

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- هیچ وقت 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 هر کار 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 می‌دهم با افرادی که کم‌سن‌تر از خودم هستند معاشرت کنم.
- ۲۶- والدینم انتظارات بیش از حدی از من دارند.
- ۲۷- من تمام کسانی را که می‌شناسم دوست دارم.

- 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 کمر و 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- نمی‌توانم به من اعتماد کرد.

