

سلام

یاد خدا آرام بخش قلب هاست

لطفاً جملات زیر با سرعت بالا مطالعه نمایید و جواب بلی یا خیر به آنها بدهید.

ردیف	جملات	بلی	خیر
۱	هیچ وقت نشده وقت خود را در خیال باقی بگذرانم	بلی	خیر
۲	خیلی به خودم اطمینان دارم	بلی	خیر
۳	دوست داشتم فرد دیگری بودم.	بلی	خیر
۴	مردم مرا خیلی دوست دارند.	بلی	خیر
۵	من و خانواده ام وقتی با هم هستیم خیلی از زندگی لذت می بریم	بلی	خیر
۶	هرگز بدون علت نگران نمیشوم		
۷	صحبت کردن در برابر گروه برایم خیلی دشوار است.	بلی	خیر
۸	دلم میخواست جوان تر بودم	بلی	خیر
۹	اگر میتوانستم خیلی از ویژگیهایم را عوض میکردم	بلی	خیر
۱۰	بدون دشواری میتوانم تصمیم بگیرم		
۱۱	مردم زندگی با من را خوشایند میدانند	بلی	خیر
۱۲	در خانه خیلی زود عصبانی میشوم	بلی	خیر
۱۳	همیشه آنچه را که لازم است انجام میدهم		
۱۴	به کاری که دارم افتخار میکنم	بلی	خیر
۱۵	لازم است یکی همیشه به من بگوید که چه کار کنیم	بلی	خیر
۱۶	مدتها وقت لازم دارم که با شرایط جدید سازگار شوم	بلی	خیر
۱۷	اغلب به کارهایی که انجام میدهم تأسف میخورم	بلی	خیر
۱۸	در میان هم سالان خود از همه محبوب تر هستم.	بلی	خیر
۱۹	خانواده ام اغلب به احساسات من توجه میکنند.	بلی	خیر

۲۰	هرگز غمگین نمیشوم	بلی	خیر
۲۱	کارم را به بهترین وجه انجام میدهم.	بلی	خیر
۲۲	به اسانی کارم را رها می کنیم.	بلی	خیر
۲۳	معمولاً مواظب خودم هستم.	بلی	خیر
۲۴	تا اندازه ای شاد هستم	بلی	خیر
۲۵	دوست دارم با افراد جوان تر از خودم معاشرت کنم	بلی	خیر
۲۶	خانواده ام خیلی به من امید بسته اند.	بلی	خیر
۲۷	همه کسانی را که میشناسم دوست دارم	بلی	خیر
۲۸	وقتی در جمع، هستم دوست دارم به بهانه ای فرار کنم	بلی	خیر
۲۹	خودم را درک می کنم	بلی	خیر
۳۰	برایم خیلی دشوار است که خودم باشم	بلی	خیر
۳۱	زندگی من کاملاً نامنظم است.	بلی	خیر
۳۲	معمولاً مردم توصیه های مرا به کار میبرند.	بلی	خیر
۳۳	در خانه کسی عملاً به فکر من نیست.	بلی	خیر
۳۴	هرگز خودم را سرزنش نمی کنم	بلی	خیر
۳۵	آن طور که لازم است کار نمی کنم	بلی	خیر
۳۶	میتوانم نظر بدهم و خودم نیز به آن عمل کنم.	بلی	خیر
۳۷	دوست دارم تغییر جنسیت دهم	بلی	خیر
۳۸	در مورد خودم یک عقیده کمی فریبنده دارم و مدام خودم را گول میزنم	بلی	خیر
۳۹	دوست ندارم همراه دیگران باشم	بلی	خیر
۴۰	اغلب به ترک کردن خانه فکر میکنم	بلی	خیر
۴۱	هرگز مورد مزاحمت قرار نگرفته ام	بلی	خیر
۴۲	اغلب احساس میکنم که عصبانی هستم	بلی	خیر
۴۳	اغلب از خودم خجالت می کشم	بلی	خیر
۴۴	خلاف اکثر مردم ظاهر خوبی دارم	بلی	خیر
۴۵	وقتی چیزی برای گفتن دارم معمولاً میگویم	بلی	خیر
۴۶	مردم، اغلب مرا آدم مهمی میدانند.	بلی	خیر
۴۷	خانواده ام مرا درک میکند	بلی	خیر
۴۸	همیشه حقیقت را میگویم	بلی	خیر

۴۹	کارفرما یا رییس به من میفهماند که لیاقت ارتقا نداشتم.	بلی	خیر
۵۰	در برابر اتفاقاتی که در زندگی برایم می افتد کاملاً بی تفاوت هستم.	بلی	خیر
۵۱	آدم کم استعدادی هستم	بلی	خیر
۵۲	وقتی دیگران چالوسی میکنند به شدت عصبانی میشوم	بلی	خیر
۵۳	اکثر مردم بیشتر از من محبوب هستند.	بلی	خیر
۵۴	اغلب احساس میکنم که خانواده ام پشت سرم حرف میزنند	بلی	خیر
۵۵	همیشه میدانم به مردم چه بگویم	بلی	خیر
۵۶	اغلب دلسرد میشوم	بلی	خیر
۵۷	مردم می توانند به من اعتماد کنند.	بلی	خیر
۵۸	هرگز پشت سر دیگران حرف نمیزنم	بلی	خیر

نمره گذاری

برای تعیین نتیجه خود تعداد پاسخ هایی را که با پاسخهای زیر مطابقت می کنند بشمارید اکثر ،سوالات عزت نفس را می سنجند اما هشت سوال "مقیاس دروغ سنجی" را تشکیل میدهند این مقیاس برای شناسایی افرادی طرح شده است که تمایل دارند خود را بهتر از آنچه هستند نشان دهند.

۱	-	۱۱	بلی	۲۱	بلی	۳۱	خیر	۴۱	-	۱	خیر
۲	بلی	۱۲	خیر	۲۲	خیر	۳۲	بلی	۴۲	خیر	۵۲	خیر
۳	خیر	۱۳	-	۲۳	بلی	۳۳	خیر	۴۳	خیر	۵۳	خیر
۴	بلی	۱۴	بلی	۲۴	بلی	۳۴	-	۴۴	خیر	۵۴	خیر
۵	بلی	۱۵	خیر	۲۵	خیر	۳۵	خیر	۴۵	بلی	۵۵	بلی
۶	-	۱۶	خیر	۲۶	بلی	۳۶	بلی	۴۶	بلی	۵۶	خیر
۷	خیر	۱۷	خیر	۲۷	-	۳۷	خیر	۴۷	بلی	۵۷	بلی
۸	خیر	۱۸	بلی	۲۸	خیر	۳۸	خیر	۴۸	-	۵۸	خیر
۹	خیر	۱۹	بلی	۲۹	بلی	۳۹	خیر	۴۹	خیر	*	*
۱۰	بلی	۲۰	-	۳۰	خیر	۴۰	خیر	۵۰	خیر	*	*

مقیاس دروغ سنجی

هشت سوال زیر مقیاس دروغ سنجی را تشکیل میدهند برای تعیین نتیجه خود در این مقیاس تعداد پاسخ هایی را که با پاسخهای زیر مطابقت می کنند بشمارید. اگر جمع کل پاسخ ها ۳ یا بیشتر شد. میتوان گفت فردی هستید که میخواهید نشان دهید عزت نفس بالایی دارید، بنابراین دوباره به پرسشنامه پاسخ دهید و کنید با خودتان روراست و صادق باشید

بلی	۲۷	بلی	۱
بلی	۳۴	بلی	۶
بلی	۴۱	بلی	۱۳
بلی	۴۸	بلی	۲۰

نتایج

مردان	زنان	درصد ها
۳۳	۳۲	۱۵
۳۶	۳۵	۳۰
۴۰	۳۹	۵۰
۴۴	۴۳	۷۰
۴۷	۴۶	۸۵

ممنون از توجه و حوصله ای که به خرج دادید.

تست عزت نفس

مراحل تست زدن و حل آن

۱_ با سرعت تست بزنید ، چون اولین جوابی که به ذهن شما میاد معمولا و در اکثر حالت ها از ناخودآگاه می آید.

۲_ در جدول هر جواب مشابه شما با جدول درست است و یک امتیاز محسوب میشود و جواب غلط هیچ امتیازی ندارد و در اخر تمام امتیازات خود را جمع کنید.

۳_ در جدول پایین اگر آقا یا خانم هستید ستون مربوط به شخص خود را ببیند و درصد عزت نفس خود را محاسبه کنید.

دو نکته مهم:

۱_ در جدول کوچک اگر تعداد بله های شما بیشتر از ۳ عدد باشد در تست دروغ سنجی رد میشوید و دوباره باید تست بزنید.

۲_ عزت نفس باید بالاترین درصد باشد بهترین حالت از ۸۵ درصد تا ۱۰۰ هستش ، اگر خیلی کم بود ناراحت نشوید با یک سری فعالیتها میتوانید به راحتی ان را بالا ببرید و زندگی بهتری را برای خود رقم بزنید (فقط یادتان باشد هر ۳ ماه یکبار تست بزنید زودتر از این زمان ممکن است سوالات را حفظ کرده باشید و دوم اینکه بالا بردن عزت نفس به مرور زمان اتفاق میفتد پس لطفاً صبور باشید و اقدام کنید)