

madsg.com

بسمه تعالی

آزمون  
عزت نفس آیزنک

بانقل از کتاب روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان  
تألیف دکتر اسماعیل بیابانگرد

## آزمون عزت نفس آیزنک

آیزنک (۱۹۷۶) برای بررسی شخصیت، کوششهای فراوانی به عمل آورده است. حاصل کوششهای وی پرسشنامه های گوناگونی درباره ابعاد مختلف شخصیت است. آیزنک کوشیده است یکی از مؤلفه های عمده از عوامل شکل دهنده شخصیت را که مربوط به زمینه کلی سنخ استواری سازگاری در برابر ناستواری هیجانی است بررسی نماید. استواری سازگاری از صفاتی چون عزت نفس، خوشی، آرامش... و ناستواری هیجانی از صفاتی چون احساس حقارت، افسردگی، نگرانی... تشکیل شده است.

۳۰ سؤال از پرسشهای سنخ استواری سازگاری و ناستواری هیجانی مربوط به عزت نفس است که در مقابل احساس حقارت قرار گرفته است.

آزمودنی در مقابل هر سؤال باید تا حد امکان بکوشد با جواب آری یا خیر پاسخ دهد. در صورتی که واقعاً برایش امکان نداشته باشد، گزینه میانه را برمیگزیند و علامت سؤال (?) را انتخاب می کند. نمره گذاری آزمون فوق به شکل زیر است:

به پاسخهایی که سنجش عزت نفس را در مقابل احساس حقارت در بر دارند ۱ امتیاز تعلق می گیرد در حالی که به پاسخهای مقابل آن هیچ نمره ای تعلق نمی گیرد.

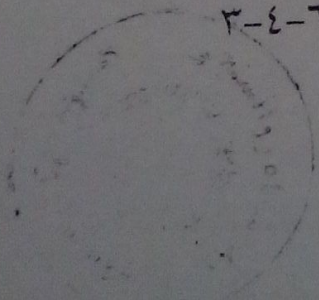
به گزینه هایی که علامت سؤال را در برمیگیرد  $\frac{1}{3}$  نمره تعلق می گیرد. بدینسان مشخص است که بالاترین نمره آزمودنی ۳۰ است.

پرسشهایی که با پاسخ آری یا خیر یک نمره به آنها تعلق می گیرند.

آری ۱-۲-۵-۹-۱۰-۱۱-۱۶-۲۲-۲۳-۲۹-۳۰

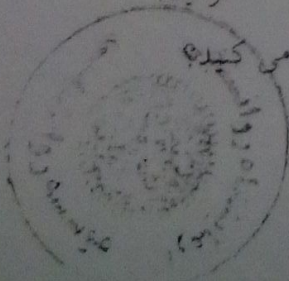
خیر ۳-۴-۶-۷-۸-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۷-۱۸-۱۹-۲۰

۲۱-۲۴-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸



پاسخ دهنده عزیز پرسشنامه زیر شامل ۳۰ سوال است. به طور کلی سعی کنید با اولین برداشستان از پرسشها به آنها پاسخ دهید. کوشش نمائید پاسخهایتان به صورت ((آری)) یا ((خیر)) باشد. تنها در مواردی که امکان تصمیم گیری برایتان دشوار است پاسخ((؟)) را علامت بزنید.

۱. آیا به اندازه دیگران در کارهای خود موفقیت دارید؟
۲. آیا در زندگیتان چیزهایی وجود دارد که به آنها افتخار کنید؟
۳. آیا اغلب اوقات احساس می کنید در زندگی ناموفق بوده اید؟
۴. آیا دچار احساس خود کم بینی هستید؟
۵. به طور کلی آیا به خود اطمینان کافی دارید؟
۶. آیا اغلب آرزو می کنید ای کاش شخص دیگری می بودید؟
۷. وقتی قرار باشد در برابر عده ای صحبت کنید، آیا احساس نگرانی می کنید که ممکن است بخوبی از عهده این کار بر نیایید؟
۸. آیا احساس می کنید که مایلید خیلی چیزهای زندگی تان تغییر کند؟
۹. آیا فکر می کنید که روی هم رفته مردم شما را دوست دارند؟
۱۰. آیا به تصمیم های خود بسیار اطمینان دارید؟
۱۱. آیا در نظر خودتان آدم با ارزشی هستید؟
۱۲. آیا اغلب اوقات نسبت به کارهایی که کرده اید احساس شرمساری می کنید؟
۱۳. آیا وقتی به عکسهایتان نگاه می کنید، اغلب ناراحت می شوید و فکر می کنید که هیچ وقت قیافه شما را خوب نشان نمی دهد؟
۱۴. آیا در میان خانواده تان کسی هست که در شما این احساس را ایجاد کند که آدم چندان خوبی نیستید؟
۱۵. اگر کسی از کارهای شما انتقاد کند خیلی ناراحت می شوید؟
۱۶. آیا فکر می کنید که مردم دوست دارند شما دور و برشان باشید چون شما را آدم مفیدی می دانند؟
۱۷. آیا اغلب اوقات درباره ارزش و شایستگی خود تردید می کنید؟
۱۸. وقتی که دیگران از شما تعریف می کنند آیا در صداقت آنها شک می کنید؟
۱۹. آیا گاهی وقتها پیش آمده است که از ترس تمسخر و انتقاد دیگران نظریات خود را بیان نکرده اید؟
۲۰. آیا به طور کلی در موقعیتهای اجتماعی، خود را فردی خجالتی می دانید و از این مساله نگرانید؟
۲۱. آیا حتی در برابر افرادی که مقام اجتماعی پائین تری از شما دارند، احساس حقارت می کنید؟



۲۲. آیا معمولا احساس می کنید می توانید کارهایی را که دوست دارید با موفقیت انجام دهید؟
۲۳. آیا از شکل و قیافه خود راضی هستید؟
۲۴. آیا در برخورد با دیگران معمولا خاموش می مانید، چون می ترسید حرفهای شما سبب شود که مردم شما را دوست نداشته باشند؟
۲۵. آیا معمولا برایتان مشکل است کارهایتان را طوری انجام دهید که مورد تایید و تحسین دیگران قرار گیرد؟
۲۶. آیا زیاد پیش می آید که احساس کنید سعی دارید خودتان را بهتر از آنچه هستید نشان دهید؟
۲۷. آیا گاهی احساس می کنید که هرگز نخواهید توانست کاری را درست انجام دهید؟
۲۸. آیا گاهی اوقات احساس می کنید که مردم از شما سوء استفاده می کنند؟
۲۹. آیا شما دست کم در حد عادی برای خود ارزش و احترام قائل هستید؟
۳۰. آیا فکر می کنید شخصیت شما برای جنس مخالف جذاب است؟

