

Självkänsla skattningstest

Anpassning gjord av José Pedro Leitão Ferreira (2001), Faculty of Sport Sciences and Physical Education av University de Coimbra, baserad på Rosenberg Self-Esteem Scale utvecklad av Morris Rosenberg (1965).

Skatta dig själv för varje påstående, genom att markera den ruta som motsvarar vad du håller för sant om dig själv.

	Instämmer helt	Instämmer	Instämmer inte	Instämmer absolut inte
1) I allmänhet (oftast), är jag nöjd med mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Ibland tror jag att jag inte är bra, underlägsen, i förhållande till andra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Jag känner att jag har många goda egenskaper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Jag kan göra saker lika bra som de flesta andra människor (när jag lärt mig).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Jag känner inte tillfredsställelse med de saker jag har åstadkommit. Jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Ibland känner jag mig verkligen värdelös (kan inte få saker gjorda).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Jag känner att jag är minst lika mycket värd som andra människor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Jag värdesätter inte mig själv tillräckligt. Jag skulle vilja ha mer respekt för mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Nästan alltid jag är benägen att tro att jag är ett misslyckande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Jag har en positiv attityd (Positiva tankar, handlingar och känslor) gällande mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Självkänsla skattningstest

Testresultat

Påståendena 1, 3, 4, 7 och 10 ger du poäng enligt följande:

- 4 - Instämmer helt
- 3 - Instämmer
- 2 - Instämmer inte
- 1 - Instämmer absolut inte

Påståendena 2, 5, 6, 8 och 9 ger du poäng enligt följande:

- 1 - Instämmer helt
- 2 - Instämmer
- 3 - Instämmer inte
- 4 - Instämmer absolut inte

30 till 40 poäng: Hög självkänsla (Anses normalt)

26 to 29 poäng: Genomsnittlig självkänsla (var uppmärksam på eventuella problem med din självkänsla)

25 poäng och lägre: Låg självkänsla (det finns betydande problem med din självkänsla)

