

آزمون عزت نفس کوپر اسمیت (۵۸ ماده)

هر یک از سوالات زیر را با دقت مطالعه فرمایید. در صورتی که هر کدام از آن ها با وضعیت فعلی شما مطابقت دارد، به آن پاسخ بلی بدهید و چنان چه در مورد شما صدق نمی کند، به آن پاسخ خیر بدهید. هیچ سوالی را بدون پاسخ نگذارید.

- ۱- بیشتر اوقات در خواب و خیال بسر می برم.
- ۲- از خود خیلی مطمئن هستم.
- ۳- اغلب آرزو می کنم ای کاش فرد دیگری بودم.
- ۴- من دوست داشتنی هستم.
- ۵- با والدینم اوقات خوشی را می گذرانم.
- ۶- هیچ وقت درباره چیزی نگران نمی شوم.
- ۷- صحبت کردن در مقابل کلاس برایم سخت است.
- ۸- آرزو می کنم ای کاش جوان تر بودم.
- ۹- چیزهای زیادی در من وجود دارد که اگر می توانستم، آن ها را تغییر می دادم.
- ۱۰- به آسانی می توانم تصمیم بگیرم.
- ۱۱- دیگران از بودن با من لذت می برند.
- ۱۲- در خانه زود عصبانی می شوم.
- ۱۳- همیشه کار درست را انجام می دهم.
- ۱۴- به عملکرد تحصیلی خود افتخار می کنم.
- ۱۵- همیشه کسی باید به من بگوید چه کار کنم.
- ۱۶- انجام هر کار جدیدی وقت زیادی را از من می گیرد.
- ۱۷- اغلب از آن چه انجام داده ام، نتاسفم.
- ۱۸- بین هم سن و سالان خود مشهور هستم.

- ۱۹- معمولاً والدینم به احساسات من توجه می کنند.
- ۲۰- هرگز ناخشنود نیستم.
- ۲۱- تا آن جا که بتوانم کار را به نحو احسن انجام می دهم.
- ۲۲- من به راحتی تسلیم می شوم.
- ۲۳- معمولاً می توانم از خود مواظبت کنم.
- ۲۴- من فردی نسبتاً شادمان هستم.
- ۲۵- من ترجیح می دهم با بچه ای کوچکتر از خودم بازی کنم.
- ۲۶- والدینم انتظارات بیش از حدی از من دارند.
- ۲۷- من تمام کسانی را که می شناسم دوست دارم.
- ۲۸- دوست دارم معلم در کلاس برای درس جواب دادن، من را صدا بزند.
- ۲۹- من خودم را درک می کنم.
- ۳۰- مثل من بودن سخت است.
- ۳۱- همه چیز در زندگی من گره خورده است.
- ۳۲- بچه ها معمولاً از عقیده من پیروی می کنند.
- ۳۳- هیچ کس در خانه به من توجه زیادی نمی کند.
- ۳۴- هرگز سرزنش نمی شوم.
- ۳۵- آن طور که دوست دارم تکلیف مدرسه ام را انجام نمی دهم.
- ۳۶- می توانم تصمیم بگیرم و به آن پای بند بمانم.
- ۳۷- من واقعا دوست ندارم که یک پسر/ دختر باشم. (از جنس مخالف باشم)
- ۳۸- من خودم را دست کم می گیرم.
- ۳۹- دوست ندارم با دیگران باشم.

- ۴۰- خیلی وقت ها دوست دارم خانه را ترک کنم.
- ۴۱- من اصلا کمرو نیستم.
- ۴۲- من اغلب اوقات در مدرسه احساس دلخوری می کنم.
- ۴۳- من اغلب احساس می کنم که از خودم شرمنده ام.
- ۴۴- من به زیبایی دیگران نیستم.
- ۴۵- اگر چیزی برای گفتن داشته باشم، معمولا آن را می گویم.
- ۴۶- بچه ها اغلب از من عیب جویی می کنند.
- ۴۷- پدر و مادرم مرا درک می کنند.
- ۴۸- من همیشه راست می گویم.
- ۴۹- معلمان در من احساس ناخوشایند بی کفایتی را به وجود می آورند.
- ۵۰- برایم مهم نیست که بر من چه می گذرد.
- ۵۱- من فردی شکست خورده هستم.
- ۵۲- به هنگام سرزنش به اسانی ناراحت می شوم.
- ۵۳- بچه هاب دیگر بیشتر از من مورد علاقه دیگران هستند.
- ۵۴- اغلب این احساس را دارم که والدینم مرا تحت فشار قرار می دهند.
- ۵۵- همیشه می دانم که به مردم چه بگویم.
- ۵۶- اغلب در مدرسه دلسرد می شوم.
- ۵۷- معمولا چیزی مرا آزار نمی دهد.
- ۵۸- نمی توان به من اعتماد کرد.