



### مقیاس عزت نفس روزنبرگ RES

لطفاً هر یک از عبارات های زیر را به دقت بخوانید و به یکی از چهار گزینه که به بهترین وجه ممکن میزان موافقت شما را با عبارت های مورد نظر بیان می کند با زدن علامت (\*) مشخص نمایید.

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