

سامانه نظرسنجی یوچک

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

لطفاً برای هر سؤال یکی از گزینه‌های "بله" یا "خیر" را انتخاب کنید که بهترین توصیف از وضعیت شما باشد.

1. من به توانایی‌های خودم اطمینان دارم.

بله

خیر

2. من اغلب درباره عملکردم در زندگی نگران هستم.

بله

خیر

3. دیگران به من احترام می‌گذارند.

بله

خیر

4. گاهی احساس می‌کنم هیچ ارزشی ندارم.

بله

خیر

5. من از نظر اجتماعی فردی موفق هستم.

بله ○

خیر ○

6. احساس می‌کنم نمی‌توانم به خوبی دیگران کارها را انجام دهم.

بله ○

خیر ○

7. وقتی با دیگران هستم، احساس ناراحتی می‌کنم.

بله ○

خیر ○

8. من احساس می‌کنم که دیگران مرا قبول ندارند.

بله ○

خیر ○

9. من به نظرم جذاب و دوست‌داشتنی هستم.

بله ○

خیر ○

10. دوستان زیادی دارم که به من اهمیت می‌دهند.

بله ○

خیر ○

11. من احساس می‌کنم که اطرافیانم به من اعتماد دارند.

بله ○

○ خیر

12. من به توانایی‌هایم در مدرسه یا محل کار افتخار می‌کنم.

○ بله

○ خیر

13. والدینم از من راضی هستند.

○ بله

○ خیر

14. من از نظر خانوادگی احساس امنیت می‌کنم.

○ بله

○ خیر

15. وقتی کار اشتباهی می‌کنم، نمی‌توانم خودم را ببخشم.

○ بله

○ خیر

16. دیگران مرا فردی قابل اعتماد می‌دانند.

○ بله

○ خیر

17. من می‌توانم به راحتی تصمیم بگیرم.

○ بله

○ خیر

18. من معمولاً به خودم افتخار می‌کنم.

بله ○

خیر ○

19. من احساس می‌کنم که نمی‌توانم انتظارات دیگران را برآورده کنم.

بله ○

خیر ○

20. دیگران از من توقعات زیادی دارند که نمی‌توانم انجام دهم.

بله ○

خیر ○

21. من از روابط اجتماعی‌ام لذت می‌برم.

بله ○

خیر ○

22. من از عملکردم در زندگی رضایت دارم.

بله ○

خیر ○

23. من از ظاهر خودم راضی هستم.

بله ○

خیر ○

24. من احساس می‌کنم دیگران به من حسادت می‌کنند.

بله

خیر

25. معمولاً احساس موفقیت می‌کنم.

بله

خیر

26. گاهی از خودم ناامید می‌شوم.

بله

خیر

27. من می‌توانم احساساتم را به خوبی بیان کنم.

بله

خیر

28. من به راحتی می‌توانم با دیگران ارتباط برقرار کنم.

بله

خیر