایید و در جای مناسب علامت * بگذارید.

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
ضعیف								قوی
سطحی								عمیق
ظالم								مهربان
راحت								عصبی
ناخوشایند								خوشایند
غیرفعال								فعال
غمگین								خوشحال
بد								خوب
زشت								زیبا
بی‌ارزش								با ارزش
متقلب								رو راست
نرم								سخت
کثیف								تمیز
کند								تند
آرام								پریشان
شیرین								تلخ
مریض								سالم
مبهم								واضح
ملایم								خشن
ترسو								شجاع
معتبر								نامعتبر
بالغ								نابالغ
با استعداد								بی‌استعداد
خونگرم								خونسرد
خودخواه								متواضع

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۳ ۱۱:۴۸

آزمون خودپنداره راجرز
(فرم ب)

نام و نام خانوادگی: .....

اکنون می‌خواهید چگونه شخصی باشید؟ به عبارت دیگر شخص ایده‌آل شما که دوست دارید مانند او باشید باید دارای چه خصایصی باشد. خصایص این شخص را با نمره‌های ۱ تا ۷ درجه‌بندی کنید و در محل‌های مناسب علامت * بگذارید.

	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
قوی								ضعیف
عمیق								سطحی
مهربان								ظالم
عصبی								راحت
خوشایند								ناخوشایند
فعال								غیرفعال
خوشحال								غمگین
خوب								بد
زیبا								زشت
با ارزش								بی‌ارزش
رو راست								متقلب
سخت								نرم
تمیز								کثیف
تند								کند
پریشان								آرام
تلخ								شیرین
سالم								مریض
واضح								مبهم
خشن								ملایم
شجاع								ترسو
نامعتبر								معتبر
نابالغ								بالغ
بی‌استعداد								با استعداد
خونسرد								خونگرم
متواضع								خودخواه