

Rosenbergs Selvfølelsesskala

Nå følger noen påstander. Les hvert utsagn nøye og kryss av for de svarene som best angir hvordan du oppfatter deg selv akkurat nå.

	Veldig enig	Enig	Uenig	Veldig uenig
1. I det store og hele er jeg fornøyd med meg selv.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
2. Av og til synes jeg at jeg ikke er noe tess i det hele tatt.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
3. Jeg synes jeg har mange gode kvaliteter.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
4. Jeg synes ikke jeg har mye å være stolt av.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
5. Jeg kan utføre ting like bra som andre folk.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
6. Av og til føler jeg meg virkelig unyttig.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
7. Jeg mener at jeg er verd noe, i alle fall like bra som andre.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
8. Jeg skulle ønske jeg hadde selvrespekt.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
9. Jeg tenker positivt om meg selv.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
10. Stort sett har jeg en tendens til å føle at jeg er mislykket.	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

Kommentar:

Leddene 2, 4, 6, 8 og 10 er negativt formulerte og må snus før gjennomsnittsskåren blir beregnet.