

## باب : سلم التقييم

### سلم روزنبرغ لتقدير الذات

بقلم ناتالي كريبين و فلورنس دولورو

يعرف تقدير الذات على أنه الحكم أو التقييم الذي يقوم به الفرد لنفسه ولقيمته الشخصية. بصيغة أكثر بساطة، يمكن أيضاً اعتبار تقدير الذات بمثابة تأكيد للذات. يعد تقدير الذات عاملاً أساسياً في الأداء الرياضي. (انظر المقال: "خطأ تحكيمي آخر أو كيف تحافظ على تقدير ذاتي إيجابي...")

ستتمكنك الإجابة على هذا الاختبار من الحصول على تقييم لتقديرك لذاتك. قم بتحديد مدى انطباق كل من الخصائص أو الأوصاف التالية عليك بوضع دائرة حول الرقم المناسب.

لا أتفق بتاتا	لا أتفق	لا أتفق	أتفق إلى حد ما	أتفق تماماً
1	2	3	4	
1. أعتقد أنني شخص ذو قيمة، على الأقل بقدر أي شخص آخر				1 2 3 4
2. أعتقد أنني أملك عدداً من الخصال الحميدة				1 2 3 4
3. أعتبر نفسي فاشلاً بشكل عام				1 2 3 4
4. أستطيع فعل الأشياء بنفس جودة معظم الناس				1 2 3 4
5. أشعر أنني لا أملك الكثير من الأسباب لأفخر بنفسي				1 2 3 4
6. لدي موقف إيجابي تجاه نفسي				1 2 3 4
7. أنا راض عن نفسي بكل عام				1 2 3 4
8. أود أن أحظى بمزيد من الاحترام لنفسي				1 2 3 4
9. أحياناً أشعر بأنني حقا عديم الفائدة				1 2 3 4
10. أعتقد أحياناً أنني لست جيداً في أي شيء				1 2 3 4

#### كيف تقيم تقديرك لذاتك ؟

للقيام بذلك، يكفي أن تقوم بحساب مجموع الدرجات المحصل عليها في الأسئلة 1 و 2 و 4 و 6 و 7.

بالنسبة للأسئلة 3 و 5 و 8 و 9 و 10 يتم عكس الدرجات، أي يجب احتساب 4 إذا قمت باختيار الرقم 1، و 3 إذا قمت باختيار الرقم 2، و 2 إذا قمت باختيار الرقم 3 و 1 إذا قمت باختيار الرقم 4.

#### قم بحساب مجموع نقاطك، ستحصل على درجة بين 10 و 40.

تفسير النتائج متماثل بالنسبة للمرأة و الرجل.

إذا حصلت على درجة أقل من 25، فإن تقديرك لذاتك منخفض جداً و سيكون العمل في هذا المجال مرغوباً.

إذا حصلت على درجة بين 25 و 31، فإن تقديرك لذاتك منخفض و سيكون العمل في هذا المجال مفيداً .

إذا حصلت على درجة بين 31 و 34، فإن تقديرك لذاتك متوسط .

إذا حصلت على درجة بين 34 و 39، فإن تقديرك لذاتك مرتفع .

إذا حصلت على درجة أعلى من 39، فإن تقديرك لذاتك مرتفع جداً ولديك ميل لتأكيد ذاتك بقوة.