

تست اعتماد به نفس

دستور اجرا:

لطفاً هر یک از جملات زیر را با دقت بخوانید و با گزینه‌های "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" مشخص کنید این جملات چقدر در مورد شما صادق است. هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد. پاسخ شما باید نشان‌دهنده احساس واقعی شما در بیشتر مواقع باشد.

	کاملاً مخالفم	مخالفم	تأخیدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم	
۱	۰	۱	۲	۳	۴	معمولاً خودم را فرد باارزشی می‌دانم.
۲	۰	۱	۲	۳	۴	در موقعیت‌های اجتماعی راحت صحبت می‌کنم.
۳	۰	۱	۲	۳	۴	اگر اشتباهی کنم، خودم را نمی‌سرزنم و از آن درس می‌گیرم.
۴	۰	۱	۲	۳	۴	توانایی‌هایم را می‌پذیرم، حتی اگر کامل نباشم.
۵	۰	۱	۲	۳	۴	احساس می‌کنم می‌توانم از پس چالش‌های زندگی بر بیایم.
۶	۰	۱	۲	۳	۴	در جمع نظر خودم را با اعتماد بیان می‌کنم.
۷	۰	۱	۲	۳	۴	مقایسه خودم با دیگران باعث احساس ضعف در من نمی‌شود.
۸	۰	۱	۲	۳	۴	از تجربه‌های جدید استقبال می‌کنم.
۹	۰	۱	۲	۳	۴	انتقاد دیگران را بدون احساس شکست می‌پذیرم.
۱۰	۰	۱	۲	۳	۴	خودم را لایق احترام و توجه می‌دانم.
۱۱	۰	۱	۲	۳	۴	ترسی از شکست ندارم، چون آن را بخشی از یادگیری می‌دانم.
۱۲	۰	۱	۲	۳	۴	در بیان خواسته‌ها و نیازهایم صریح هستم.
۱۳	۰	۱	۲	۳	۴	اشتباهات گذشته‌ام را بخشیده‌ام.
۱۴	۰	۱	۲	۳	۴	در روابط شخصی احساس ارزشمندی دارم.
۱۵	۰	۱	۲	۳	۴	اگر دیگران مخالفت کنند، باز هم به خودم اعتماد دارم.
۱۶	۰	۱	۲	۳	۴	در تصمیم‌گیری‌ها به خودم اطمینان دارم.
۱۷	۰	۱	۲	۳	۴	احساس شرمندگی از ظاهر یا ویژگی‌های شخصی‌ام ندارم.
۱۸	۰	۱	۲	۳	۴	می‌توانم در برابر فشارهای اجتماعی مقاومت کنم.
۱۹	۰	۱	۲	۳	۴	دید مثبتی نسبت به خودم دارم.
۲۰	۰	۱	۲	۳	۴	خودم را همان‌طور که هستم می‌پذیرم.



روش نمره گذاری:

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۸۰ خواهد بود.

تفسیر نمرات تست اعتماد به نفس

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده میزان اعتماد به نفس در افراد است:

- نمره ۰ تا ۲۰: اعتماد به نفس بسیار پایین - نیازمند بررسی و تقویت فوری
- نمره ۲۱ تا ۴۰: اعتماد به نفس پایین - بهتر است روی خودآگاهی و مهارت‌های فردی کار کنید.
- نمره ۴۱ تا ۶۰: اعتماد به نفس متوسط - در مسیر خوبی هستید ولی جا برای پیشرفت دارید.
- نمره ۶۱ تا ۷۰: اعتماد به نفس خوب - معمولاً توانمند و بااعتماد به نفس ظاهر می‌شوید.
- نمره ۷۱ تا ۸۰: اعتماد به نفس بسیار بالا - به خودتان باور دارید و این اعتماد را منتقل می‌کنید.

نکته: تست‌ها یک روش سریع برای سنجش و آگاهی از میزان اعتماد به نفس هستند. برای اطمینان دقیق از وضعیت اعتماد به نفس خود می‌توانید از **دکتر مژگان لطفی** مشاوره دریافت کرده و در صورت نیاز دوره ارتقای اعتماد به نفس را با ایشان شروع کنید.