



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه عزت نفس آیزنگ



@NUTRIPROS



هدف: سنجش میزان عزت نفس

شیوه تکمیل: هر یک سوالات زیر را خوانده و به آن حتی الامکان پاسخ بلی یا خیر بدهید. در صورتی که فاقد جواب برای آن هستید، گزینه علامت سوال (?) را انتخاب فرمائید.

ردیف	عبارات	خیر	؟	بله
۱	آیا به اندازه دیگران در کارهای خود موفقیت دارید؟	خیر	؟	بله
۲	آیا در زندگیتان چیزهایی وجود دارد که به آنها افتخار کنید؟	خیر	؟	بله
۳	آیا اغلب اوقات احساس می کنید که در زندگی ناموفق بوده اید؟	خیر	؟	بله
۴	آیا دچار احساس خود کم بینی هستید؟	خیر	؟	بله
۵	به طور کلی آیا به خود اطمینان کافی دارید؟	خیر	؟	بله
۶	آیا اغلب آرزو می کنید ای کاش شخص دیگری می بودید؟	خیر	؟	بله
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؟	خیر	؟	بله
۸	آیا احساس می کنید که مایلید خیلی چیزهای زندگی تان تغییر کند؟	خیر	؟	بله
۹	آیا فکر می کنید که روی هم رفته مردم شما را دوست دارند؟	خیر	؟	بله
۱۰	آیا به تصمیم های خود بسیار اطمینان دارید؟	خیر	؟	بله
۱۱	آیا در نظر خودتان آدم با ارزشی هستید؟	خیر	؟	بله
۱۲	آیا اغلب اوقات نسبت به کارهایی که کرده اید احساس شرمساری می کنید؟	خیر	؟	بله
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؟	خیر	؟	بله
۱۴	آیا در میان خانواده تان کسی هست که در شما این احساس را ایجاد کند که آدم چندان خوبی نیستید؟	خیر	؟	بله
۱۵	اگر کسی از کارهای شما انتقاد کند خیلی ناراحت می شوید؟	خیر	؟	بله
۱۶	آیا فکر می کنید که مردم دوست دارند شما دور و برشان باشید چون شما را آدم مفیدی می دانند؟	خیر	؟	بله
۱۷	آیا اغلب اوقات درباره ارزش و شایستگی خود تردید میکنید؟	خیر	؟	بله
۱۸	وقتی که دیگران از شما تعریف می کنند آیا در صداقت آنها شک می کنید؟	خیر	؟	بله
۱۹	آیا گاهی وقتها پیش آمده است که از ترس تمسخر و انتقاد دیگران نظرات خود را بیان نکرده اید؟	خیر	؟	بله
۲۰	آیا به طور کلی در موقعیت های اجتماعی، خود را فردی خجالتی می دانید و از این مساله نگرانید؟	خیر	؟	بله
۲۱	آیا حتی در برابر افرادی که مقام اجتماعی پایین تری از شما دارند، احساس حقارت می کنید؟	خیر	؟	بله
۲۲	آیا معمولا احساس می کنید می توانید کارهایی را که دوست دارید با موفقیت انجام دهید؟	خیر	؟	بله
۲۳	آیا از شکل و قیافه خود راضی هستید؟	خیر	؟	بله
۲۴	آیا در برخورد با دیگران معمولا خاموش می مانید، چون می ترسید حرفهای شما سبب شود که مردم شما را دوست نداشته باشند؟	خیر	؟	بله
۲۵	آیا معمولا برایتان مشکل است که کارهایتان را طوری انجام دهید که مورد تایید و تحسین دیگران قرار گیرد؟	خیر	؟	بله



بله	؟	خیر	آیا زیاد پیش می آید که احساس کنید سعی دارید خودتان را بهتر از آنچه که هستید نشان دهید؟	۲۶
بله	؟	خیر	آیا گاهی احساس می کنید که هرگز نخواهید توانست کاری را درست انجام دهید؟	۲۷
بله	؟	خیر	آیا گاهی اوقات احساس می کنید که مردم از شما سوء استفاده می کنند؟	۲۸
بله	؟	خیر	آیا شما دست کم در حد عادی برای خود ارزش و احترام قائل هستید؟	۲۹
بله	؟	خیر	آیا فکر می کنید شخصیت شما برای جنس مخالف جذاب است؟	۳۰



روش نمره گذاری

این پرسشنامه دارای ۳۰ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان عزت نفس است. برای بدست آوردن امتیاز پرسشنامه باید به صورت زیر عمل کرد:

- در مورد سوالات شماره ۱، ۲، ۵، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۳، ۲۹، ۳۰ گزینه بله ۱ امتیاز و گزینه خیر صفر امتیاز دریافت خواهد نمود.
 - در مورد سوالات شماره ۳، ۴، ۶، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۲۸ گزینه خیر ۱ امتیاز و گزینه بلی ۰ امتیاز دریافت خواهد کرد.
 - در مواردی که گزینه علامت سوال (؟) انتخاب گردد نیم نمره (۰/۵) از امتیاز کسب خواهد گردید.
- برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سوالات را با هم جمع نمائید. این امتیاز دامنه ای از ۰ تا ۳۰ خواهد داشت. نمرات بالاتر نشان دهنده عزت نفس بالاتر شخص پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس.

تفسیر نتایج

بر اساس جدول زیر می توان به راحتی امتیاز شخص پاسخ دهنده را تفسیر نمود:

امتیاز	نتیجه
۱۱ و پایین تر	عزت نفس پایین
۱۱ تا ۲۱	عزت نفس متوسط
بالاتر از ۲۱	عزت نفس بالا

روایی و پایایی

هرمزی نژاد (۱۳۸۰) روایی این پرسشنامه را برای دانشجویان دختر ۰/۷۴ و برای دانشجویان پسر ۰/۷۹ گزارش کرده است. ضریب پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و با استفاده از روش تنصیف ۰/۸۷ گزارش شده است.

منبع: بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۴). روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان تهران: انجمن اولیا و مربیان، چاپ هشتم.

منبع: هرمزی نژاد، معصومه. (۱۳۸۰). رابطه ساده و چندگانه عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال گرایی با ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه اهواز.