

تست عزت نفس روزنبرگ (RSES)

۱. معرفی تست

تست عزت نفس روزنبرگ (RSES) یکی از معتبرترین ابزارهای روان‌سنجی برای ارزیابی سطح عزت نفس در نوجوانان و بزرگسالان است. این پرسشنامه، نگرش کلی فرد نسبت به ارزشمندی و احترام به خود را می‌سنجد و به عنوان یک معیار استاندارد در پژوهش‌ها و ارزیابی‌های بالینی استفاده می‌شود.

- نسخه: ۱۵ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: سنجش حس ارزشمندی، خودپذیری و نگرش مثبت یا منفی نسبت به خود
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

برای هر جمله، میزان موافقت یا مخالفت خود را انتخاب کنید. پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد؛ هدف، شناخت بهتر وضعیت عزت نفس شما در چهار هفته اخیر است. لطفاً گزینه‌ای را انتخاب کنید که واقعاً تجربه شما را بیان می‌کند، نه چیزی که «دوست دارید» باشد.

سؤال	کاملاً مخالفم	مخالفم	موافقم	کاملاً موافقم
۱ به طور کلی، من احساس می‌کنم فردی با ارزش هستم.	۰	۱	۲	۳
۲ من احساس می‌کنم به همان اندازه که دیگران ارزشمند هستند، ارزش دارم.	۰	۱	۲	۳
۳ من خودم را فردی شکست خورده می‌بینم.	۰	۱	۲	۳
۴ من می‌توانم به توانایی‌ها و مهارت‌هایم اعتماد کنم.	۰	۱	۲	۳
۵ من احساس می‌کنم فردی با احترام به خود هستم.	۰	۱	۲	۳
۶ گاهی احساس می‌کنم بی‌ارزشم.	۰	۱	۲	۳
۷ من معمولاً نسبت به خودم حس مثبت دارم.	۰	۱	۲	۳
۸ من احساس می‌کنم در بسیاری از موارد شایسته موفقیت هستم.	۰	۱	۲	۳
۹ گاهی نسبت به خودم ناامید می‌شوم.	۰	۱	۲	۳
۱۰ من نسبت به خودم احساس رضایت و ارزشمندی دارم.	۰	۱	۲	۳

۳. روش نمره گذاری

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۳۰ خواهد بود.

توجه: آیتم‌های ۳، ۶ و ۹ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند (۳=۰ و ۰=۳).

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده سطح عزت نفس در افراد است:

- ۰ تا ۱۰: عزت نفس پایین
- ۱۱ تا ۲۰: عزت نفس متوسط
- ۲۱ تا ۳۰: عزت نفس بالا

نکته: تست‌های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ وجه 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.

دکتر مژگان لطفی

References:

- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
- Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 89(4), 623–642. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.4.623>