

پرسشنامه ی عزت نفس کوپر اسمیت

Coopersmith Self-esteem Inventory (SEI)



مقدمه:

عزت نفس (حرمت نفس) به منزله ی بیان تایید یا عدم تایید فرد ، نسبت به خویشتن است و نشان می دهد که تا چه اندازه یک فرد خود را توانا ، ارزنده و پر اهمیت می داند. بنابراین به منظور فهم بهتر رفتار های فرد، شناخت ادراک یا عقیده ای که فرد در مورد خود دارد حائز اهمیت بسیار است.

به منظور ارزیابی عزت نفس، یکی از مقیاس های رایج، پرسشنامه ی عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) است. شکل آموزشگاهی این مقیاس بر اساس بررسی گسترده ای درباره ی مبانی، استلزام ها و روابط متقابل عزت نفس فراهم شده است. اغلب موادی که در مقیاس گنجانده شده اند ، مواد تنظیم شده ی مقیاس راجرز و دیموند (1954) هستند ، اما مواد دیگری نیز به آنها افزوده شده اند. همه ی جملات به ترتیبی تدوین شده اند که برای کودکان از 10 سال به بالا قابل استفاده باشند.

پنج روان شناس به تقسیم بندی این مواد به دو گروه پرداخته اند، یعنی موادی را که منعکس کننده طراز بالای عزت نفس بودند و آنهایی را که طراز ضعیفی از عزت نفس را نشان می دادند. موادی که جنبه ی تکراری یا مبهم داشتند، یا آنهایی که درباره ی طبقه بندی آنها توافق وجود نداشت، حذف شدند. برای حصول اطمینان نسبت به این امر که کودکان می توانستند معنای جملات را به خوبی بفهمند، به آزمایش 30 کودک، به وسیله ی موادی که برگزیده شده بودند ، پرداخته شد.

این تحلیل امکان‌گزینش 50 ماده را که در ارتباط با بازخورد نسبت به خود در چهار قلمرو اجتماعی، خانوادگی، آموزشگاهی و شخصی بود، فراهم کرد. شکل نهایی مقیاس، در وهله‌ی نخست، در مورد 87 کودک (پسر و دختر) به کار بسته شد و بر این اساس تایید شد که هیچ تفاوت معناداری بین دو جنس وجود ندارد. سپس در وهله‌ی دوم 1748 کودک از سطوح مختلف اجتماعی-فرهنگی، مورد آزمایش قرار گرفتند.

این نتایج نیز هیچ‌گونه تفاوت معناداری را بین دختران و پسران نشان ندادند. اما گرایش به دست‌یابی به یک نمره طراز بالا از عزت‌نفس را برجسته ساختند. به عبارت دیگر، میانگین نمرات گروه مساوی 35 و انحراف معیار آن مساوی 6/9 بود. با مشاهده‌ی چنین نتایجی، یک مقیاس « دروغ » نیز ابداع شد.

این مقیاس شامل 8 ماده است که محتوای آنها آن‌چنان آشکارا مثبت یا منفی است که تردیدی در صداقت پاسخ‌ها باقی نمی‌گذارد (یعنی به سود آزمودنی نیست). نمره‌ی این مقیاس بیش از آنکه به عنوان نشانه‌ی دروغ تلقی شود باید به منزله‌ی شاخص بازخورد‌های دفاعی نسبت به تست، مورد ارزیابی قرار گیرد.

بنابراین مقیاس عزت‌نفس به منظور سنجش بازخورد نسبت به خود در قلمروهای اجتماعی، خانوادگی، آموزشگاهی و شخصی فراهم شده و یک مقیاس دروغ به آن افزوده شده است (کوپر اسمیت، 1967).

براساس دیدگاه مؤلف، اصطلاح عزت نفس به قضاوتی که افراد صرف نظر از اوضاع و احوال نسبت به خود دارند، اشاره دارد و در این معنا، مبین درجه ی اطمینان یک فرد، به ظرفیت موفقیت و به ارزش اجتماعی و شخصی خویشتن است، اطمینانی که بازخورد های اتخاذ شده در قبال موقعیت های معمولی زندگی ( زندگی اجتماعی، تحصیلی، حرفه ای ) ترجمان آنها هستند. بدین ترتیب، مقیاس به منظور ارایه یک سنجش قابل اعتماد درباره ی عزت نفس فراهم شده است.

پرسشنامه عزت نفس (SEI) شامل 58 ماده است که احساسات و عقاید یا واکنش های فرد را توصیف می کند و آزمودنی باید با این مواد با علامت گذاری در چهار خانه «به من شبیه است (بلی)» یا «به من شبیه نیست (خیر)» پاسخ دهد. مواد هر یک از زیر مقیاسها عبارتند از:

- مقیاس عمومی 26 ماده ،
- مقیاس اجتماعی 8 ماده ،
- مقیاس خانوادگی 8 ماده ،
- مقیاس آموزشگاهی 8 ماده
- و مقیاس دروغ 8 ماده.

نمرات زیر مقیاس و همچنین نمره ی کلی ف امکان زمینه ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند ، فراهم می سازند(کوپر اسمیت ، 1967).

## اعتبار و روایی:

بررسی ها در ایران و خارج از ایران بیانگر آن است که این آزمون از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است. هرز و گولن (1999) ضریب آلفای 0/88 را برای نمره کلی این آزمون گزارش کرده اند. همچنین جهت سنجش روایی بین نمره کل آزمون با خرده مقیاس روان آزرده گرایی در آزمون شخصیت آیسنک ، روایی واگرای منفی و معنا دار و با خرده مقیاس برون گرایی روایی مثبت معنا دار بدست آمده است.

ادموندسون و همکاران (2006) نیز ضریب همسانی درونی 0/86 تا 0/90 را برای آزمون عزت نفس کوپر اسمیت گزارش کرده اند. کوپر اسمیت و دیگران (1990) ضرایب باز آزمایشی را بعد از پنج هفته 0/88 و بعد از سه سال 0/70 گزارش کرده اند.

با روش باز آزمایشی ضریب اعتبار این آزمون در ایران با فاصله چهار هفته و دوازده روز به ترتیب 0/77 و 0/80 گزارش شده است. ضریب همسانی درونی گزارش شده بین 0/89 تا 0/83. در مطالعات مختلف متغیر بوده است. پور شافعی (1370) با روش دو نیمه کردن ضریب 0/87 را گزارش کرده است. در بررسی روایی آزمون کوپر اسمیت ، ثابت (1375) و نایبی فرد (1382) روایی همگرای مثبت بین آزمون کوپر اسمیت و آزمون عزت نفس آیسنک به دست آوردند. این میزان در پژوهش ثابت 0/80 و در پژوهش نایبی فرد 0/78 بوده است. همچنین ضرایب اعتبار این آزمون با روش باز آزمایشی برای دختران و پسران به ترتیب 0/90 و 0/92 گزارش شده است.

روش اجرا و نمره گذاری:

پرسشنامه عزت نفس (SEI) را می توان به طور فردی یا گروهی اجرا کرد. شکل آموزشگاهی در مورد کودکان و نوجوانان مدرسه ای از 8 سال به بالا ، به کار می رود ، شکل بزرگسال ، مربوط به اشخاصی است که تحصیلات عمومی خود را به پایان رسانده اند. مدت اجرای تست تقریباً 0 دقیقه است.

بهتر است که آزمایشگر در خلال اجرای تست ، از هر گونه توضیح و تبیینی خودداری کند. از به کار بردن اصطلاح «عزت نفس» باید اجتناب گردد ( به این نکته توجه شود که روی پاسخنامه ، این اصطلاح در عنوان گذاشته نشده است).

شیوه ی نمره گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است به این معنا که در برخی از سوال ها پاسخ «بلی» یک نمره و پاسخ «خیر» صفر می گیرد و باقی سوال ها به طور معکوس نمره گذاری می شوند. (جدول 1).

نمره ی کلی عزت نفس با جمع کردن نمرات چهار مقیاس عمومی ، خانوادگی ، اجتماعی و شغلی یا تحصیلی به دست می آید. نمره ی مقیاس دروغ ، در مجموع نمرات محاسبه نمی شود. حداکثر نمره در مقیاس عمومی مساوی 26 و در هر یک از سه مقیاس دیگر مساوی 8 است. حداکثر نمره ی کلی عزت نفس مساوی 50 می باشد.

جدول 1- سوال های مربوط به مقیاس ها و شیوه ی نمره گذاری آنها		
سوال ها		مقیاس ها
1-4-19-27-38-39-43-47	بلی	عزت نفس عمومی
3-7-10-12-13-15-18-24-25-30-31-34-35-48-51-55-56-57	خیر	
9-20-29	بلی	عزت نفس خانوادگی
6-11-16-22-44	خیر	
5-8-14-28	بلی	عزت نفس اجتماعی
21-40-49-52	خیر	
33-37-42-46	بلی	عزت نفس شغلی/تحصیلی
2-17-23-54	خیر	
26-32-36-41-45-50-53-58	بلی	مقیاس دروغ

تفسیر نمرات:

در تحقیق فتحی آشتیانی (1374) میانگین و انحراف معیار این پرسشنامه برای دانش آموزان دبیرستانی به ترتیب 34/76 و 8/47 ، گزارش شده است که بر اساس آن جدول شماره 2 تنظیم شده است.

جدول 2- میزان عزت نفس	
نمرات	میزان عزت نفس
26 و کمتر	عزت نفس ضعیف
27 – 43	عزت نفس متوسط
44 و بیشتر	عزت نفس قوی



## آزمون SEI

عبارت های زیر را به دقت مطالعه نموده نظر خود را درباره هر یک از عبارت ها بر اساس اینکه به شما شبیه است (بلی) یا به شما شبیه نیست (خیر) با علامت \* مشخص کنید.

ردیف	عبارت ها	است (بلی)	به من شبیه نیست (خیر)	به من شبیه
1	معمولا تشویش ندارم.			
2	برایم مشکل است در کلاس حرف بزنم.			
3	اگر می توانستم خیلی چیز ها را در خودم تغییر می دادم.			
4	می توانم بدون مشکل زیاد تصمیم بگیرم.			
5	دیگران از مصاحبت با من بسیار لذت می برند.			
6	در منزل به آسانی رنجیده خاطر می شوم.			
7	مدت ها طول می کشد تا به چیزی تازه عادت کنم.			
8	افراد همسن من ، برایم ارزش زیادی قایلند.			
9	معمولا پدر و مادرم به احساساتم توجه می کنند.			
10	به آسانی تسلیم دیگران می شوم.			
11	پدر و مادرم بیش از حد از من انتظار دارند.			

		برایم خیلی مشکل است خودم را آن طور که هستم نشان دهم.	12
		در زندگی همه چیز درهم و شلوغ است.	13
		معمولا دیگران را تحت تاثیر قرار می دهم.	14
		درباره ی خود منظر بدی دارم.	15
		غالبا دلم می خواهد خانه را ترک کنم.	16
		غالبا در کلاس احساس ناراحتی می کنم.	17
		فکر میکنم از لحاظ جسمانی ناخوشایندتر از اغلب افراد هستم.	18
		وقتی چیزی برای گفتن دارم آن را می گویم.	19
		پدر و مادرم مرا ترک می کنند.	20
		دیگران اکثرا بیشتر از من مورد علاقه هستند.	21
		غالبا احساس می کنم که پدر و مادرم مرا به ستوه می آورند.	22
		در کلاس غالبا مایوس می شوم.	23
		غالبا فکر می کنم که دلم می خواهد فرد دیگری باشم.	24
		دیگران غالبا به من اعتماد نمی کنند.	25
		هرگز مضطرب نیستم.	26
		به اندازه ی کافی به خودم اطمینان دارم.	27
		دیگران به آسانی از من خوششان می آید.	28
		من و والدینم اوقات خوبی را با هم می گذرانیم.	29
		وقت زیادی را به خیال بافی می گذرانم.	30

		دلم می خواست کم سن تر بودم.	31
		همیشه آنچه را باید انجام داد انجام می دهم.	32
		از نتایج تحصیلی ام احساس غرور می کنم.	33
		همیشه منتظر میشوم تا کسی به من بگوید که چکار باید بکنم.	34
		اغلب از آنچه می کنم متأسف می شوم.	35
		هرگز احساس خوشبختی نکرده ام.	36
		همیشه کارم را به بهترین وجهی که می توانم انجام می دهم.	37
		معمولا می توانم به تنهایی گلیمم را از آب بیرون بکشم.	38
		از زندگی ام تقریبا راضی هستم.	39
		ترجیح می دهم دوستانی کم سن تر از خودم داشته باشم.	40
		به همه ی کسانی که می شناسم علاقه مند هستم.	41
		دوست دارم در کلاس از من بپرسند.	42
		خودم را خوب درک می کنم.	43
		در منزل هیچکس به من توجه زیادی نشان نمی دهد.	44
		هرگز مورد سرزنش واقع نمی شوم.	45
		در کلاس آن طور که دلم می خواهد موفق نمی شوم.	46

		می توانم یک تصمیم بگیرم و در آن پا بر جا بمانم.	47
		وافعا دلم نمی خواهد یک دختر /پسر باشم.	48
		در روابط با دیگران راحت نیستم.	49
		هرگز مرعوب نمی شوم.(نمی ترسم)	50
		غالبا از خودم شرم دارم.	51
		دیگران غالبا برایم دردسر درست می کنند.	52
		همیشه حقیقت را می گویم.	53
		معلمانم به من میفهمانند که نتایج رضایت بخش نیست.	54
		به آنچه می تواند برایم اتفاق بیفتد اصلا اهمیت نمی دهم.	55
		در آنچه که به عهده می گیرم به ندرت موفق می شوم.	56
		هنگامیکه مورد سرزنش قرار میگیرم دست و پایم را گم میکنم.	57
		همیشه میدانم که به دیگران چه بگویم.	58

## منابع:

- پورشافعی، هادی. (۱۳۷۰). بررسی رابطه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم.
- ثابت، مهرداد. (۱۳۷۵). بررسی عملی بودن اعتبار و روایی و نرم یابی پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت در مناطق ۱۹ گانه تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۷۴). بررسی تصور از خود، حرمت خود، اضطراب و افسردگی در نوجوانان تیزهوش و عادی. دانشگاه تربیت مدرس.
- نایی فرد، اعظم. (۱۳۸۲). هنجاریابی پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت و بررسی برازش آن با مدل راش در شهرستان سبزوار. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. Freeman and Company Sanfrancisco.
- Coopersmith, S. (1967). Self-esteem Inventory. By W.H. Freeman and Company. Published in 1981 by consulting Psychologists press, Inc.
- Coopersmith, S.(1990). Manual of Self-esteem Inventory. Consulting Psychologist, Press, INC.
- Edmondson, J., Grote, L., Haskell, L., Matthews, A., White, M. (2006). Adolescent self-esteem: Is there a correlation with maternal self-esteem? Adolescent Self-esteem. vol 6.  
<http://www.lagrange.edu/resources/pdf/citations/nursing/Adolescent%20Self-Esteem.pdf>