

نتیجه و تفسیر

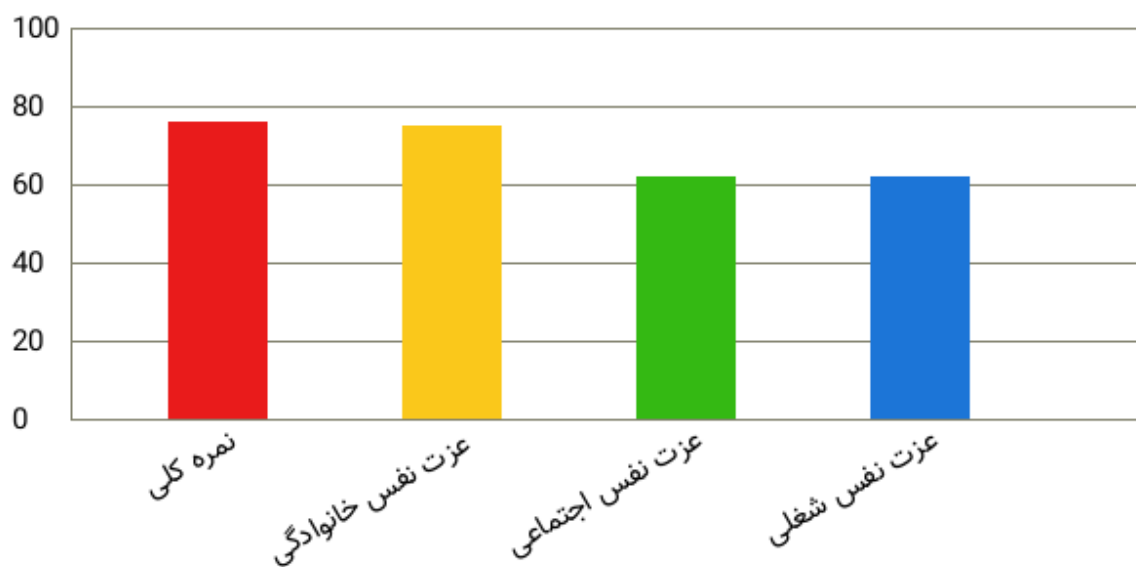
تست عزت نفس کوپر اسمیت

نام	کد آزمون
سن	rvn45cd5a981
تحصیلات	جنسیت
لیسانس	آقا
تاریخ تست	تاهل
1405/5/9	مجرد

نمرات

نمره	نمره درصدی	مقیاس
38	76	نمره کلی
6	75	عزت نفس خانوادگی
5	62	عزت نفس اجتماعی
5	62	عزت نفس شغلی

نمودار



تفسیر

اعتبار آزمون

فرد احتمالاً صادق است و تلاش برای بی‌نقص نشان دادن خود ندارد. احتمالاً آزمون دهنده حقیقت را گفته است و نمرات او بازتاب دهنده واقعیت روانی اوست. بنابراین نتیجه تست آزمون دهنده دارای اعتبار می‌باشد.

تفسیر آزمون

نمره کلی شما 76 است و بالا محسوب می‌شود. در روان‌شناسی، وقتی می‌گوییم فردی در آزمون عزت‌نفس کوپر اسمیت (CSEI) نمره «بالا» کسب کرده است، این به معنای یک «شخصیت کامل و بدون نقص» نیست؛ بلکه نشان‌دهنده یک «پرو فایل روانی مشخص» است که ویژگی‌های زیر را در خود جای داده است:

۱. باور به توانمندی شخصی (Self-Efficacy)

فردی که نمره بالایی دارد، به طور پیش‌فرض باور دارد که «می‌تواند از پس مسائل برآید». این افراد هنگام مواجهه با چالش‌های جدید، به جای اینکه بلافاصله به شکست فکر کنند، روی «راه‌حل» تمرکز می‌کنند.

۲. تاب‌آوری در برابر انتقاد و شکست

نمره بالا به این معنا نیست که فرد شکست نمی‌خورد یا مورد انتقاد قرار نمی‌گیرد، بلکه به این معناست که «تأثیر منفی» این اتفاقات روی آن‌ها کمتر است. آن‌ها شکست را به کل شخصیت خود تعمیم نمی‌دهند.

مثال: فرد با عزت‌نفس پایین می‌گوید «من آدم بی‌عرضه‌ای هستم که شکست خوردم»، اما فرد با عزت‌نفس بالا می‌گوید «من در این کار خاص شکست خوردم، باید روشم را عوض کنم».

۳. ثبات در روابط اجتماعی

این افراد به دلیل اینکه «ارزش درونی» خود را به تأیید دیگران گره نزده‌اند، در روابط اجتماعی کمتر دچار رفتارهای «تأییدطلبانه» (People-pleasing) می‌شوند. آن‌ها مرزهای شخصی مشخصی دارند و نه گفتن برایشان راحت‌تر است.

۴. فقدان اضطراب "قضاوت شدن"

بخش بزرگی از سوالات کوپر اسمیت به این اشاره دارد که فرد چقدر نگران نگاه دیگران است. نمره بالا

نشان می‌دهد که فرد به‌طور قابل‌توجهی از بندِ «دیگران چه می‌گویند؟» رها شده است. او برای خود ارزش قائل است، حتی اگر دیگران او را تأیید نکنند.

مقیاس عزت نفس خانوادگی

نمره 75 یعنی عزت نفس خانوادگی آزمون دهنده بالا است. نشانه این است که فرد معمولاً احساس می‌کند در خانواده پذیرفته و ارزشمند است. از طرف والدین/اعضای خانواده توجه و حمایت دریافت می‌کند و رابطه مثبت‌تری با خانواده دارد. ایشان کمتر احساس طردشدگی، فشار یا بی‌توجهی می‌کند.

مقیاس عزت نفس اجتماعی

نمره 62 نشان‌دهنده وضعیت «متوسط» است و به این معناست که فرد دچار «کم‌رویی مفرط» یا «خودشیفتگی اجتماعی» نیست، بلکه در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی، دچار نوسان است. در موقعیت‌های امن، وقتی فرد در کنار دوستان نزدیک یا در محیطی که احساس امنیت می‌کند قرار دارد، عزت نفس اجتماعی او بالا و عملکردش خوب است. اما در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، وقتی فرد با غریبه‌ها، افراد مقتدر، یا در موقعیت‌هایی که احتمال قضاوت شدن وجود دارد (مثل ارائه در کلاس یا جمع‌های رسمی) روبرو می‌شود، احساس ناامنی و تردید می‌کند.

ویژگی‌های احتمالی آزمون دهنده

وابستگی به بازخورد: او برای اینکه بفهمد آیا کارش درست بوده یا خودش آدم خوبی است، نیاز دارد که دیگران او را تایید کنند. اگر تایید نشود، دچار تردید می‌شود.

تردید در مهارت‌های اجتماعی: او می‌داند که می‌تواند با دیگران صحبت کند، اما مدام از خود می‌پرسد: «آیا دارم بد حرف می‌زنم؟»، «آیا بقیه مرا دوست دارند؟».

تلاش برای سازگاری: او تلاش می‌کند خودش را با محیط وفق دهد تا طرد نشود، اما این کار همیشه با راحتی و لذت همراه نیست و گاهی باعث خستگی روانی می‌شود.

مقیاس عزت نفس شغلی

نمره 62 بخش عزت نفس شغلی نشان‌دهنده وضعیت «متوسط» است. این نمره نشان می‌دهد که آزمون دهنده فردی نیست که در کار خود کاملاً درمانده باشد، اما در عین حال، آن احساس «تسلط و اقتدار درونی» را هم ندارد.

فرد با این نمره، عملکردش بسیار به عوامل بیرونی وابسته است: اگر مدیر یا استاد از او تعریف کند، احساس می‌کند بسیار ماهر و توانمند است. اگر با یک انتقاد کوچک روبرو شود یا در یک پروژه شکست بخورد، بلافاصله احساس می‌کند که «اصلاً برای این کار ساخته نشده است». در واقع، اعتماد به نفس او مانند یک پالس است که با هر اتفاق در محیط کار بالا و پایین می‌شود.

نوسان بین «توانایی» و «تردید»

فرد این نمره معمولاً با دو حالت ذهنی دست‌وپنجه نرم می‌کند: لحظات توانمندی: می‌داند که مهارت‌هایی دارد و می‌تواند وظایفش را انجام دهد. لحظات شک: گاهی دچار این حس می‌شود که توانایی‌هایش را بزرگ جلوه داده و می‌ترسد روزی دیگران متوجه ضعف‌هایش شوند.

تمایل به پرهیز از ریسک‌های بزرگ

فردی که نمره 62 می‌گیرد، معمولاً در منطقه امن خود می‌ماند. احتمالاً او از پذیرفتن مسئولیت‌های بسیار بزرگ یا پروژه‌هایی که احتمال شکست در آن‌ها زیاد است، خودداری می‌کند؛ چون آمادگی روانی لازم برای مواجهه با پیامدهای یک شکست بزرگ را ندارد.

پاسخ‌ها

1	بیشترین وقت خود را به خیالبافی می‌گذرانم	خیر
2	خیلی به خودم اطمینان دارم	خیر
3	دوست داشتم فرد دیگری بودم	خیر
4	مردم مرا خیلی دوست دارند	خیر
5	من و خانواده ام، وقتی باهم هستیم، خیلی از زندگی لذت می‌بریم	خیر
6	هرگز بدون علت نگران نمی‌شوم	خیر
7	صحبت کردن در مقابل گروه برایم خیلی دشوار است	خیر
8	دلم می‌خواست جوانتر بودم	خیر
9	اگر می‌توانستم خیلی از ویژگی‌هایم را عوض می‌کردم	خیر
10	بدون دشواری می‌توانم تصمیم بگیرم	بلی
11	مردم زندگی با من را خوشایند می‌دانند	خیر
12	در خانه خیلی زود عصبانی می‌شوم	بلی
13	همیشه آن‌چه را که لازم است انجام می‌دهم	خیر
14	به کاری که دارم افتخار می‌کنم	خیر
15	لازم است همیشه یکی به من بگوید که چکار کنم	خیر
16	مدت‌ها وقت لازم دارم که با شرایط جدید سازگار شوم	خیر

17	اغلب به کارهایی که انجام می دهم تاسف می خورم	خیر
18	در میان همسالان خود، از همه محبوب ترم	خیر
19	خانواده ام اغلب به احساسات من توجه می کنند	بلی
20	هرگز غمگین نمی شوم	خیر
21	کارم را به بهترین وجه انجام می دهم	خیر
22	به آسانی کارم را ول می کنم	خیر
23	معمولا مواظب خودم هستم	بلی
24	تا اندازه ای شاد هستم	بلی
25	دوست دارم با افراد جوانتر از خودم معاشرت کنم	بلی
26	خانواده ام خیلی به من امید بسته اند	خیر
27	همه کسانی را که می شناسم، دوست دارم	خیر
28	وقتی در جمع هستم، دوست دارم صدایم کنند	خیر
29	خودم را درک می کنم	بلی
30	برایم خیلی دشوار است که خودم باشم	خیر
31	زندگی من کاملا نامنظم است	خیر
32	معمولا مردم توصیه های مرا به کار می برند	بلی
33	در خانه، کسی عملا به فکر من نیست	خیر
34	هرگز خودم را سرزنش نمی کنم	خیر
35	آن طور که لازم است کار نمی کنم	خیر
36	می توانم نظر بدهم و خودم نیز به آن عمل کنم	بلی
37	واقعا دوست ندارم یک زن (مرد) شوم	خیر
38	در مورد خودم یک عقیده کمی فریبنده دارم	خیر
39	دوست ندارم همراه دیگران باشم	خیر
40	اغلب به ترک کردن خانه فکر می کنم	خیر
41	هرگز مورد مزاحمت قرار نگرفته ام	خیر
42	اغلب احساس می کنم که عصبانی هستم	خیر
43	اغلب از خودم خجالت می کشم	خیر
44	بر خلاف اکثر مردم، ظاهر خوبی ندارم	خیر
45	وقتی چیزی برای گفتن دارم، معمولا می گویم	بلی
46	مردم، اغلب مرا آدم مهمی می دانند	خیر
47	خانواده ام مرا درک می کنند	بلی
48	همیشه حقیقت را می گویم	خیر
49	کارفرما یا رئیس به من می فهماند که لیاقت ارتقا را نداشتم	خیر
50	آن چه برایم اتفاق می افتد، بی تفاوتی می کند	بلی
51	آدم کم استعدادی هستم	خیر
52	وقتی دیگران چاپلوسی می کنند به شدت عصبانی می شوم	خیر
53	اکثر مردم بیشتر از من محبوب هستند	خیر
54	اغلب احساس می کنم که خانواده ام پشت سرم حرف می زنند	خیر
55	همیشه می دانم که به مردم چه بگویم	بلی
56	اغلب دلسرد می شوم	خیر
57	مردم نمی توانند به من اعتماد کنند	خیر
58	هرگز پشت سر دیگران حرف نمی زنم	خیر