

به نام خدا

کتابخانه دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی



مرکز نشر روان سنجی

مقیاس عزت نفس روزنبرگ

تهیه کننده:

Rosenberg

دانشگاه علامه طباطبائی

کتابخانه دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

تیت ۵۵۵۶

تاریخ چاپ: ۱۳۸۵

ترجمه و گردآوری:

دکتر حمزه گنجی

۶۶۹۲۷۳۲۳

تلفکس:



مقیاس عزت نفس روزنبرگ^۱

عزت نفس

عزت نفس یعنی نظر شخص درباره خود. این نظر از طریق ارزیابی شخص از رفتارها، ظاهر، هوش، موفقیت اجتماعی خود و از طریق ارزیابی دیگران از آنها رشد می‌کند. بنابراین، عقیده درباره خوبی یا بدی رفتارها، زشتی یا زیبایی قیافه، کمی یا زیادی هوش، موفقیت‌ها یا شکست‌های اجتماعی خود، با عقیده‌ای که دیگران درباره رفتارها، شکل ظاهری، میزان هوش و موفقیت‌ها یا شکست‌های ما دارند و آنها را منعکس می‌کنند، کنش متقابل پیدا می‌کند و عزت نفس ما را تشکیل می‌دهد.

به طور کلی کسانی که از عزت نفس ضعیفی برخوردارند به استعداد‌های خود خیلی اطمینان ندارند و خیلی برای خود ارزش قائل نمی‌شوند. عزت نفس بر نوع کاری که شخص جستجو می‌کند اثر می‌گذارد. مثلاً کسی که عزت نفس بالایی دارد، در کار خطر می‌کند و در سلسله مراتب کارها به دنبال کارهای سطح بالا می‌رود یا کارهایی جستجو می‌کند که به رقابت‌های زیادی نیاز دارند. عزت نفس بالا این اثر را نیز دارد که شخص به انتقادهای دیگران زیاد حساسیت نشان نمی‌دهد، برای خود هدف‌های بالایی در نظر می‌گیرد و برای رسیدن به آنها تلاش‌های طاقت فرسا انجام می‌دهد.

عزت نفس تحت تأثیر عوامل موقعیتی نیز قرار می‌گیرد. کسی که به دفعات متعدد شکست می‌خورد، عزت نفس خود را در حال کاهش احساس می‌کند. اما کسی که چند موفقیت پی در پی به دست می‌آورد، عزت نفس خود را در حال افزایش می‌بیند. به علاوه عزت نفس، همان طور که گفتیم، تا اندازه‌ای به نظر دیگران وابسته است. بنابراین مدیر سازمان باید برای کارکنان خود رقابت‌هایی به وجود آورد که آنها به موفقیت‌هایی دست یابند و از این طریق عزت نفس خود را

۱. Rosenberg's Self -- Esteem Scale



رشد دهند و احساس کنند که برای کارهای بالاتر شایستگی دارند.^۱

نمره‌گذاری

- ☆ پاسخ موافق به هر یک از عبارتهای ۱ تا ۵، +۱ دریافت می‌کند.
- ☆ پاسخ مخالف به هر یک از عبارتهای ۱ تا ۵، -۱ دریافت می‌کند.
- ☆ پاسخ موافق به هر یک از عبارتهای ۶ تا ۱۰، +۱ دریافت می‌کند.
- ☆ پاسخ مخالف به هر یک از عبارتهای ۶ تا ۱۰، -۱ دریافت می‌کند.

تفسیر نتایج

جمع جبری کل نمرات را به دست می‌آوریم. نمره بالاتر از صفر نشان دهنده عزت نفس بالا و نمره کمتر از صفر نشان دهنده عزت نفس پایین است. نمره +۱۰ نشان دهنده عزت نفس خیلی بالا و نمره -۱۰ نشان دهنده عزت نفس خیلی پایین است. بنابراین هر چه نمره بالاتر باشد به همان اندازه سطح عزت نفس بالاتر خواهد بود و برعکس.

دستورالعمل

هر یک از عبارتهای زیر را به دقت بخوانید. به هر عبارتی که در مورد شما صدق می‌کند، پاسخ «موافق» و به هر عبارتی که در مورد شما صدق نمی‌کند، پاسخ «مخالف» بدهید.




۱. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره عزت نفس، مطالب نوشته شده در پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت را مطالعه کنید.



موافق مخالف

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱. احساس می‌کنم انسان باارزشی هستم، حداقل مساوی با دیگران. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲. احساس می‌کنم چند ویژگی خوب دارم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳. می‌توانم به خوبی اکثر مردم کارها را انجام دهم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۴. نسبت به خود نگرش مثبت دارم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۵. به طور کلی از خودم راضی هستم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۶. احساس می‌کنم چیز زیادی ندارم که به آنها افتخار کنم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۷. با در نظر گرفتن همه چیز، معمولاً فکر می‌کنم شکست خورده‌ام. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۸. ای کاش می‌توانستم احترام بیشتری به خودم قائل شوم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۹. گاهی احساس می‌کنم بی‌فایده هستم. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱۰. گاهی فکر می‌کنم اصلاً نمی‌توانم کاری انجام دهم. |

جمع کل نمرات:

منابع 

۱. ارزشیابی شخصیت (پرسشنامه)، دکتر حمزه گنجی، بهار ۱۳۸۴، تهران: نشر ساوالان.
۲. بدار، لوک و...، روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه حمزه گنجی، انتشارات ساوالان، ۱۳۸۰، فصل دوم.
۳. شیهان، ایلین، عزت نفس، ترجمه مهدی گنجی، انتشارات ویرایش، ۱۳۷۸.
۴. فیلد، لیندا، عزت نفس برای زنان، ترجمه مهدی گنجی، انتشارات ویرایش، ۱۳۷۸.