

بنام خدا

آزمون عزت نفس آیزنك

تالیف:

دکتر اسماعیل بیانگرد

## آزمون عزت نفس آیزنک

آیزنک (1976) برای بررسی شخصیت، کوشش‌های فراوانی به عمل آورده است.

حاصل کوشش‌های وی پرسشنامه‌های گوناگونی درباره ابعاد مختلف شخصیت است.

آیزنک کوشیده است یکی از مؤلفه‌های عمده از عوامل شکل دهنده شخصیت را که مربوط به زمینه کلی سنخ استواری سازگاری را در برابر نا استواری هیجانی است بررسی نماید.

استواری سازگاری از صفاتی چون عزت نفس، خوشی، آرامش .... و نا استواری هیجانی از صفاتی چون احساس حقارت، افسردگی، نگرانی.... تشکیل شده است.

30 سوال از پرسش‌های سنخ استواری سازگاری و نا استواری هیجانی مربوط به عزت نفس است که در مقابل احساس حقارت قرار گرفته است.

آزمودنی در مقابل هر سوال باید تا حد امکان بکوشد با جواب آری یا خیر پاسخ دهد.

در صورتی که واقعا برایش امکان نداشته باشد، گزینه میانه را بر می‌گزیند و علامت سوال ( ؟ ) را انتخاب می‌کند.

نمره گذاري آزمون فوق به شكل زير است :

در مورد سوالات شماره ۱، ۲، ۵، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۳، ۲۹، ۳۰ گزینه بله ۱ امتياز و گزینه خیر صفر امتياز 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 امتياز و گزینه بلی ۰ امتياز دریافت خواهد کرد.

در مواردی که گزینه علامت سوال (?) انتخاب گردد نیم نمره (۰/۵) از امتياز کسب خواهد گردید.

برای بدست آوردن امتياز کلی پرسشنامه، مجموع امتيازات تک تک سوالات را با هم جمع نمائید.

این امتياز دامنه ای از ۰ تا ۳۰ خواهد داشت.

نمرات بالاتر نشان دهنده عزت نفس بالاتر شخص پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس.

آري 1 -2 -5 -9 -10 -11 -16 -22 -23 -29 -30

خير 3- 4 -6 -7 -8 -12 -13 -14 -15 -17 -18 -19 -20

21 -24 -25 -26 -27 -28

## 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

۲۱ تا ۱۱ عزت نفس متوسط

بالاتر از ۲۱ عزت نفس بالا

## روایی و پایایی

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

## پرسشنامه

پاسخ دهنده عزیز پرسشنامه زیر شامل 30 سوال است.  
به طور کلی سعی کنید با اولین برداشتتان از پرسشها به آنها پاسخ دهید.  
کوشش نمائید پاسخ هایتان به صورت (( آری )) یا (( خیر )) باشد.  
\*تنها در مواردی که امکان تصمیم گیری برایتان دشوار است پاسخ (( ؟ )) را علامت بزنید.

1. آیا به اندازه دیگران در کارهای خود موفقیت دارید؟
2. آیا در زندگیتان چیزهایی وجود دارد که به آنها افتخار کنید؟
3. آیا اغلب اوقات احساس می کنید در زندگی ناموفق بوده اید؟
4. آیا دچار احساس خود کم بینی هستید؟
5. به طور کلی آیا به خود اطمینان کافی دارید؟
6. آیا اغلب آرزو می کنید ای کاش شخص دیگری می بودید؟
7. وقتی قرار باشد در برابر عده ای صحبت کنید، آیا احساس نگرانی می کنید که ممکن است به خوبی از عهده این کار برنیايید؟
8. آیا احساس می کنید که مایلید خیلی چیزهای زندگی تان تغییر کند؟
9. آیا فکر می کنید که روی هم رفته مردم شما را دوست دارند؟
10. آیا به تصمیم های خود بسیار اطمینان دارید؟
11. آیا در نظر خودتان آدم با ارزشی هستید؟
12. آیا اغلب اوقات نسبت به کارهایی که کرده اید احساس شرمساری می کنید؟
13. آیا وقتی به عکس هایتان نگاه می کنید، اغلب ناراحت می شوید و فکر می کنید که هیچ وقت قیافه شما را خوب نشان نمی دهد؟
14. آیا در میان خانواده تان کسی هست که در شما این احساس را ایجاد کند که آدم چندان خوبی نیستید؟
15. اگر کسی از کارهای شما انتقاد کند خیلی ناراحت می شوید؟

16. آیا فکر می‌کنید که مردم دوست دارند شما دور و برشان باشید چون شما را آدم مفیدی می‌دانند؟
17. آیا اغلب اوقات درباره ارزش و شایستگی خود تردید می‌کنید؟
18. وقتی که دیگران در مورد شما تعریف می‌کنند آیا در صداقت آنها شک می‌کنید؟
19. آیا گاهی وقت‌ها پیش آمده که از ترس تمسخر و انتقاد دیگران نظریات خود را بیان نکرده‌اید؟
20. آیا به طور کلی در موقعیت‌های اجتماعی، خود را فرد خجالتی می‌دانید و از این مساله نگرانید؟
21. آیا حتی در برابر افرادی که مقام اجتماعی پائین‌تری از شما دارند، احساس حقارت می‌کنید؟
22. آیا معمولاً احساس می‌کنید می‌توانید کارهایی را که دوست دارید با موفقیت انجام دهید؟
23. آیا از شکل و قیافه خود راضی هستید؟
24. آیا در برخورد با دیگران معمولاً خاموش می‌مانید، چون می‌ترسید حرف‌های شما سبب شود که مردم شما را دوست نداشته باشند؟
25. آیا معمولاً برایتان مشکل است کارهایتان را طوری انجام دهید که مورد تایید و تحسین دیگران قرار گیرد؟
26. آیا زیاد پیش می‌آید که احساس کنید سعی دارید خودتان را بهتر از آنچه هستید نشان دهید؟
27. آیا گاهی احساس می‌کنید که هرگز نخواهید توانست کاری را درست انجام دهید؟
28. آیا گاهی اوقات احساس می‌کنید که مردم از شما سوء استفاده می‌کنند؟
29. آیا شما دست کم در حد عادی برای خود ارزش و احترام قائل هستید؟
30. آیا فکر می‌کنید شخصیت شما برای جنس مخالف جذاب است؟

پاسخنامه

سن :

تحصیلات :

نام و نام خانوادگی :

ردیف	آری	خیر	؟	ردیف	آری	خیر	؟
1				16			
2				17			
3				18			
4				19			
5				20			
6				21			
7				22			
8				23			
9				24			
10				25			
11				26			
12				27			
13				28			
14				29			
15				30			