

Cooper Smith Self-esteem Inventory (SEI)

عبارت های زیر را به دقت مطالعه نموده نظر خود را درباره هریک از عبارت ها بر اساس این که به شما شبیه است (بلی) یا به شما شبیه نیست (خیر)، پاسخ دهید.

- (۱) معمولاً تشویش ندارم.
- (۲) برایم بسیار مشکل است در کلاس حرف نزدم.
- (۳) اگر می توانستم خیلی چیزها را در خودم تغییر می دادم.
- (۴) می توانم بدون مشکل زیاد تصمیم بگیرم.
- (۵) دیگران از مصاحبت با من بسیار لذت می برند.
- (۶) در منزل به آسانی رنجیده خاطر می شوم.
- (۷) مدت ها طول می کشد تا به چیزی تازه عادت کنم.
- (۸) افراد همسن من ، برایم ارزش زیادی قائلند.
- (۹) معمولاً پدر و مادرم به احساساتم توجه می کنند.
- (۱۰) به آسانی تسلیم دیگران می شوم.
- (۱۱) پدر و مادرم بیش از حد از من انتظار دارند.
- (۱۲) برایم خیلی مشکل است خودم را آن طور که هستم نشان دهم.
- (۱۳) در زندگیم همه چیز درهم و شلوغ است.
- (۱۴) معمولاً دیگران را تحت تاثیر قرار می دهم.
- (۱۵) درباره خودم نظر بدی دارم.
- (۱۶) غالباً دلم می خواهد خانه را ترک کنم.
- (۱۷) غالباً در کلاس احساس ناراحتی می کنم.
- (۱۸) فکر می کنم از لحاظ جسمانی ناخوشایند تر از اغلب افراد هستم.
- (۱۹) وقتی چیزی برای گفتن دارم آن را می گویم.
- (۲۰) پدر و مادرم مرا درک می کنند.
- (۲۱) دیگران اکثراً بیشتر از من ، مورد علاقه هستند.
- (۲۲) غالباً احساس می کنم که پدر و مادرم مرا به ستوه می آورند.
- (۲۳) در کلاس غالباً مایوس می شوم.
- (۲۴) غالباً فکر می کنم که دلم می خواهد فرد دیگری باشم.
- (۲۵) دیگران غالباً به من اعتماد نمی کنند.
- (۲۶) هرگز مضطرب نیستم.
- (۲۷) به اندازه کافی به خودم اطمینان دارم.

- (۲۸) دیگران به آسانی از من خوششان می آید.
- (۲۹) من و والدینم اوقات خوبی را باهم می گذرانیم.
- (۳۰) وقت زیادی را به خیالبافی می گذرانم.
- (۳۱) دلم می خواست کم سن تر بودم.
- (۳۲) همیشه آنچه را باید انجام داد، انجام می دهم.
- (۳۳) از نتایج تحصیلی ام احساس غرور می کنم.
- (۳۴) همیشه منتظر می شوم تا کسی به من بگوید چه کار باید بکنم.
- (۳۵) اغلب از آنچه می کنم متاسف می شوم.
- (۳۶) هرگز احساس خوشبختی نکرده ام.
- (۳۷) همیشه کارم را به بهترین وجهی که می توانم انجام می دهم.
- (۳۸) معمولا می توانم به تنهایی گلیم را از آب بیرون بکشم .
- (۳۹) از زندگیم تقریبا راضی هستم.
- (۴۰) ترجیح می دهم دوستان کم سن تر از خودم داشته باشم.
- (۴۱) به همه کسانی که می شناسم علاقه مند هستم.
- (۴۲) دوست دارم در کلاس از من بپرسند.
- (۴۳) خودم را خوب درک می کنم.
- (۴۴) در منزل هیچکس به من توجه زیادی نشان نمی دهد.
- (۴۵) هرگز مورد سرزنش واقع نمی شوم.
- (۴۶) در کلاس آن طور که دلم می خواهد موفق نمی شوم.
- (۴۷) می توانم یک تصمیم بگیرم و در آن پا برجا بمانم.
- (۴۸) واقعا دلم نمی خواهد یک پسر / دختر باشم.
- (۴۹) در روابط با دیگران راحت نیستم.
- (۵۰) هرگز مرعوب نمی شوم.
- (۵۱) غالبا از خودم شرم دارم .
- (۵۲) دیگران غالبا برایم دردسر درست می کنند.
- (۵۳) همیشه حقیقت را می گویم.
- (۵۴) معلمانم به من می فهمانند که نتایجم رضایت بخش نیست.
- (۵۵) به آنچه می توانم برایم اتفاق بیفتد اصلا اهمیت نمی دهم.
- (۵۶) در آنچه که به عهده می گیرم به ندرت موفق می شوم.
- (۵۷) هنگامی که مورد سرزنش قرار می گیرم دست و پایم را گم می کنم.
- (۵۸) همیشه می دانم که به دیگران چه بگویم.