

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

Розенбергтің өзін-өзі бағалау шкаласы (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES)

ЖАРИЯЛАНДЫ
25.11.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/126904/>

Жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауға арналған тұлғалық сауалнаманы 1965 жылы М.Розенберг ұсынған.

Жасөспірімдердің кәсіби және тұлғалық өзін-өзі анықтау табысының айқындаушы факторларының бірі - олардың өзіне деген оң көзқарасы, өзіне деген сенімділік негізделуі мүмкін тұрақты адекватты өзін-өзі бағалауы, олардың болашағына оптимистік көзқарасы мен дайындығы. жақсы болашақ үшін аянбай еңбек ету.

Розенбергтің өзін — өзі бағалау шкаласы-бұл өзін-өзі бағалау деңгейін және белгілі бір дәрежеде өзін-өзі бағалау деңгейін өлшеуге арналған жеке тест. Розенберг сынағы 10 пайымдаудан тұрады, олардың әрқайсысына төрт градация жауаптар ұсынылады.

Мақсаты: «Мен» бейнесінің эмоционалды-аффективті компонентінің даму ерекшеліктерін анықтау.

Тестке арналған нұсқау: Төмендегі мәлімдемелермен қаншалықты келісесіз немесе келіспейтіңізді келесі шкала арқылы анықтаңыз:

- а) — толық келісемін;
- б) — келісемін;
- с) — келіспеймін;
- д) - мүлде келіспеймін.

Сауалнама мәтіні

1. Өзімді басқалардан кем емес, лайықты адам екенімді сезінемін.
2. Мен әрқашан өзімді сәтсіздікке ұшырағандай сезінемін.
3. Менде бірқатар жақсы қасиеттер бар деп ойлаймын.
4. Мен көп нәрсені істей аламын.

5. Маған ерекше мақтанатын ештеңе жоқ сияқты.
6. Мен өзімді жақсы сезінемін.
7. Жалпы мен өзіме көңілім толады.
8. Мен өзімді көбірек сыйлағым келеді.
9. Кейде мен өзімнің түкке тұрғысыз екенімді анық сезінемін.
10. Кейде мен өзімді бәрінде жақсы емеспін деп ойлаймын.

Нәтижелерді өңдеу:

№	А	Б	С	Д
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4

10 — 18 балл — сізде өзін-өзі бағалау жетіспейді, ол өте аз, сіз барлық жамандық үшін өзіңізді кінәлауға бейімсіз, сіз өз кемшіліктеріңізді ғана көріп, тек әлсіздіктеріңізге назар аударасыз, өзіңізді қорлаудың тұйық шеңберіне түсесіз. бұл сізге мақсат қоюға және табысқа жетуге мүмкіндік бермейді. Кез келген жағдайда сіз өзіңіздің елеусіздігіңізді растауды іздейсіз.

18 — 22 балл — сіз өзін-өзі бағалау мен өзін-өзі қорлау арасында теңгерімдесіз, табыстар сізді бұрын-соңды болмаған биіктерге көтереді және өзін-өзі бағалау масштабтан шығады, сәтсіздіктер өзін-өзі бағалаудың төмендігін тудырады және сізді тұңғыыққа лақтырады, өзіңіз туралы пікіріңіз бір ауытқиды.

23 — 34 балл — сізде өзін-өзі бағалау басым, және сіз өзіңіздің күшті және әлсіз жақтарыңызды барабар бағалай аласыз, қателескеніңізбен келісе аласыз, сәтсіздікке ұшыраған жағдайда сіз өзіңізді құрметтейсіз, бірақ кейде сіз ұзақ уақыт бойы «мен» айналысуға бейімсіз.

35 — 40 балл — сіз өзіңізді тұлға, кәсіпқой ретінде құрметтейсіз және болашақта өзіңізді құрметтеуді жалғастыру үшін бәрін жасайсыз: кәсіпте, рухани және

интеллектуалды, қарым-қатынас саласында дамып, жетілдіресіз, қателерден сабақ алуды білесіз және қиын жағдайлар. Бұл ұмтылатын стандарт.

Төлегенова С.Ө.

Болтаева А.М.

Әл-Фараби ат. ҚазҰУ

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.