Тест на самооценку (шкала Розенберга)

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Имя: _____

Дата: _____

Ниже приведён список утверждений, касающихся Ваших мыслей о себе. Оцените, пожалуйста, каждое утверждение.

В каждой строке отметьте один вариант.

	Утверждение	Полностью не согласен(-на)	Не согласен(-на)	Согласен(-на)	Полностью согласен(-на)
1	В целом я доволен(-льна) собой	0	1	2	3
2	Временами мне кажется, что я не совсем хорош(а)	0	1	2	3
3	Думаю, у меня есть ряд достоинств	0	1	2	3
4	Многие вещи я способен(-на) делать не хуже большинства других людей	0	1	2	3
5	Мне кажется, что мне нечем гордиться	0	1	2	3
6	Иногда я чувствую себя бесполезным(-ой)	0	1	2	3
7	Я считаю себя достойным и равным другим человеком	0	1	2	3
8	Мне бы хотелось больше уважать себя	0	1	2	3
9	По большому счёту я считаю себя неудачником(-цей)	0	1	2	3
10	Я хорошо отношусь к себе	0	1	2	3

Rosenberg Self-Esteem Scale (M. Rosenberg, 1965). Русская версия: А.А. Золотарёва (2020).

Для специалиста

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES, M. Rosenberg, 1965), русская версия А.А. Золотарёвой (2020). 10 пунктов, ответы 0–3. Прямые пункты: 1, 3, 4, 7, 10; обратные: 2, 5, 6, 8, 9. Балл — сумма, диапазон 0–30, чем выше, тем выше самооценка.

Проверка на 213 студентах 16–24 лет: однофакторная структура (ЭФА и КФА), α Кронбаха 0,82, связь со шкалой самооценки Дембо — Рубинштейн. Девушки в выборке оценивали себя ниже юношей. Русских норм нет; как ориентир автор приводит порог: 15 баллов и ниже — возможный риск низкой самооценки.

Уровни

0–15	Низкая
16–30	Не низкая

Сумма баллов: _____

Тест не ставит диагнозов. Онлайн-версия с подсчётом и пояснением результата: shilko.ru/metodiki/rosenberg/

Источник

Золотарева А.А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2020. № 2. С. 52–57. DOI: 10.24147/2410-6364.2020.2.52-57