

مقياس كوبر سميث لتقدير الذات

فيما يلي مجموعة من العبارات حول نفسك ضع علامة (x) داخل المربع المناسب الذي يبين مدى موافقتك على العبارات التي تصفك كما ترى نفسك، أجب عن كل عبارة بصديق وليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة.

العبارات تنطبق لانتطبق

لا تنطبق	تنطبق	العبارة
		لا تضايقني الأشياء عادة
		أجد من الصعب عليا أن أتحدث أمام مجموعة من الناس
		أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي
		لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسني
		يسعد الآخرون بوجودهم معني
		أتضايق بسرعة في المنزل
		أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة
		أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني
		تراعي عائلتي مشاعري عادة
		استسلم بسهولة
		تتوقع عائلتي من الكثير
		من الصعب جدا أن أضل كما أنا
		تختلط الأشياء كلها في حياتني
		يتبع الناس أفكارني عادة
		لا أقدر نفسي حق قدرها
		أود كثيرا لو أترك المنزل
		أشعر بالضيق من عملي غالبا
		مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس
		إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة
		تفهمني عائلتي
		معظم الناس محبوبون أكثر منني
		أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء
		لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال
		أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر
		لا يمكن للآخرين الاعتماد عليا