**پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت**

هر یک از جملات زیر را با دقت بخوانید . به جمله ای که شمارا به همان صورتی کهخودتان 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 . جملاترا سریع بخوانید و بلافاصله پاسخ دهید .
1- بیشترین وقت خود را به خیالبافی میگذرانم .
2- خیلی به خودم اطمینان دارم .
3- دوست داشتم فرد دیگری بودم .
4- مردم مرا خیلی دوست دارند .
5- من و خانواده ام ، وقتی باهم هستیم ،خیلی از زندگی لذت می بریم .
6- هرگز بدون علت نگران نمی شوم .
7- صحبتکردن در مقابل گروه برایم خیلی دشوار است .
8- دلم می خواست جوانتر بودم .
9- اگر می توانستم خیلی از ویژگی هایم را عوض می کردم .
10- بدون دشواری میتوانم تصمیم بگیرم .
11- مردم زندگی با من را خوشایند می دانند .
12- درخانه خیلی زود عصبانی می شوم .
13- همیشه آن چه را که لازم است انجام می دهم .
14- به کاری که دارم افتخار می کنم .
15- لازم است همیشه یکی به من بگویدکه چکار کنم .
16- مدت ها وقت لازم دارم که باشرایط جدید سازگار شوم .
17- اغلب به کارهایی که انجام می دهم تاسف می خورم .
18- در میان همسالان خود ف ازهمه محبوب ترم .
19- خانواده ام اغلب به احساسات من توجه می کنند .
20- هرگز غمگین نمی شوم .
21- کارم را به بهترین وجه انجام می دهم .
22- بهاسانی کارم را ول می کنم .
23- معمولا مواظب خودم هستم .
24- تا اندازه ایشاد هستم .
25- دوست دارم با افراد جوانتر از خودم معاشرت کنم .
26- خانواده ام خیلی به من امید بسته اند .
27- همه کسانی را که می شناسم ، دوستدارم .
28- وقتی در جمع هستم ، دوست دارم صدایم کنند .
29- خودم را درک میکنم .
30- برایم خیلی دشوار است که خودم باشم .
31- زندگی من کاملا نامنظماست .
32- معمولا مردم توصیه های مرا به کار می برند .
33- در خانه ، کسیعملا به فکر من نیست .
34- هرگز خودم را سرزنش نمی کنم .
35- آن طور کهلازم است کار نمی کنم .
36- می توانم نظر بدهم و خودم نیز به آن غمل کنم .
37- واقعا دوست ندارم یک زن (مرد) شوم .
38- در مورد خودم یک عقیده کمیفریبنده دارم .
39- دوست ندارم همراه دیگران باشم .
40- اغلب به ترک کردنخانه فکر می کنم .
41- هرگز مورد مزاحمت قرار نگرفته ام .
42- اغلب احساسمی کنم که عصبانی هستم .
43- اغلب از خودم خجالت می کشم .
44- برخلاف اکثرمردم ، ظاهر خوبی ندارم .
45- وقتی چیزی برای گفتن دارم ، معمولا می گویم .
46- مردم ، اغلب مرا آدم مهمی می دانند .
47- خانواده ام مرا درک می کنند .
48- همیشه حقیقت را می گویم .
49- کارفرما یا رئیس به من می فهماند کهلیاقت ارتقا را نداشتم .
50- آن چه برایم اتفاق می افتد ، بی تفاوتم می کند .
51- آدم کم استعدادی هستم .
52- وقتی دیگران چاپلوسی می کنند به شدت عصبانیمی شوم .
53- اکثر مردم بیشتر از من محبوب هستند .
54- اغلب احساس می کنمکه خانواده ام پشت سرم حرف می زنند .
55- همیشه می دانم که به مردم چه بگویم .
56- اغلب دلسرد می شوم .
57- مردم نمی توانند به من اعتماد کنند .
58- هرگز پشت سر دیگران حرف نمی زنم .

آزمون عزت‌نفس كوپر اسميت:

كوپر اسميت (1967) با تجديد نظر بر روي مقياس را جرز و ديمون (1954) پرسشنامه خود را تهيه و تدوين نمود. اين پرسشنامه 58 سؤال دارد كه به 4 خرده مقياس عزت‌نفس عمومي، اجتماعي، خانوادگي و تحصيلي تقسيم شده است. مجموع نمرات اين چهار خرده مقياس يك نمره كلي از عزت‌نفس بدست مي‌دهد. 8 ماده آن يعني شماره 6- 13- 20- 27- 34، 41، 48، 55 دروغ‌سنج است. دامنه پاسخ‌هاي آزمودني به صورت بله، خير است كه هر فرد متناسب با وضعيت خود يكي از گزينه‌ها را انتخاب مي‌كند. بديهي است حداقل نمره‌اي كه يك فرد ممكن است بگيرد صفر و حداكثر 50 خواهد بود. چنانچه پاسخ دهنده از 8 ماده دروغ‌سنج بيش از 4 نمره بياورد بدان معنا است كه اعتبار آزمون پايين است و آزمودني سعي كرده خود را بهتر از آن چيزي كه هست جلوه دهد.

اعتبار آزمون عزت‌نفس كوپر اسميت:

در پژوهش شكركن و نيسي (1373) كه بر روي 360 نفر از دانش‌آموزان اول تا سوم دبيرستان‌هاي شهرستان نجف آباد انجام شد، ضرايب روايي (اعتبار) از طريق همبسته كردن نمره‌هاي آزمون عزت‌نفس كوپر اسميت با معدل‌هاي آخر سال دانش‌آموزان محاسبه گرديد. ضرايب به دست آمده براي پسران 69/0 و براي دختران 70/0 بودند. اين ضرايب در سطح 01/0 معني‌دار بودند. همچنين اعتبار اين آزمون بدين كه سؤالات موجود در آن عزت‌نفس را مي‌سنجد مورد تأييد اساتيد رشته‌هاي روان‌سنجي و آمار و روش تحقيق، آقايان دكتر بهرامي و دكتر دلاور قرار گرفته است.

پايايي آزمون عزت‌نفس كوپر اسميت:

در تحقيق شكركن و نيسي (1373) ضرايب پايايي آزمون عزت‌نفس كوپر اسميت با روش باز آزمايي براي دانش‌آموزان پسر و دختر به ترتيب 90/0 و 92/0 گزارش شده‌اند.

شيوه نمره‌گذاري آزمون عزت‌نفس كوپر اسميت:

سؤالات شماره 2-4- 5- 10- 11- 14- 18- 19- 21- 23- 24- 28- 29- 30- 32- 36- 45- 47 و 57 پاسخ بلي نمره 1 و خير صفر مي‌گيرد و بقيه سؤالات به صورت معكوس است يعني خير آن‌ها يك نمره و بلي صفر مي‌گيرد. با توجه به مجموع نمره حاصله سطح عزت‌نفس هر فرد تعيين مي‌گردد (بيابانگرد، 1376).

منابع

بيابانگرد، اسماعیل. (1376). روشهاي افزايش عزت نفس دركودكان ونوجوانان،تهران،نشرانجمن اولياو مربيان جمهوري اسلامي ايران.