

نتیجه و تفسیر

تست عزت نفس روزنبرگ

کد آزمون	نام	سن
rvn547e6a2c7e	---	31
جنسیت	تحصیلات	شغل
آقا	لیسانس	معمار
تاهل	تاریخ تست	
متاهل	1405/5/4	

نمره

نمره شما: 25

نمودار



تفسیر

در تست عزت نفس روزنبرگ، نمره 25 بالا محسوب میشود و به این معناست که شما در مجموع دیدگاه مثبت و حمایتی نسبت به خودتان دارید. نمره بالا در این تست نشانه یک «سرمایه روانی» است. این نمره به شما کمک می‌کند تا در زندگی شخصی و حرفه‌ای، با استرس کمتری عمل کنید، روابط سالم‌تری برقرار کنید و برای اهداف خود جسورانه‌تر قدم بردارید.

به طور دقیق‌تر، نمره بالا نشان‌دهنده ویژگی‌های زیر است:

۱. احساس ارزشمندی درونی

فردی که نمره بالایی می‌گیرد، به طور کلی خودش را فردی «با ارزش» می‌داند. این افراد باور دارند که علی‌رغم نقاط ضعف و اشتباهات، شایسته احترام هستند و جایگاه خود را در دنیا به رسمیت می‌شناسند.

۲. داشتن خودباوری

این افراد معمولاً به توانمندی‌های خود ایمان دارند. آن‌ها در مواجهه با چالش‌های زندگی، کمتر دچار

تردید فلج‌کننده می‌شوند و به جای تمرکز بر «نمی‌توانم»، بر «چگونه انجام دهم» تمرکز می‌کنند.

۳. برخورداری از نگاه واقع‌بینانه

نکته مهم این است که عزت‌نفس بالا به معنای «غرور کاذب» یا «کمال‌گرایی» نیست. کسی که نمره بالایی در این تست دارد، لزوماً فکر نمی‌کند که از همه بهتر است، بلکه با وجود آگاهی از محدودیت‌هایش، همچنان خودش را به عنوان یک انسان، «کافی» می‌داند.

۴. تاب‌آوری در برابر انتقاد

افراد با عزت‌نفس بالا، انتقاد دیگران را به عنوان نشانه‌ای از بی‌ارزشی تمام وجودشان نمی‌بینند. آن‌ها می‌توانند از انتقادهای سازنده استفاده کنند و انتقادهای غیرمنصفانه را بدون اینکه به احساس ارزشمندی‌شان آسیب بزند، کنار بگذارند.

۵. ثبات هیجانی بیشتر

عزت‌نفس بالا مانند یک «لنگر» عمل می‌کند. در شرایط بحرانی یا شکست‌های مقطعی، این افراد کمتر از دیگران دچار فروپاشی روانی می‌شوند، زیرا هویت آن‌ها به یک اتفاق خاص گره نخورده است.

پاسخ‌ها

1	احساس می‌کنم انسان با ارزشی هستم یا حداقل مساوی با دیگران هستم	کاملاً موافقم
2	احساس می‌کنم چند ویژگی خوب دارم	کاملاً موافقم
3	می‌توانم به خوبی اکثر مردم کارها را انجام دهم	کاملاً موافقم
4	نسبت به خود نگرش مثبت دارم	موافقم
5	به طور کلی از خودم راضی هستم	موافقم
6	احساس می‌کنم چیز زیادی ندارم که به آنها افتخار کنم	کاملاً مخالفم
7	با در نظر گرفتن همه چیز معمولاً فکر می‌کنم شکست خورده‌ام	موافقم
8	ای کاش می‌توانستم احترام بیشتری به خودم قائل شوم	کاملاً مخالفم
9	گاهی احساس می‌کنم بی‌فایده هستم	مخالفم
10	گاهی فکر می‌کنم اصلاً نمی‌توانم کاری انجام دهم	کاملاً مخالفم