

Hvað finnst þér um sjálfa(n) þig?

Nafn: _____ Aldur: _____ Kyn: _____ Dagsetning: _____

Settu kross í þann reit, sem lýsir því best hvað þér finnst um sjálfa(n) þig.

	Algjörlega sammála	Sammála	Ósammála	Algjörlega ósammála
1. Mér finnst ég vera einstaklingur, sem er að minnsta kosti jafn mikils virði og annað fólk.	1	2	3	4
2. Þegar allt kemur til alls þá hef ég tilhneigingu til að líta á mig sem mistök.	4	3	2	1
3. Mér finnst ég hafa ýmsa góða eiginleika.	1	2	3	4
4. Ég get gert hluti jafnvel og flestir aðrir.	1	2	3	4
5. Mér finnst ég ekki hafa mikið til að vera stolt(ur) af.	4	3	2	1
6. Ég lít jákvæðum augum á sjálfa(n) mig.	1	2	3	4
7. Í heildina er ég ánægð(ur) með sjálfa(n) mig.	1	2	3	4
8. Ég vildi að ég bæri meiri virðingu fyrir sjálfri (sjálfum) mér.	4	3	2	1
9. Vissulega finnst mér stundum að ég sé gagnslaus.	4	3	2	1
10. Stundum finnst mér ég vera einskis nýt(ur).	4	3	2	1