

پرسشنامه غربالگری عزت نفس

آیا از عزت نفس پایین رنج می‌برید؟

به دلیل پیچیدگی‌های ذهن و ناشناخته بودن بسیاری از ابعاد روانشناختی انسان، تشخیص قطعی عزت نفس پایین فقط باید توسط یک متخصص سلامت روان یا یک روانشناس بالینی انجام شود. با این حال، پاسخ دادن به سؤالات پرسشنامه غربالگری زیر می‌تواند برای شما این دیدگاه را فراهم کند که آیا نیازمند ارزیابی تخصصی هستید یا خیر.

دستور اجرا:

برای بررسی وضعیت عزت نفس خود به سوال‌های این پرسشنامه از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۴) پاسخ دهید. برای پاسخگویی به سوال‌ها به احساس خود مراجعه کنید، یا اینکه فکر کنید آن سوال در کل در زندگی‌تان چقدر درست است.

کاملاً مخالفم	مخالفم	موافقم	کاملاً موافقم		
۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم حداقل به اندازه دیگران، فردی ارزشمند هستم.	۱
۴	۳	۲	۱	در کل از خودم راضی هستم.	۲
۴	۳	۲	۱	هیچ وقت احساس بی‌مصرفی نمی‌کنم.	۳
۴	۳	۲	۱	وقتی اوضاع درست پیش نمی‌رود، با مهربانی خودم را تشویق می‌کنم.	۴
۴	۳	۲	۱	من یک سری ویژگی‌های خوب دارم.	۵

روش نمره‌گذاری:

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۵ تا ۲۰ خواهد بود.

سؤالات بالا نمی‌توانند تشخیص قطعی ارائه دهند، اما اگر برای بسیاری از این سؤالات تیک «کاملاً مخالفم» را زده‌اید و نمره‌ای بین ۱۵ تا ۲۰ دریافت کرده‌اید، نشانه این است که ممکن است با عزت نفس پایین دست و پنجه نرم کنید. در این صورت بهتر است با یک متخصص روانشناسی بالینی یا سلامت روان صحبت کنید.