

عزت نفس پوپ

دختر **q** پسر

دانش آموز عزیز:

سؤال هایی که به آنها پاسخ خواهید داد به ما کمک می کند تا بفهمیم پسرها و دخترهای همسن شما در مورد مسائل مختلف چه احساسی دارند. در اینجا هیچ پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد. تنها شما از احساسات واقعی خود آگاه هستید. این امر مهم است که به گونه ای به سوالات جواب دهید که واقعاً احساس می کنید، نه آن طور که دیگران فکر می کنند شما باید احساس کنید.

مثال: من مطالعه کردن را دوست دارم.
من این طور احساس می کنم: **تقریباً همیشه q**
گاهی اوقات q تقریباً هیچ وقت

نام و نام خانوادگی: _____
کلاس: _____
تاریخ تولد: _____

- | | |
|--|--|
| ۱. من اغلب خصوصیات خودم را دوست دارم. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۲. من از نمره هایم در مدرسه ناراضی هستم. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۳. من خیلی دست و پاچلفتی هستم. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۴. من در خانواده ام، عضو مهمی هستم. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۵. من نگران این مسئله هستم که آیا بقیه بچه ها مرا دوست دارند. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۶. من در طول هفته هر روز قسمتی از تکالیف را انجام می دهم. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۷. من شخص مهمی هستم. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۸. روحانی من به حد کافی خوب است. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۹. از ظاهر خودم خوش می آید. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۱۰. هنگامی که در کار خانواده ام هستم، احساس خوبی ندارم. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۱۱. بقیه بچه ها باعث می شوند که احساس کنم به قدر کافی خوب نیستم. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۱۲. من حرف هایی می زنم که حقیقت ندارد. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۱۳. ای کاش فرد دیگری بودم. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |
| ۱۴. ای کاش وقتی معلم درس می دهد بیشتر متوجه بشوم. | تقریباً همیشه q گاهی اوقات q |

۱۵.	ای کاش قدّم مثل بقیه بچه‌های هم سن می‌بلند بود.
۱۶.	احساس می‌کنم می‌خواهم از خانه فرار کنم.
۱۷.	دوستانم به حرف‌هایم گوش می‌دهند.
۱۸.	من از بازنشده شدن در بازی ناراحت نمی‌شوم.
۱۹.	من نسبت به خودم نظر خوبی ندارم.
۲۰.	از طرز کارم در مدرسه احساس غرور می‌کنم.
۲۱.	من صورت زیبایی دارم.
۲۲.	من پدر و مادرم را ناراحت می‌کنم.
۲۳.	من وقتی که با دوستانم هستم در مورد خودم احساس خوبی دارم.
۲۴.	اگر از دوستم عصبانی شوم به او فحش می‌دهم.
۲۵.	من فرد جالبی هستم.
۲۶.	من در انجام کارهای مدرسه‌ام خیلی کند هستم.
۲۷.	دوست داشتم وزن تغییر می‌کرد.
۲۸.	من پسر/دختر خوبی نیستم.
۲۹.	من احساس تنهایی می‌کنم.
۳۰.	بدون این که به من تذکر بدنه، رختخوابم را جمع می‌کنم.
۳۱.	من آدم خوبی هستم.
۳۲.	وقتی در مدرسه هستم در مورد خودم احساس خوبی دارم.
۳۳.	من لبخند زیبایی دارم.
۳۴.	پدر و مادرم برای افتخار کردن به من بقدر کافی دلیل دارند.
۳۵.	ای کاش می‌توانستم راحت‌تر دوست پیدا کنم.
۳۶.	اگر واقعاً بخواهم در بازی برنده شوم، باید تقلب کنم.
۳۷.	از این که چنین آدمی هستم، راضی‌ام.
۳۸.	در تکالیف مدرسه فعل نیستم.
۳۹.	از ظاهر خودم بدلم می‌آید.
۴۰.	من یکی از بهترین خانواده‌ها را در دنیا دارم.
۴۱.	ای کاش دوستانی داشتم که مرا واقعاً دوست داشته باشند.

۴۲.	هنگامی که موقع خوابم برسد، بدون هیچ شکایتی به رختخواب می‌روم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۴۳.	من کارها را درست انجام نمی‌دهم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۴۴.	فکر می‌کنم کارنامه‌هایم خوبیند.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۴۵.	در ورزش‌ها و بازی‌های مورد علاقه‌ام موفق هستم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۴۶.	خانواده‌ام از من ناراضی هستند.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۴۷.	هر وقت بخواهم می‌توانم دوستانی پیدا کنم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۴۸.	هر گاه پدر و مادرم با کاری که واقعاً دلم می‌خواهد انجام دهم، مخالفت کنند عصبانی می‌شون.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۴۹.	احساس درماندگی می‌کنم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۵۰.	ای کاش دانش آموز بهتری بودم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۵۱.	دلم می‌خواهد شبیه فرد دیگری باشم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۵۲.	فکر می‌کنم اگر به طور کلی رفتارم را تغییر دهم، والدینم خوشحال می‌شوند.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۵۳.	من به تعداد کافی دوست دارم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۵۴.	دنده‌ایم را بعد از هر وعده غذا مساوک می‌زنم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۵۵.	نسبت به هیچ یک از خصوصیاتم مغدور نیستم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۵۶.	به قدر کافی در ریاضیات زرنگ هستم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۵۷.	هیکل خوبی دارم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۵۸.	رفتارم را زمانی که در کنار خانواده‌ام هستم، دوست دارم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۵۹.	من دوست خوبی هستم.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q
۶۰.	وقتی اشتباه می‌کنم کاری می‌کنم تا فرد دیگری را سرزنش کنند.	تقریباً همیشه q	گاهی اوقات q	تقریباً هیچ وقت q