

Rosenberg´s SE skala

Detta är ett frågeformulär avsett att mäta dina tankar om dig själv. Det finns självfallet inga rätt eller fel svar. Det bästa svaret är det du känner är rätt. Svara vänligen på alla frågor, även om du inte är helt säker på ditt svar. Läs igenom varje påstående noggrant. Markera i vad mån du håller med varje påstående genom att ringa in en av siffrorna till höger om påståendet.

	Instämmer helt	Instämmer i viss mån	Avvisar i viss mån	Avvisar helt
1. Jag är väsentligen nöjd med mig själv.	1	2	3	4
2. Ibland känner jag att jag är helt värdelös.	1	2	3	4
3. Jag känner att jag har en hel del bra egenskaper.	1	2	3	4
4. Jag kan göra saker lika bra som de flesta andra.	1	2	3	4
5. Jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över.	1	2	3	4
6. Ibland känner jag mig helt oduglig.	1	2	3	4
7. Jag känner mig minst lika värdefull som alla andra.	1	2	3	4
8. Jag skulle vilja ha mer respekt för mig själv.	1	2	3	4
9. På det hela taget känner jag mig misslyckad.	1	2	3	4
10. Jag har en positiv inställning till mig själv.	1	2	3	4