

تست سنجش

عزت نفس

**این تست دارای 10 سوال است
که جواب هر سوال
به صورت موافقم و مخالفم می باشد**

شیوه نمره گذاری این مقیاس به این ترتیب است:

سوالات ۱ الی ۵

اگر جواب موافقم باشد +1

اگر جواب مخالفم باشد -1

سوالات ۶ تا ۱۰

اگر جواب موافقم باشد -1

اگر جواب مخالفم باشد +1

۱. احساس می‌کنم انسان با ارزشی هستم

موافقم مخالفم

۲. احساس می‌کنم چند ویژگی خوب دارم

موافقم مخالفم

۳. می‌توانم به خوبی اکثر مردم کارها را انجام دهم

موافقم مخالفم

۴. نسبت به خودم نگرش مثبت دارم

موافقم مخالفم

۵. به طور کلی، از خودم راضی هستم

موافقم مخالفم

۶. احساس می‌کنم چیز زیادی ندارم که به آنها افتخار کنم

مخالفم موافقم

۷. با در نظر گرفتن همه چیزها، فکر می‌کنم که شکست خورده‌ام

مخالفم موافقم

۸. ای کاش می‌توانستم احترام بیشتری به خود قائل می‌شدم

مخالفم موافقم

۹. گاهی احساس می‌کنم بی‌فایده هستم

مخالفم موافقم

۱۰. گاهی فکر می‌کنم اصلاً نمی‌توانم کاری انجام دهم

مخالفم موافقم

جمع کلی نمرات رو بدست آورید
نمره بالاتر از صفر نشان دهنده عزت نفس بالا
نمره کم تر از صفر نشان دهنده عزت نفس پایین است

نمره +10 نشان دهنده عزت نفس خیلی بالا
نمره -10 نشان دهنده عزت نفس خیلی پایین است

