

Testas pasitikėjimui savimi įvertinti

Rosenbergo savigarbos (angl. Rosenberg Self-Esteem) vertinimo skalė

Toliau pateikta 10 teiginių. Atidžiai juos perskaityk ir įvertink, kiek kiekvienas teiginys atitinka Tavo požiūrį į save. Pasirink vieną iš keturių atsakymo variantų: „visiškai sutinku“, „sutinku“, „nesutinku“ ir „visiškai nesutinku“.

TEIGINIAI	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
Apskritai aš esu patenkintas savimi				
Kartais jaučiuosi esantis nieko vertas				
Aš jaučiu, kad turiu daug gerų savybių				
Darbus atlieku taip pat gerai, kaip dauguma kitų žmonių				
Aš manau, kad galiu ne daug kuo didžiuotis				
Kartais aš galvoju, kad esu niekam tikęs				
Manau, kad esu nemažiau vertingas žmogus nei kiti				
Aš norėčiau labiau save gerbti				
Apskritai aš esu linkęs manyti, kad esu nevykėlis				
Aš teigiamai žiūriu į save				

Rezultatų skaičiavimas ir interpretacija:

1, 3, 4, 7, 10 klausimai:

3 balai – „Visiškai sutinku“

2 balai – „Sutinku“

1 balas – „Nesutinku“

0 balų – „Visiškai nesutinku“

2, 5, 6, 8, 9 klausimai:

0 balų – „Visiškai sutinku“

1 balas – „Sutinku“

2 balai – „Nesutinku“

3 balai – „Visiškai nesutinku“

Rezultatai skaičiuojami sumuojant visų teiginių įvertinimus. Didesnė balų suma rodo didesnę pasitikėjimą savimi (maksimali galima balų suma: 30; minimali – 0). Mažesnė nei 15 balų suma atspindi galimai per mažą pasitikėjimą savimi.