

پرسشنامه ی عزت نفس کوپر اسمیت

Coopersmith Self-esteem Inventory (SEI)

کانال زندگی تلایی

@zendegitalayii



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 (۱۹۵۴) هستند ، اما مواد دیگری نیز به آنها افزوده شده اند. همه ی جملات به ترتیبی تدوین شده اند که برای کودکان از ۱۰ 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 دربارهی 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 ۳۰ کودک، به وسیله ی موادی که برگزیده شده بودند ، پرداخته شد.

این تحلیل امکان گزینش ۵۰ 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 وهله ی نخست، در مورد ۸۷ کودک (پسر و دختر) به کار بسته شد و بر این اساس تایید شد که هیچ تفاوت معنا داری بین دو جنس وجود ندارد. سپس در وهله ی دوم ۱۷۴۸ کودک از سطوح مختلف اجتماعی- فرهنگی، مورد آزمایش قرار گرفتند.

این نتایج نیز هیچ گونه تفاوت معنا داری را بین دختران و پسران نشان ندادند. اما گرایش به دست یابی به یک نمره طراز بالا از عزت نفس را برجسته ساختند. به عبارت دیگر، میانگین نمرات گروه مساوی ۳۵ و انحراف معیار آن مساوی ۹/۶ بود. با مشاهده ی چنین نتایجی، یک مقیاس « دروغ» نیز ابداع شد.

این مقیاس شامل ۸ ماده است که محتوای آنها آن چنان آشکارا مثبت یا منفی است که تردیدی در صداقت پاسخ ها باقی نمی گذارد(یعنی به سود آزمودنی نیست). نمره ی این مقیاس بیش از آنکه به عنوان نشانه ی دروغ تلقی شود باید به منزله ی شاخص بازخورد های دفاعی نسبت به تست، مورد ارزیابی قرار گیرد.

کانال زندگی طلایی

بنابراین مقیاس عزت نفس به منظور سنجش بازخورد نسبت به خود در قلمرو های اجتماعی، خانوادگی، آموزشگاهی و شخصی فراهم شده و یک مقیاس دروغ به آن افزوده شده است (کوپر اسمیت ، ۱۹۶۷).

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 ۵۸ 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 ۲۶ ماده ،
- مقیاس اجتماعی ۸ ماده ،
- مقیاس خانوادگی ۸ ماده ،
- مقیاس آموزشگاهی ۸ ماده

• و مقیاس دروغ ۸ ماده.

نمرات زیر مقیاس و همچنین نمره ی کلی و امکان زمینه ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند ، فراهم می سازند(کوپر اسمیت ، ۱۹۶۷).

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 ۸ 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 ده 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. (جدول۱).

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 ۲۶ و در هریک از سه مقیاس دیگر مساوی ۸ است. حداکثر نمره ی کلی عزت نفس مساوی ۵۰ می باشد.

جدول ۱- سوال های مربوط به مقیاس ها و شیوه ی نمره گذاری آنها		
سوال ها		مقیاس ها
۴۷-۴۳-۳۹-۳۸-۲۷-۱۹-۴-۱	بلی	عزت نفس عمومی
۳۵-۳۴-۳۱-۳۰-۲۵-۲۴-۱۸-۱۵-۱۳-۱۲-۱۰-۷-۳	خیر	
۵۷-۵۶-۵۵-۵۱-۴۸		
۲۹-۲۰-۹	بلی	عزت نفس خانوادگی
۴۴-۲۲-۱۶-۱۱-۶	خیر	
۲۸-۱۴-۸-۵	بلی	عزت نفس اجتماعی
۵۲-۴۹-۴۰-۲۱	خیر	
۴۶-۴۲-۳۷-۳۳	بلی	عزت نفس شغلی/تحصیلی
۵۴-۲۳-۱۷-۲	خیر	
۵۸-۵۳-۵۰-۴۵-۴۱-۳۶-۳۲-۲۶	بلی	مقیاس دروغ

کانال زندگی طلایی

@zendegitalayii

تفسیر نمرات:

جدول ۲- میزان عزت نفس	
نمرات	میزان عزت نفس
۲۶ و کمتر	عزت نفس ضعیف
۲۷ – ۴۳	عزت نفس متوسط
۴۴ و بیشتر	عزت نفس قوی

کانال زندگی طلایی

@zendegitalayii

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)
۱	معمولا تشویش ندارم.		
۲	برایم مشکل است در جمع حرف بزنم.		
۳	اگر می توانستم خیلی چیز ها را در خودم تغییر می دادم.		
۴	می توانم بدون مشکل زیاد تصمیم بگیرم.		
۵	دیگران از مصاحبت با من بسیار لذت می برند.		
۶	در منزل به آسانی رنجیده خاطر می شوم.		
۷	مدت ها طول می کشد تا به چیزی تازه عادت کنم.		
۸	افراد همسن من ، برایم ارزش زیادی قایلند.		
۹	معمولا خانواده ام به احساساتم توجه می کنند.		

۱۰	به آسانی تسلیم دیگران می شوم.		
۱۱	خانواده ام بیش از حد از من انتظار دارند.		
۱۲	برایم خیلی مشکل است خودم را آن طور که هستم نشان دهم.		
۱۳	در زندگیم همه چیز درهم و شلوغ است.		
۱۴	معمولا دیگران را تحت تاثیر قرار می دهم.		
۱۵	درباره ی خود دیدگاه بدی دارم.		
۱۶	غالبا دلم می خواهد خانه را ترک کنم.		
۱۷	غالبا در جمع احساس ناراحتی می کنم.		
۱۸	فکر میکنم از لحاظ جسمانی ناخوشایندتر از اغلب افراد هستم.		
۱۹	وقتی چیزی برای گفتن دارم آن را می گویم.		
۲۰	خانواده ام مرا ترک می کنند.		
۲۱	دیگران اکثرا بیشتر از من مورد علاقه هستند.		
۲۲	غالبا احساس می کنم که خانواده ام مرا به ستوه می آورند.		
۲۳	در جمع غالبا مأیوس می شوم.		
۲۴	غالبا فکر می کنم که دلم می خواهد فرد دیگری باشم.		
۲۵	دیگران غالبا به من اعتماد نمی کنند.		
۲۶	هرگز مضطرب نیستم.		
۲۷	به اندازه ی کافی به خودم اطمینان دارم.		
۲۸	دیگران به آسانی از من خوششان می آید.		

۲۹	من و خانواده ام اوقات خوبی را با هم می گذرانیم.		
۳۰	وقت زیادی را به خیال بافی می گذرانم.		
۳۱	دلم می خواست کم سن تر بودم.		
۳۲	همیشه آنچه را باید انجام داد انجام می دهم.		
۳۳	از دستاوردهای زندگیم ام احساس غرور می کنم.		
۳۴	همیشه منتظر میشوم تا کسی به من بگوید که چکار باید بکنم.		
۳۵	اغلب از آنچه می کنم متأسف می شوم.		
۳۶	هرگز احساس خوشبختی نکرده ام.		
۳۷	همیشه کارم را به بهترین وجهی که می توانم انجام می دهم.		
۳۸	معمولا می توانم به تنهایی گلیمم را از آب بیرون بکشم.		
۳۹	از زندگی ام تقریبا راضی هستم.		
۴۰	ترجیح می دهم دوستانی کم سن تر از خودم داشته باشم.		
۴۱	به همه ی کسانی که می شناسم علاقه مند هستم.		
۴۲	دوست دارم همیشه مورد توجه باشم .		
۴۳	خودم را خوب درک می کنم.		
۴۴	در منزل هیچکس به من توجه زیادی نشان نمی دهد.		

۴۵	هرگز مورد سرزنش واقع نمی شوم.		
۴۶	در زندگی آن طور که دلم می خواهد موفق نمی شوم.		
۴۷	می توانم یک تصمیم بگیرم و در آن پا بر جا بمانم.		
۴۸	وافتعا دلم نمی خواهد یک زن باشم.		
۴۹	در روابط با دیگران راحت نیستم.		
۵۰	هرگز مرعوب نمی شوم.(نمی ترسم)		
۵۱	غالبا از خودم شرم دارم.		
۵۲	دیگران غالبا برایم دردسر درست می کنند.		
۵۳	همیشه حقیقت را می گویم.		
۵۴	دیگران به من میفهمانند که نتایجم در زندگی رضایت بخش نیست.		
۵۵	به آنچه می تواند برایم اتفاق بیفتد اصلا اهمیت نمی دهم.		
۵۶	در آنچه که به عهده می گیرم به ندرت موفق می شوم.		
۵۷	هنگامیکه مورد سرزنش قرار میگیرم دست و پایم را گم میکنم.		
۵۸	همیشه میدانم که به دیگران چه بگویم.		

کانال زندگی طلایی

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 طباطبائی.
- 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 طباطبائی.
- 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>