



Bahareman.com

زندگی یه بازیه، یادش بگیریم

جزوه: کارگاه آموزشی فن بیان و شهامت

عنوان: پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

مدرس و نویسنده: امیرحسین حامدی

پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت

• نحوه‌ی استفاده از پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت:

سوالات زیر را بخوانید و در مواردی که احساس می‌کنید توصیف شماست، کنار آنها ✓ بزنید و مواردی که احساس می‌کنید مصداق شما نیست را با × مشخص کنید.

ردیف	پرسش	پاسخ شما
1	بیشتر اوقات بیداری ام را در رویا و خیال پردازی می‌گذرانم.	☐
2	از خودم خیلی مطمئن هستم.	☐
3	اغلب آرزو می‌کنم که کاش فرد دیگری بودم.	☐
4	دوست داشتنی هستم و به سادگی می‌توانم من را دوست داشته باشم.	☐
5	با خانواده ام لحظات خوش زیادی دارم.	☐
6	هیچ وقت درباره هیچ چیز نگران نمی‌شوم.	☐
7	صحبت کردن در مقابل یک گروه برایم خیلی سخت است.	☐
8	آرزو می‌کنم کاش جوان تر بودم.	☐
9	چیزهای زیادی در مورد من وجود دارد که اگر می‌توانستم آن‌ها را تغییر می‌دادم.	☐
10	بدون مشکل زیاد، می‌توانم تصمیم‌گیری کنم.	☐
11	بودن با من برای دیگران، لحظات خوشی می‌سازد.	☐
12	در خانه زود ناراحت و غمگین می‌شوم.	☐
13	همیشه کار درست را انجام می‌دهم.	☐
14	از کار خودم، احساس غرور می‌کنم.	☐
15	همیشه باید کسی به من بگوید که چه کار کنم.	☐
16	خیلی طول می‌کشد تا به یک چیز جدید عادت کنم.	☐
17	اغلب به خاطر کارهایی که انجام داده‌ام، احساس تاسف می‌کنم.	☐
18	میان هم سن و سال‌های خودم مشهور هستم.	☐

ردیف	پرسش	پاسخ شما
19	خانواده ام اغلب به احساسات من توجه می کنند.	☐
20	هیچ وقت شاد نیستم.	☐
21	کارها را به بهترین شکلی که بتوانم انجام می دهم.	☐
22	به سادگی تسلیم می شوم.	☐
23	اغلب می توانم از خودم مراقبت کنم.	☐
24	نسبتاً شاد هستم.	☐
25	ترجیح می دهم که با افرادی جوان تر از خودم باشم.	☐
26	خانواده ام از من انتظارات زیادی دارد.	☐
27	من تمام کسانی را که می شناسم، دوست دارم.	☐
28	وقتی در یک گروه هستم، از اینکه صدایم می کنند لذت می برم.	☐
29	خودم را می فهمم و درک می کنم.	☐
30	مثل من بودن سخت و دشوار است.	☐
31	همه چیز در زندگی من گره خورده و قاطی شده است.	☐
32	انسان ها معمولاً از ایده و عقیده ی من پیروی می کنند و آن را می پذیرند.	☐
33	هیچ کس در خانه به من چندان توجه نمی کند	☐
34	هرگز سرزنش نمی شوم.	☐
35	در محیط کار، آن طور که دوست دارم خوب کار نمی کنم.	☐
36	می توانم تصمیم بگیرم و به انتخابم پای بند بمانم	☐
37	واقعاً دوست ندارم دختر باشم (برای دختران) واقعاً دوست ندارم پسر باشم (برای پسران)	☐
38	من خودم را دست کم می گیرم.	☐
39	دوست ندارم با دیگران باشم.	☐
40	زمان های زیادی هستند که دوست دارم خانه را ترک کنم.	☐
41	به هیچ وجه کم رو و خجالتی نیستم.	☐
42	اغلب ناراحت و دلگیر هستم.	☐
43	اغلب از چیزی که هستم احساس شرمساری می کنم.	☐

ردیف	پرسش	پاسخ شما
44	از نظر زیبایی، پایین تر از سطح عموم انسان ها هستم.	☐
45	اگر حرفی برای گفتن داشته باشم، اغلب آن را می گویم.	☐
46	دیگران اغلب مرا به خاطر ایرادهایم مورد طعن و سرزنش قرار می دهند.	☐
47	خانواده ام مرا درک می کنند.	☐
48	اغلب حقیقت را می گویم.	☐
49	مدیر یا خانواده ام معمولاً این حس را در من القا می کند که به قدر کافی خوب نیستم.	☐
50	برایم مهم نیست که چه اتفاقی برایم می افتد.	☐
51	من نمونه یک فرد شکست خورده هستم.	☐
52	وقتی سرزنش می کنند، به راحتی دلگیر و ناراحت می شوم.	☐
53	اکثر آدم ها را بیشتر از من دوست دارند.	☐
54	اغلب احساس می کنم که خانواده ام من را تحت فشار قرار می دهند	☐
55	همیشه می دانم که به مردم چه بگویم.	☐
56	اغلب دلسرد و بی انگیزه می شوم.	☐
57	معمولاً چیزی مرا آزار نمی دهد.	☐
58	من قابل اتکا نیستم.	☐

• درمورد نحوه استفاده از پرسشنامه (لطفا قبل از تست زدن این بخش را به هیچ عنوان مطالعه نکنید)

ابتدا به سوالات 1 و 6 و 13 و 20 و 27 و 34 و 41 و 48 سر بزنید

اگر در سه مورد یا بیشتر، کنار آنها علامت زده اید که آن جملات توصیف شما هستند، احتمال ناخودآگاه در تلاش هستید که خودتان را در سطح عزت نفس بالاتر از چیزی که واقعا هستید نشان دهید (حتی برای خودتان) در این حالت دوباره تست را بزنید و سعی کنید واقع بینانه تر در مورد جمالت فکر کنید.

حال برای محاسبه شاخص عزت نفس کوپراسمیت خود، ببینید که چند مورد از سوالات زیر را علامت گذاری کرده اید و گفته اید که توصیف شماست:

2 و 4 و 5 و 10 و 11 و 14 و 18 و 19 و 21 و 23 و 24 و 28 و 29 و 32 و 36 و 45 و 47 و 55 و 57

همچنین ببینید چند مورد از جملات زیر را عالمیت × گذاشته اید و گفته اید که مصداق شما نیست:

3 و 7 و 8 و 9 و 12 و 15 و 16 و 17 و 22 و 25 و 26 و 30 و 31 و 33 و 35 و 37 و 38 و 39 و 40 و 42 و 43 و 44 و 46 و 49 و 50 و 51 و 52 و 53 و 54 و 56 و 58

حال کافی است که مجموع موارد فوق را با هم جمع کنید و تعداد آن ها را بررسی کنید:

در مورد خانم ها، 39 متوسط محسوب می شود. 35 کمی پایین تر از متوسط و 32 را می توان به عنوان عزت نفس پایین در نظر گرفت. همچنین 43 عزت نفس بیشتر از متوسط و 46 عزت نفس بالا محسوب می شود.

در مورد آقایان، 40 متوسط محسوب می شود. 36 کمی پایین تر از متوسط و 33 را می توان به عنوان عزت نفس پایین در نظر گرفت. همچنین 44 عزت نفس بیشتر از متوسط و 47 عزت نفس بالا محسوب می شود.

[illegible]



- [illegible]

• تمرین روزانه در خانه:

هر روز یک سوال پایین را روی کاغذ بنویسید و حتما سعی کنید، یک صفحه پاسخ را برای آن در نظر بگیرید.

1. مهم ترین نکاتی که از جلسه یاد گرفتم چه بود؟
2. اگر تمرینات دوره فن بیان و شایستگی را جدی بگیرم و همین گونه به زندگی خودم ادامه دهم، 5 سال آینده چه زندگی خواهم داشت؟
3. اگر تمرینات آقای حامدی را جدی بگیرم، 5 سال آینده چه زندگی خواهم داشت؟
4. چگونه می توانم هر روز 5 نفر را به سادگی و بدون هزینه خوشحال کنم؟
5. چگونه می توانم ورزش روزانه داشته باشم؟ آیا برای تعهد بیشتر نیاز هست در باشگاه یا کلاسی ثبت نام کنم؟
6. با توجه به چه چیزهایی می توانم عاشقانه تر زندگی کنم؟ مثلاً صدای پرندگان، توجه به بودنم در هستی و یا....



Bahareman.com

امیرحسین حامدی

با عشق و افتخار خدمت‌گزار شما عزیزان هستیم