

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.