

Sæt streg under hvor enig eller uenig du er i følgende udsagn:

1. Du er alt i alt tilfreds med dig selv

stærkt uenig, uenig, enig, meget enig

2. Fra tid til anden synes du, at du overhovedet ikke dur til noget

stærkt uenig, uenig, enig, meget enig

3. Du synes, at du har en del gode egenskaber

stærkt uenig, uenig, enig, meget enig

4. Du er i stand til at gøre noget lige så godt, som de fleste andre

stærkt uenig, uenig, enig, meget enig

5. Du synes, at du har meget at være stolt af.

stærkt uenig, uenig, enig, meget enig

6. Du føler dig helt nyttesløs fra tid til anden

stærkt uenig, uenig, enig, meget enig

7. Du synes, at du er et menneske af værdi. I det mindste lige så værdifuld som de fleste andre

stærkt uenig, uenig, enig, meget enig

8. Du ville ønske, at du kunne have mere respekt for dig selv

stærkt uenig, uenig, enig, meget enig

9. Alt i alt er du tilbøjelig til at tro, at du er mislykket

stærkt uenig, uenig, enig, meget enig

10. Du har en positiv holdning overfor dig selv

stærkt uenig, uenig, enig, meget enig

Sådan udregnes din score

Score udregnes generelt på denne måde:

stærkt uenig = 1 point

uenig = 2 point

enig = 3 point

meget enig = 4 point

Udsagn 2, 6, 8 og 9 er reverserede og tæller derfor:

stærkt uenig = 4 point

uenig = 3 point

enig = 2 point

meget enig = 1 point

Høj score = højt selvværd

Lavest mulige score er 10

Højest mulige score er 40