

پرسشنامه کوپر اسمیت (فرم تجدید نظر شده ۵۸ ماده)

هر یک از جملات زیر را با دقت بخوانید. به جمله ای که شما را به همان صورتی که خودتان احساس می کنید، تبیین می کند، پاسخ "بلی" و در غیر اینصورت پاسخ "خیر" بدهید. پاسخ خوب یا بد، صحیح یا غلط وجود ندارد، بلکه نوع پاسخ مطرح است. جملات را سریع بخوانید و بلافاصله پاسخ دهید.

۱- بیشترین وقت خود را به خیالبافی می گذرانم.

۲- خیلی به خودم اطمینان دارم.

۳- دوست داشتم فرد دیگری بودم.

۴- مردم مرا خیلی دوست دارند.

۵- من و خانواده ام، وقتی باهم هستیم، خیلی از زندگی لذت می بریم.

۶- هرگز بدون علت نگران نمی شوم.

۷- صحبت کردن در مقابل گروه برایم خیلی دشوار است.

۸- دلم می خواست جوانتر بودم.

۹- اگر می توانستم خیلی از ویژگی هایم را عوض می کردم.

۱۰- بدون دشواری می توانم تصمیم بگیرم.

۱۱- مردم زندگی با من را خوشایند می دانند.

۱۲- در خانه خیلی زود عصبانی می شوم.

۱۳- همیشه آن چه را که لازم است انجام می دهم.

۱۴- به کاری که دارم افتخار می کنم.

۱۵- لازم است همیشه یکی به من بگوید که چکار کنم.

۱۶- مدت ها وقت لازم دارم که باشراط جدید سازگار شوم.

۱۷- اغلب به کارهایی که انجام می دهم تاسف می خورم.

۱۸- در میان همسالان خود ف از همه محبوب ترم.

۱۹- خانواده ام اغلب به احساسات من توجه می کنند.

۲۰- هرگز غمگین نمی شوم.

۲۱- کارم را به بهترین وجه انجام می دهم.

۲۲- به اسانی کارم را ول می کنم.

۲۳- معمولاً مواظب خودم هستم.

۲۴- تا اندازه ای شاد هستم.

۲۵- دوست دارم با افراد جوانتر از خودم معاشرت کنم.

۲۶- خانواده ام خیلی به من امید بسته اند.

۲۷- همه کسانی را که می شناسم، دوست دارم.

- ۲۸- وقتی در جمع هستم، دوست دارم صدایم کنند.
- ۲۹- خودم را درک می‌کنم.
- ۳۰- برایم خیلی دشوار است که خودم باشم.
- ۳۱- زندگی من کاملا نامنظم است.
- ۳۲- معمولا مردم توصیه‌های مرا به کار می‌برند.
- ۳۳- در خانه، کسی عملا به فکر من نیست.
- ۳۴- هرگز خودم را سرزنش نمی‌کنم.
- ۳۵- آن طور که لازم است کار نمی‌کنم.
- ۳۶- می‌توانم نظر بدهم و خودم نیز به آن عمل کنم.
- ۳۷- واقعا دوست ندارم یک زن (مرد) شوم.
- ۳۸- در مورد خودم یک عقیده کمی فریبنده دارم.
- ۳۹- دوست ندارم همراه دیگران باشم.
- ۴۰- اغلب به ترک کردن خانه فکر می‌کنم.
- ۴۱- هرگز مورد مزاحمت قرار نگرفته‌ام.
- ۴۲- اغلب احساس می‌کنم که عصبانی هستم.
- ۴۳- اغلب از خودم خجالت می‌کشم.
- ۴۴- برخلاف اکثر مردم، ظاهر خوبی ندارم.
- ۴۵- وقتی چیزی برای گفتن دارم، معمولا می‌گویم.
- ۴۶- مردم، اغلب مرا آدم مهمی می‌دانند.
- ۴۷- خانواده ام مرا درک می‌کنند.
- ۴۸- همیشه حقیقت را می‌گویم.
- ۴۹- کارفرما یا رئیس به من می‌فهماند که لیاقت ارتقا را ندارم.
- ۵۰- آن چه برایم اتفاق می‌افتد، بی تفاوتی می‌کند.
- ۵۱- آدم کم استعدادی هستم.
- ۵۲- وقتی دیگران چاپلوسی می‌کنند به شدت عصبانی می‌شوم.
- ۵۳- اکثر مردم بیشتر از من محبوب هستند.
- ۵۴- اغلب احساس می‌کنم که خانواده ام پشت سرم حرف می‌زنند.
- ۵۵- همیشه می‌دانم که به مردم چه بگویم.
- ۵۶- اغلب دلسرد می‌شوم.
- ۵۷- مردم نمی‌توانند به من اعتماد کنند.
- ۵۸- هرگز پشت سر دیگران حرف نمی‌زنم.