

## ROSENBERG SELVFØLELSE'S SKALA

**INSTRUKTION:** Sæt en cirkel rundt om det passende tal for hvert af de 10 udsagn nedenfor, afhængig af om du er: helt enig (1), enig (2), uenig (3) eller stærkt uenig (4)

**Helt enig**

**Stærkt uenig**

**1**

**2**

**3**

**4**

1.	Jeg er stort set tilfreds med mig selv.	1	2	3	4
2.	Nogen gange synes jeg at jeg ikke er god til noget.	1	2	3	4
3.	Jeg synes at jeg har flere gode kvaliteter.	1	2	3	4
4.	Jeg er i stand til at gøre ting lige så godt som de fleste folk.	1	2	3	4
5.	Jeg føler at jeg ikke har meget at være stolt af.	1	2	3	4
6.	Til tider føler jeg mig ubrugelig.	1	2	3	4
7.	Jeg føler at jeg er en værdifuld person, i det mindste på samme niveau som andre.	1	2	3	4
8.	Jeg ville ønske at jeg havde mere respekt for mig selv.	1	2	3	4
9.	Alt i alt er jeg tilbøjelig til at føle mig mislykket.	1	2	3	4
10.	Jeg har en positiv indstilling til mig selv.	1	2	3	4