

پرسش نامه‌ی عزت نفس

مریم اسماعیلی نسب

دوست عزیز، به سؤالات زیر با دقت و به سرعت پاسخ دهید.

۱. آیا به اندازه‌ی دیگران در کارهای خود موفقیت دارید؟	بلی	خیر
۲. آیا در زندگی چیزهایی وجود دارد که به آن‌ها افتخار کنید؟		
۳. آیا اغلب اوقات احساس می‌کنید در زندگی ناموفق بودهاید؟		
۴. آیا دچار احساس خود کم‌بینی هستید؟		
۵. به طور کلی آیا به خود اطمینان کافی دارید؟		
۶. آیا اغلب آرزو می‌کنید ای کاش شخص دیگری بودید؟		
۷. وقتی قرار است در برابر عده‌ای صحبت کنید، آیا احساس نگرانی می‌کنید به خوبی از عهده‌ی این کار برنایید؟		
۸. آیا احساس می‌کنید که مایل‌اید خیلی چیزهای زندگی شما تغییر کند؟		
۹. آیا فکر می‌کنید روی هم رفته مردم شما را دوست دارند؟		
۱۰. آیا به تصمیم‌های خود بسیار اطمینان دارید؟		
۱۱. آیا در نظر خودتان آدم با ارزشی هستید؟		
۱۲. آیا اغلب اوقات در مورد کارهایی که کرده‌اید، احساس شرمساری می‌کنید؟		
۱۳. آیا وقتی به عکس‌هایتان نگاه می‌کنید، اغلب ناراحت می‌شوید و فکر می‌کنید که هیچ‌وقت قیافه‌ی شما را خوب نشان نمی‌دهد؟		
۱۴. آیا در میان خانواده‌ی شما کسی هست که این احساس را ایجاد کند که آدم چندان خوبی نیستید؟		
۱۵. اگر کسی از کارهای شما انتقاد کند، خیلی ناراحت می‌شوید؟		
۱۶. آیا فکر می‌کنید که مردم دوست دارند شما دوروبرشان باشید؛ چون شما را آدم مفیدی می‌دانند.		
۱۷. آیا اغلب اوقات درباره‌ی ارزش و شایستگی خود تردید می‌کنید؟		
۱۸. وقتی که دیگران از شما تعریف می‌کنند، آیا در صداقت آن‌ها شک می‌کنید؟		
۱۹. گاهی وقت‌ها پیش آمده است که از ترس و تمسخر و انتقاد دیگران، نظریات خود را بیان نکنید؟		
۲۰. آیا به طور کلی در موقعیت‌های اجتماعی خود را فردی خجالتی می‌دانید و از این مسأله نگران هستید؟		
۲۱. آیا حتی در برابر افرادی که مقام اجتماعی پایین‌تری دارند، احساس حقارت می‌کنید؟		
۲۲. آیا معمولاً احساس می‌کنید می‌توانید کارهایی را که دوست دارید، با موفقیت انجام دهید؟		
۲۳. آیا از شکل و قیافه خود راضی هستید؟		
۲۴. آیا در برخورد با دیگران معمولاً خاموش می‌مانید؛ چون می‌ترسید حرف‌های شما سبب شود که مردم شما را دوست نداشته باشند؟		
۲۵. آیا معمولاً برایتان مشکل است که کارهایتان را به نحوی انجام دهید که مورد تأیید و تحسین دیگران قرار گیرد؟		
۲۶. آیا زیاد پیش می‌آید احساس کنید سعی دارید خودتان را بهتر از آنچه هستید، نشان دهید؟		
۲۷. آیا گاهی احساس می‌کنید که هرگز نخواهید توانست کاری را درست انجام دهید؟		
۲۸. آیا گاهی اوقات احساس می‌کنید که مردم از شما سوءاستفاده می‌کنند؟		
۲۹. آیا دست کم در حد عادی برای خود ارزش و احترام قابل هستید؟		
۳۰. آیا فکر می‌کنید شخصیت شما برای جنس مخالف جذاب است؟		

روش نمره‌گذاری

روان‌شناسان عقیده دارند که عزت نفس، که گاهی از آن با عنوان اعتماد به نفس یاد می‌شود، عاملی مهم در کارآمدی شخصی و اجتماعی شدن و احساس رضایت افراد در زندگی است. اکنون که به سؤالات این پرسش‌نامه (پرسش‌نامه‌ی عزت نفس آیزنگ) پاسخ داده‌اید، آن را به ترتیب زیر نمره‌گذاری کنید:

اگر به سؤالات ۱، ۵، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۳، ۲۹ و ۳۰، پاسخ بلی داده‌اید، نمره‌ی ۱ و به پاسخ خیر نمره‌ی صفر بدهید.

اگر به سؤالات ۳، ۴، ۶، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸ و به پاسخ بلی نمره‌ی صفر بدهید.

هر چه جمع نمره‌های شما از ۱۵ بالاتر باشد، اعتماد به نفس شما بیش‌تر است و هر چه از ۱۵ کم‌تر باشد، باید در مورد آن چاره‌ای بیندیشید.

در بسیاری موارد، شکست افراد به ناتوانی آن‌ها یا کمبود مهارت‌ها مربوط نیست؛ بلکه به عوامل روان‌شناختی و به‌خصوص عزت نفس بستگی دارد.