

مقیاس عزت نفس روزنبرگ

هر یک از عبارت های زیر را بخوانید . به هر عبارتی که در مورد شما صدق می کند ، پاسخ " موافق " و به هر عبارتی که در مورد شما صدق نمی کند ، پاسخ " مخالف " بدهید.

گویه	موافق	مخالف
۱		احساس می کنم انسان با ارزشی هستم.
۲		احساس می کنم چند ویژگی خوب دارم.
۳		می توانم به خوبی اکثر مردم کارها را انجام دهم
۴		نسبت به خودم نگرش مثبت دارم.
۵		به طور کلی ، از خودم راضی هستم.
۶		احساس می کنم چیز زیادی ندارم که به آن ها افتخار کنم.
۷		با در نظر گرفتن همه چیزها ، معمولاً فکر می کنم شکست خورده ام.
۸		ای کاش می توانستم احترام بیشتری به خودم قائل می شدم.
۹		گاهی احساس می کنم بی فایده هستم.
۱۰		گاهی فکر می کنم اصلاً نمی توانم کاری انجام دهم.