

تست اعتماد به نفس – فرم کوتاه

۱. معرفی تست

تست اعتماد به نفس یکی از پرکاربردترین پرسشنامه‌های روانشناسی است که میزان خودباوری، ارزشمندی و توانایی فرد در مواجهه با چالش‌ها را می‌سنجد.

- نسخه: ۲۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۱۰ دقیقه
- کاربرد: سنجش سریع میزان اعتماد به نفس
- سنین مناسب: نوجوانان و افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

در این پرسشنامه ۲۰ عبارت در مورد افکار و نگرش شما وجود دارد. شما باید هر عبارت را به دقت مطالعه کرده و گزینه‌ای را انتخاب کنید که بیشترین شباهت را به افکار شما در مورد توانمندی و ارزشمندی شخصی نشان می‌دهد. هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد؛ فقط بر اساس افکار و نگرش واقعی خود پاسخ دهید.

سؤال	اصلاً درست نیست	کمی درست است	بیشتر درست است	کاملاً درست است
۱ وقتی در جمع صحبت می‌کنم، احساس آرامش دارم.	۰	۱	۲	۳
۲ باور دارم که می‌توانم به اهدافم برسم.	☐	☐	☐	☐
۳ از بیان نظراتم حتی اگر با دیگران مخالف باشد، نمی‌ترسم.	☐	☐	☐	☐
۴ احساس می‌کنم فرد ارزشمندی هستم.	☐	☐	☐	☐
۵ وقتی شکست می‌خورم، همچنان به توانایی خود ایمان دارم.	☐	☐	☐	☐
۶ در تصمیم‌گیری‌های مهم به خودم اطمینان دارم.	☐	☐	☐	☐
۷ خودم را با دیگران مقایسه نمی‌کنم.	☐	☐	☐	☐
۸ احساس می‌کنم توانایی مدیریت زندگی‌ام را دارم.	☐	☐	☐	☐
۹ اگر دیگران مرا نقد کنند، به راحتی دلسرد نمی‌شوم.	☐	☐	☐	☐

☐	☐	☐	☐	در معرفی خودم به دیگران اعتماد به نفس دارم.	۱۰
☐	☐	☐	☐	برای رسیدن به اهدافم پشتکار دارم.	۱۱
☐	☐	☐	☐	احساس می‌کنم توانایی تأثیرگذاری بر محیط اطرافم را دارم.	۱۲
☐	☐	☐	☐	از قبول مسئولیت‌ها نمی‌ترسم.	۱۳
☐	☐	☐	☐	خودم را فرد توانمند می‌دانم.	۱۴
☐	☐	☐	☐	وقتی با چالش روبه‌رو می‌شوم، راه حل پیدا می‌کنم.	۱۵
☐	☐	☐	☐	از تجربه‌های جدید استقبال می‌کنم.	۱۶
☐	☐	☐	☐	احساس می‌کنم می‌توانم دیگران را رهبری کنم.	۱۷
☐	☐	☐	☐	خودم را شایسته موفقیت می‌دانم.	۱۸
☐	☐	☐	☐	باور دارم ارزش‌های من به اندازه دیگران اهمیت دارد.	۱۹
☐	☐	☐	☐	در بیشتر موقعیت‌ها از خودم راضی هستم.	۲۰

۳. روش نمره‌گذاری

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۶۰ خواهد بود.

۴. تفسیر

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

- نمره ۰ تا ۱۵: اعتماد به نفس پایین
- نمره ۱۶ تا ۳۰: اعتماد به نفس متوسط
- نمره ۳۱ تا ۴۵: اعتماد به نفس خوب
- نمره ۴۶ تا ۶۰: اعتماد به نفس بالا

نکته: تست‌های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ‌وجه جایگزین تشخیص یا درمان حرفه‌ای نمی‌باشند. در صورت مشاهده علائم نگران‌کننده و برای دریافت مشاوره تخصصی با **دکتر مژگان لطفی**، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

References:

- Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press.
- Nathaniel Branden. (1994). Six Pillars of Self-Esteem. Bantam Books.