



مقياس تقدير الذات للمراهقين و الراشدين

دكتور : عادل عبدالله محمد

الفهرس



المقدمة

يعتبر تقدير الذات من الابعاد الهامة من حياة الفرد حيث أنه يعبر عن اعتزازهم بأنفسهم و ثقتهم بها . و يرتبط بقدراتهم و استعداداتهم و إنجازاتهم العملية .

تعريف المقياس

❖ هو الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية و التي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه ، حيث تعتمد الصورة التي يكونها الطفل عن نفسه بالدرجة الأولى على تقديره لذاته.

❖ حكم الشخص تجاه نفسه . وقد يكون هذا الحكم و التقدير بالموافقة أو الرفض.



هدف المقياس

✓ التعرف على تقدير المراهقين و الراشدين
لذواتهم.



عينة المقياس

✓ يطبق على المراهقين و الراشدين لأن الإجابة
تتطلب فهم جيد لكل عبارة و هو ما لا يستطيع
الأطفال القيام به .

وصف المقياس

يتكون المقياس من ٣٢ عبارة تقيس تقدير الذات .

أمام كل عبارة خمسة اختيارات ، يحدد من خلالها المفحوص مدى انطباق كل عبارة عليه .

ليس لهذا المقياس زمن محدد للإجابة عنه ، ولكن وجد أن ما بين ٣٠ - ٤٥ دقيقة يعتبر وقتاً كافياً للإجابة عنه .

طريقة التصحيح

تمثل مستوى الاجابات خمس اختيارات متدرجة

لا تنطبق إطلاقاً	لا تنطبق كثيراً	تنطبق إلى حد ما	تنطبق إلى درجة كبيرة	تنطبق تماماً
------------------	-----------------	-----------------	----------------------	--------------

طريقة التصحيح

تتراوح كل عبارة بين صفر إلى ٤ درجات

٤	٣	٢	١	صفر
أما العبارات العشرة التي تحمل رقم (١-٢-٣-١٢-١٣-٢١-٢٣-٢٨-٢٩-٣١) فتمثل عكس ذلك التدرج .				
لا تنطبق إطلاقاً	لا تنطبق كثيراً	تنطبق إلى حد ما	تنطبق إلى درجة كبيرة	تنطبق تماماً
٤	٣	٢	١	٠

طريقة الاجابة

١. أن تضع الطالبة إشارة ✕ أو ✓ في العمود الذي يتضمن مستوى الاجابات المتمثل أمام كل عبارة و الذي يتناسب مع رأيها الشخصي.

لا تنطبق اطلاقاً	لا تنطبق كثيراً	تنطبق إلى حد ما	تنطبق إلى درجة كبيرة	تنطبق تماماً
---------------------	--------------------	--------------------	-------------------------	--------------

٢. عدم ترك أي عبارة غير مجاب عليها .

تفسير النتائج

- بعد انتهاء المفحوص من الاجابة على جميع العبارات المقياس يتم جمع نتائج جميع العبارات فإذا حصل المفحوص على :
 - ✓ تتراوح درجة الاختبار بين صفر - ١٢٨ درجة .
 - ✓ تدل الدرجة المرتفعة على تقدير مرتفع للذات .
 - ✓ تدل الدرجة المنخفضة على تقدير منخفض للذات .

مميزات ذوي التقدير المرتفع لذات

احترام النفس و يعتبرونها ذا قيمة .

يشعرون بالكفاءة

ليهم ثقة في أحكامهم و الاعتزاز بردود أفعالهم .

شجاعة في التعبير عن أفكارهم و الابتكار .
لا يجد هؤلاء الأفراد صعوبة في تكوين صداقات مع
الآخرين .

